

EFEKTIFITAS TEKNIK KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP
BENDUNGAN ASI BERDASARKAN INTENSITAS NYERI PADA IBU
POST PARTUM DI PUSKESMAS BULOK SUKAMARA
KECAMATAN BULOK KABUPATEN TANGGAMUS
PROVINSI LAMPUNG

Hasnawati^{1*}, Sulastri²

¹⁻²Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korespondensi: hasna.bidan@gmail.com

Disubmit: 12 Agustus 2024

Diterima: 03 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16888>

ABSTRACT

Damage to breast milk during breastfeeding can be a danger sign during the postpartum period. Bulok Sukamara Community Health Center, Bulok District, Tanggamus Regency, Lampung Province, in 2023, cases of breast milk dams during the postpartum period occupy the top 10 health centers with the highest cases of breast milk dams in Tanggamus Regency, namely 48.3%. Non-pharmacological management of pain caused by breast milk dams is by giving warm compresses and cold compresses. To determine the effectiveness of warm water and cold water compression techniques on breast milk dams based on the intensity of pain in post partum mothers at the Bulok Sukamara Community Health Center, Bulok District, Tanggamus Regency, Lampung Province in 2024. pre-experimental design with a one group pretest-posttest design approach. The research sample of post partum patients who experienced breast milk dams were 20 respondents using consecutive sampling technique. The research instrument uses an observation sheet. The data is primary data analyzed using the paired sample t-test. Univariate analysis revealed that breast milk dams based on the intensity of pain in post partum mothers before administering warm and cold water compress techniques averaged 4.35 (moderate pain). Breast milk retention based on the intensity of pain in post partum mothers after administering warm and cold water compress techniques averaged 1.45 (mild pain). The results of the bivariate analysis showed the effectiveness of warm and cold water compress techniques on breast milk dams based on pain intensity in post partum mothers with a p value of 0.000. There is effectiveness of warm water and cold water compress techniques on breast milk dams based on the intensity of pain in post partum mothers.

Keywords: Warm and Cold Water Compresses, Breast Milk Damage, Pain Intensity

ABSTRAK

Bendungan ASI selama masa menyusui dapat menjadi salah satu tanda bahaya pada masa nifas. Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung pada tahun 2023 kasus bendungan ASI pada masa nifas menduduki 10 besar puskesmas dengan kasus bendungan ASI tertinggi di

Kabupaten Tanggamus yaitu sebanyak 48,3%. Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri akibat bendungan ASI secara non farmakologis yaitu salah satunya dengan memberikan kompres hangat dan kompres dingin. Untuk mengetahui efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung tahun 2024. *Pre eksperimental desain* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian pasien *post partum* yang mengalami bendungan ASI sebanyak 20 responden dengan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Data merupakan data primer dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Analisis univariat diketahui bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* sebelum pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin rata-rata 4,35 (nyeri sedang). Bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* sesudah pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin rata-rata 1,45 (nyeri ringan). Hasil analisis bivariat terdapat efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* dengan nilai *p value* 0,000. Terdapat efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum*.

Kata Kunci: Kompres Air Hangat dan Air Dingin, Bendungan ASI, Intensitas Nyeri

PENDAHULUAN

Masa nifas ibu melakukan proses menyusui yang merupakan metode pemenuhan kebutuhan nutrisi pada bayi. Ibu menyusui memiliki harapan dapat memberikan air susu ibu (ASI) dengan lancar, namun banyak fenomena ibu tidak dapat menyusui bayi yang disebabkan oleh masalah pada payudara (Astutik, 2021). Masalah pada payudara selama masa menyusui dapat menjadi salah satu tanda bahaya pada masa nifas. Permasalahan pada payudara yang sering dialami ibu menyusui antara lain salah satunya adalah terjadinya bendungan ASI (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Bendungan ASI dapat terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan

(Mansyur & Dahlan, 2022).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2020 kejadian bendungan ASI di dunia dengan menggambarkan persentase ibu menyusui di Amerika Serikat yang mengalami masalah bendungan ASI rata-rata sebanyak 87,05% dari 12.765 ibu nifas dan pada tahun 2021 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 66,87% dari 10.674 ibu nifas serta pada tahun 2022 sebanyak 66,34% dari 9,862 ibu nifas. Persentase kasus bendungan ASI pada ibu nifas menurut data *Association of Southeast Asian Nation (ASEAN)* pada tahun 2020 di 10 negara yaitu Thailand, Malaysia, Singapura, Philipina, Brunai Darusalam, Vietnam, Laos, Myanmar, Kamboja termasuk negara Indonesia tercatat ada sebanyak 107.654 ibu nifas dan pada tahun 2021 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 66,87% ibu nifas serta pada tahun 2022 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 71,1% dengan angka tertinggi terjadi

di negara Indonesia yaitu sebanyak 37,12% (WHO, 2023).

Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI kejadian bendungan ASI di Indonesia pada tahun 2022 terbanyak ada pada ibu-ibu bekerja yaitu sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2022). Provinsi Lampung pada tahun 2022 ibu menyusui yang mengalami kejadian bendungan ASI sebanyak 52% (Dinkes Provinsi Lampung, 2023). Kasus kejadian bendungan ASI di Kabupaten Tanggamus pada tahun 2023 sebanyak 56,7%. Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung pada tahun 2023 kasus bendungan ASI pada masa nifas menduduki 10 besar puskesmas dengan kasus bendungan ASI tertinggi di Kabupaten Tanggamus yaitu sebanyak 48,3% (Dinkes Kabupaten Tanggamus, 2023).

Menurut Mulyani (2022), faktor yang mempengaruhi bendungan ASI diantaranya hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara yang terjadi karena produksi ASI yang berlebihan, ASI tidak disusu dengan adekuat sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan, hisapan bayi yang tidak aktif, bayi menyusui dengan dijadwal dan tidak adekuat, pengosongan mammae yang tidak sempurna, jenis puting susu yang datar atau tenggelam, posisi menyusu yang salah, frekuensi menyusu yang tidak optimal, BH terlalu ketat, dan puting susu yang tidak bersih yang menyebabkan sumbatan pada duktus (Elvira & Panjaitan, 2021)

Fenomena bendungan ASI ibu dapat menghambat proses menyusui sehingga menimbulkan hubungan yang kurang erat antara ibu dan anak (Wahyuni, 2021). Bendungan ASI

mengakibatkan peradangan pada payudara ibu dan secara palpasi teraba keras, kadang terasa nyeri serta seringkali disertai peningkatan suhu badan ibu, dan terdapat tanda-tanda kemerahan dan demam (Manuaba, 2022).

Nyeri payudara diakibatkan oleh meregangnya jaringan mammae akibat pembengkakan yang menekan reseptor nyeri. Ibu yang mengalami masalah dalam menyusui akan berdampak pada pemberian ASI eksklusif pada bayi. Rata-rata ibu menyusui dengan masalah bendungan ASI mengalami nyeri dengan kisaran skala 6-8 (nyeri berat) dan skala 3-5 (nyeri sedang). Nyeri pada payudara diakibatkan oleh meningkatnya aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi (Meihartati, 2021).

Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan bendungan ASI secara farmakologis dapat diberikan terapi simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen, dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Mengurangi bendungan ASI secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Marmi, 2021).

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri dan pembengkakan pada payudara yaitu salah satunya dengan memberikan kompres hangat dan kompres dingin. Kompres air hangat dengan suhu 40,5°C - 43,0°C merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri. Suhu hangat pada kulit

dari kompres hangat memicu termoreseptor kulit dan mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus akan bereaksi dan menghasilkan respon vasodilatasi. Respon vasodilatasi menyebabkan pembuluh darah pada payudara melebar sehingga darah mengalir lebih lancar dan peningkatan suhu lebih cepat. Jaringan payudara menjadi lebih rileks dan ketegangan jaringan ikat menurun (Pramesthi dan Kurniawati, 2023). Hasil penelitian Lestari dan Hayati (2023) menunjukkan hasil terdapat perubahan rata-rata skala nyeri antara 2-3 dari hari pertama hingga hari terakhir, subjek I sebelum diberikan skala 6 menjadi 3, pada subjek II sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 5, sedangkan pada subjek III sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 3. Hasil penelitian Putri (2020) menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat yang bermakna terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu *post partum* setelah dilakukan intervensi yaitu $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kompres dingin mempunyai beberapa keuntungan antara lain menimbulkan efek lokal analgesik, menurunkan aliran darah ke area yang mengalami cedera, menurunkan inflamasi, meningkatkan threshold atau ambang batas reseptor nyeri untuk kemudian menurunkan nyeri (Mitayani, 2022). Hasil penelitian Ulfah *et al.* (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nyeri payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin dengan nilai $p\ value = 0,002$.

Melihat hasil tersebut dapat diketahui bahwa kompres hangat dan dingin sama-sama dapat meredakan nyeri payudara akibat dari bendungan ASI. Efek panas dapat meredakan nyeri dengan meningkatkan relaksasi otot,

sedangkan efek dingin dapat meredakan nyeri dengan membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan konduksi saraf dan menghambat impuls saraf (Kozier, *et al.*, 2021). Hasil penelitian terdahulu kaitannya dengan pemberian kompres hangat dan dingin secara bergantian dapat dilihat dari hasil penelitian Hilmiah dan Farlikhatun (2024) dalam penelitiannya terdapat efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada ibu *postpartum*. Bendungan ASI dalam hal ini berdasarkan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan terhadap 10 orang ibu nifas yang berkunjung ke Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung dengan cara melakukan pemeriksaan fisik terutama payudara didapatkan data bahwa 6 dari 10 orang ibu nifas mengalami bendungan Air Susu Ibu (ASI) yang merasakan nyeri sedang (skala 6). Selama ini terapi yang digunakan untuk mengatasi nyeri akibat bendungan ASI diberikan terapi parasetamol 3 kali 1 dan anjuran untuk menyusui sesering mungkin, namun pemberian kompres hangat dan dingin jarang dianjurkan. Peneliti pada penelitian ini berupaya untuk memberikan kompres hangat dan dingin secara bergantian pada waktu yang bersamaan sebagai upaya non farmakologi dalam mengatasi nyeri agar ibu merasa nyaman saat menyusui.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok

Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024”.

TINJAUAN PUSTAKA

Post partum adalah masa sesudah persalinan dimulai setelah kelahiran bayi dan kelahiran plasenta kemudian berakhir saat kondisi fisik maupun psikologis ibu kembali pulih. Masa post partum atau masa nifas berlangsung selama kurang lebih enam minggu setelah melahirkan. Selama enam minggu semua sistem yang ada dalam tubuh ibu akan berangsur-angsur pulih dari berbagai pengaruh dan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Safitri, 2016).

International Association for the Study of Pain (IASP) menjelaskan nyeri akut merupakan pengalaman sensorik dan emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial atau yang digambarkan sebagai kerusakan. Menurut Tim Pokja PPNI dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, etiologi utama nyeri akut, yaitu agen pencedera fisiologis (mis. inflamasi, iskemia, neoplasma), agen pencedera kimiawi (mis. terbakar, bahan kimia iritan), dan agen pencedera fisik (mis. abses, amputasi, terbakar, terpotong, mengangkat berat, prosedur operasi, trauma, latihan fisik berlebihan) (Asnifah, 2024).

Intensitas nyeri adalah gambaran tentang seberapa parah

nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual, serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda.

Skala intensitas nyeri memberikan konsistensi kepada perawat untuk berkomunikasi dengan pasien dan pemberi perawatan kesehatan lain. Sebagian besar skala menggunakan kisaran 0 sampai 5 atau 0 sampai 10 dengan 0 menandakan “tidak nyeri” dan angka tertinggi menandakan “nyeri hebat” untuk individu tersebut (Maarif, 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2024. Subjek yang diteliti yaitu ibu pasien *post partum* yang mengalami bendungan ASI. Penelitian ini adalah penelitian *pre eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan hasil observasi nyeri responden. Pengelolaan data yang dilakukan dengan cara univariat dan bivariat dengan uji beda pada kelompok yang sama dengan bantuan komputer dengan program SPSS 25.0.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* Sebelum Pemberian Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin di Puskesmas Bulok Sukamara

Intensitas Nyeri	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	4,35	1,137	6	2

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa intensitas nyeri pada ibu *post partum* sebelum pemberian teknik

kompres air hangat dan air dingin rata-rata = 4,35 std. deviasi = 1,137 maximum = 6 dan minimum = 2.

Tabel 2. Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* Sesudah Pemberian Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung

Intensitas Nyeri	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sesudah	1,45	1,099	4	0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa intensitas nyeri pada ibu *post partum* sesudah pemberian teknik

kompres air hangat dan air dingin rata-rata = 1,45 std. deviasi = 1,099 maximum = 4 dan minimum = 0.

Tabel 3. Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung

Rasa Nyeri	Mean	Selisih Mean	<i>p value</i>
Sebelum	4,35	2,90	0,000
Sesudah	1,45		

Hasil uji *t-test independent* diketahui nilai *p value* sebesar 0,860 > 0,05 sebelum perlakuan dan 0,000 > 0,05 sesudah perlakuan, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat

efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* Sebelum Pemberian Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa intensitas nyeri pada ibu *post partum* sebelum pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin rata-rata = 4,35 std. deviasi = 1,137 maximum = 6 dan minimum = 2.

Nyeri payudara diakibatkan oleh merengangnya jaringan mammae akibat pembengkakan yang menekan reseptor nyeri. Ibu yang mengalami masalah dalam menyusui akan berdampak pada pemberian ASI eksklusif pada bayi. Nyeri pada payudara diakibatkan oleh meningkatnya aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi (Meihartati, 2021). Menurut Mulyani (2022), faktor yang mempengaruhi bendungan ASI diantaranya hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara yang terjadi karena produksi ASI yang berlebihan, ASI tidak disusu dengan adekuat sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan, hisapan bayi yang tidak aktif, bayi menyusui dengan dijadwal dan tidak adekuat, pengosongan mammae yang tidak sempurna, jenis puting susu yang datar atau tenggelam, posisi menyusui yang salah, frekuensi menyusui yang tidak optimal, BH terlalu ketat, dan puting susu yang tidak bersih yang menyebabkan sumbatan pada duktus (Elvira & Panjaitan, 2021). Mengurangi bendungan ASI secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Marmi, 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian Putri (2020) menunjukkan sebagian besar dari responden sebelum dilakukan kompres hangat memiliki memiliki skala nyeri 4-6 yaitu sebanyak 10 responden (50,0%), tidak nyeri sebanyak 1 responden (5,0%), skala 1-3 sebanyak 6 responden (30,0%) dan skala 7-9 sebanyak 3 responden (15,0%).

Begitu juga dengan hasil penelitian Ulfah *et al.* (2022) diketahui bahwa nyeri payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres dingin tidak ada yang menyatakan tidak nyeri, sebanyak 3 orang (20%) nyeri ringan, sebanyak 9 orang (60%) nyeri sedang dan sebanyak 3 orang (20%) nyeri berat. Widarini (2020) berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian kompres dingin (es) nilai minimal intensitas nyeri dengan nilai rata-rata sebesar 6.10.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa ibu *postpartum* sebelum pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin sebagian besar mengalami nyeri sedang pada payudara ibu. Hal ini menandakan bahwa ibu mengalami pembengkakan pada payudara. Terjadi demikian disebabkan oleh karena adanya penegangan pada jaringan payudara yang disebabkan oleh karena meningkatnya aliran vena dan limfe sehingga menimbulkan terjadinya penyempitan duktus laktiferus. Adanya hambatan pada saluran tersebut menimbulkan terkumpulnya ASI yang berlebihan di payudara ibu sehingga menimbulkan adanya rasa nyeri. Ibu yang mengalami nyeri payudara perlu dilakukan pengosongan payudara yang sempurna dengan cara adanya hisapan bayi yang aktif atau bayi menyusui sesering mungkin. Bidan dalam hal ini perlu memberikan cara menyusui yang benar agar proses pemberian ASI dapat dilakukan secara sempurna, apabila terjadi bendungan ASI maka perlu dikeluarkan dengan cara melakukan kompres hangat atau dingin secara bergantian, dalam hal ini peneliti akan melakukan intervensi dengan pemberian kompres hangat dan dingin secara bergantian sebagai upaya untuk mengurangi terjadinya

pembengkakan payudara yang langkah selanjutnya akan dilakukan proses cara menyusui yang benar agar tidak terjadi pembengkakan payudara.

Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* Sesudah Pemberian Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa intensitas nyeri pada ibu *post partum* sesudah pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin rata-rata = 1,45 std. deviasi = 1,099 maximum = 4 dan minimum = 0.

Menurut Kusumastuti (2020) kompres hangat dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama pada nyeri payudara. Salah satu pengurang nyeri dengan metode alami adalah metode panas dingin. Memang tidak menghilangkan keseluruhan nyeri namun setidaknya memberikan rasa nyaman (Judha, 2021). Donald, M dan Susanne (2020) menyatakan untuk pembengkakan payudara, bayi perlu minum ASI lebih sering untuk membantu mengalirkan susu, sedangkan pembengkakan payudara dapat mereda dengan kompres panas dan shower air panas di daerah payudara yang nyeri. Sedangkan, pada pemberian kompres dingin dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Agar efektif kompres dingin dapat diletakkan pada tempat cedera segera setelah cedera terjadi (Andarmoyo, 2020). Menurut Widarini (2020) kompres dingin dapat mengurangi rasa nyeri akibat adanya bendungan payudara. Hal ini karena kompres dingin mempunyai

beberapa keuntungan yaitu menimbulkan efek lokal analgesik, menurunkan aliran darah ke area yang mengalami cedera, menurunkan inflamasi, meningkatkan threshold atau ambang batas reseptor nyeri untuk kemudian menurunkan nyeri, dan mengurangi pembengkakan serta menyejukkan bagi kulit (Simkin dan Ruth, 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian Machfudlatin (2020) dapat diketahui skala pembengkakan payudara sebelum dilakukan kompres panas dingin pada skala pembengkakan 3 berjumlah 13 orang (81,25%) dan pada skala pembengkakan 4 berjumlah 3 orang (18,75%). Setelah diberikan tindakan kompres panas dingin, skala pembengkakan payudara rata-rata menurun. Pada skala 1 sesudah diberikan tindakan kompres panas dingin berjumlah 6 orang (37,5%), pada skala 2 berjumlah 9 orang (56,25%), dan pada skala 3 menurun menjadi 1 orang (6,25%). Begitu juga dengan hasil penelitian Hilmiah dan Farlikhatun (2023) menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* sebesar 6,32 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 2,62. Hidayati (2023) sebelum pemberian kompres hangat, intensitas nyeri sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66,7% dan setelah pemberian kompres hangat, intensitas nyeri sebagian besar berada pada kategori ringan sebanyak 61,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu adanya penurunan rasa nyeri pada payudara ibu setelah pemberian kompres hangat dan dingin, hal ini disebabkan oleh karena melalui kompres hangat maka dapat memperlebar pembuluh darah sehingga memperbaiki proses pengeluaran ASI menjadi lancar sehingga bayi dapat menyusui dengan benar. Sementara itu pada

pemberian kompres dingin dapat menurunkan hormon prostaglandin yang dapat menciptakan rasa nyeri menjadi berkurang. Kompres hangat terutama saat menyusui akan sangat membantu mengalirkan ASI. Setelah menyusui atau memerah ASI, kompres dingin dapat dipakai untuk mengurangi nyeri dan bengkak. Pada payudara yang sangat bengkak kompres panas kadang membuat rasa nyeri bertambah. Pada kondisi ini kompres dingin justru membuat ibu lebih nyaman. Keputusan untuk memilih kompres panas atau dingin lebih tergantung pada kenyamanan ibu.

Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Bendungan ASI Berdasarkan Intensitas Nyeri pada Ibu *Post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung

Hasil uji *t-test independent* diketahui nilai *p value* sebesar $0,860 > 0,05$ sebelum perlakuan dan $0,000 > 0,05$ sesudah perlakuan, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024.

Efek pemberian kompres panas terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan leukosit dan antibiotik ke daerah luka, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi (Potter & Perry, 2020). Sedangkan, efek pemberian kompres

dingin dapat mengurangi spasme otot dengan memberikan anastesi lokal untuk mengurangi nyeri lokal serta menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga implus nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Mekanisme lain yang mungkin bekerja adalah bahwa persepsi dingin menjadi dominan dan mengurangi persepsi nyeri (Ulfah *et al*, 2022).

Sesuai dengan hasil penelitian Putri (2020) menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat yang bermakna terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu *post partum* setelah dilakukan intervensi yaitu $p=0,000$ ($p<0,05$). Begitu juga dengan hasil penelitian Ulfah *et al*. (2022) diketahui nilai *p value* = $0,002$ atau kurang dari $0,05$ ($p < 0,05$) maka H_0 di tolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nyeri payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin. Widarini (2020) Berdasarkan hasil penelitian uji analisis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil yang signifikan $p = 0,001$, ada pengaruh pemberian kompres dingin (es) terhadap intensitas nyeri. Machfudlatin (2020) pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara, serta jumlah ASI pada kelompok kompres panas dingin dan kelompok perah ASI. Hal tersebut dapat dilihat bahwa untuk nilai p dari ketiga variabel pada kelompok kompres panas dingin dan kelompok perah ASI yaitu $<\alpha(0,05)$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres panas dingin dan tindakan perah ASI efektif dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara, serta meningkatkan jumlah ASI. Begitu juga hasil

penelitian Hilmiah dan Farlikhatun (2023) menunjukkan bahwa nilai sig (*2-tailed*) adalah $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada ibu *postpartum*.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjang dengan teori dan hasil penelitian terdahulu maka peneliti berasumsi adanya pengaruh pemberian kompres hangat dan dingin terhadap nyeri pada payudara ibu, hal ini disebabkan oleh karena melalui kompres hangat maka dapat meningkatkan aliran darah salah satunya dapat memperlancar pengeluaran ASI, sementara itu pemberian kompres dingin dapat mengurangi rasa nyeri dari pembengkakan otot tersebut sehingga dapat memperlambat dalam menurunkan tingkat nyeri. Melihat dari hasil observasi pemberian kompres hangat dan kompres dingin saling bersinergi di mana pemberian kompres hangat fungsinya untuk memperlancar peredaran darah salah satunya memperlancar pengeluaran ASI. Suhu hangat pada kulit dari kompres hangat memicu termoreseptor kulit dan mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus akan bereaksi dan menghasilkan respon vasodilatasi. Respon vasodilatasi menyebabkan pembuluh darah pada payudara melebar sehingga darah mengalir lebih lancar dan peningkatan suhu lebih cepat. Jaringan payudara menjadi lebih rileks dan ketegangan jaringan ikat menurun. Sementara itu pada pemberian kompres dingin memperlambat rasa nyeri yang disebabkan oleh karena adanya ketegangan otot khususnya pada payudara ibu menjadi lebih rileks sehingga rasa nyeri yang ibu alami menjadi berkurang. Efek dingin dapat meredakan nyeri dengan

membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan konduksi saraf dan menghambat impuls saraf. Perlu kiranya ibu menyusui saat mengalami pembengkakan payudara melakukan kompres hangat dan dingin selama 20 menit 3 kali sehari agar proses pengeluaran ASI menjadi lancar dan Ibu tidak mengalami pembengkakan payudara.

KESIMPULAN

Diketahui bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* sebelum pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024 rata-rata 4,35 (nyeri sedang).

Diketahui bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* sesudah pemberian teknik kompres air hangat dan air dingin di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024 rata-rata 1,45 (nyeri ringan).

Terdapat efektivitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000.

Saran

Ibu *post partum* diharapkan dapat melakukan intervensi pemberian kompres hangat dan kompres dingin secara bergantian sesuai dengan yang dianjurkan bidan selama 20 menit yang dilakukan tiga kali sehari saat mengalami bendungan ASI agar dapat mengatasi nyeri dan ibu merasa nyaman saat menyusui.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan asuhan non para

pakologi dalam upaya menurunkan nyeri payudara pada ibu postpartum saat mengalami bendungan ASI salah satunya dengan memberikan kompres hangat dan dingin yang dilakukan bergantian secara bersamaan sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan khususnya pada ibu *post partum*.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan perbandingan antara pemberian kompres hangat dengan pemberian kompres dingin dalam upaya mengatasi nyeri payudara yang disebabkan oleh adanya bendungan ASI sehingga dapat diketahui mana yang lebih bagus dalam upaya mengatasi nyeri payudara pada ibu *post partum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2020). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar- Ruzz.
- Asnifah, Y., & Lestari, I. (2024). *Analisis Penerapan Intervensi Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Bersalin Dengan Masalah Nyeri Pasca Sectio Caesaria Di Ruang Mawar Rsud Bangil* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat Ppni).
- Astutik, Y. R. (2021). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2022*. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Dinkes Kabupaten Tanggamus. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Tanggamus 2023*. Tanggamus: Dinas Kesehatan Dinkes Kabupaten Tanggamus.
- Donald, M Dan Susanne. (2020). *Breastfeeding Baby*, (Online), [Http://Search.Proquest.Com/Docview/43023086](http://Search.Proquest.Com/Docview/43023086).
- Elvira, D., & Panjaitan, A. A. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Sikap Dalam Melakukan Perawatan Payudara Di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 55-62.
- Hidayati L. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Ibu *Post Partum* Dengan Kondisi Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotaraja. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hamzar Lombok Timur.
- Hilmiah Y., Farlikhatun L. (2023). Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu *Post Partum* Di TpmB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, Issn Cetak: 2655-2728 Issn Online: 2655-4712, Volume 6 Nomor 2. Hal 627-635.
- Judha, M. S. (2021). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kartika, A. (2021). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Bendungan Payudara Pada Ibu *Post Partum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali Denpasar.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2022). *Petunjuk Teknis Penggunaan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kozier, B., Berman, A. And Shirlee J. Snyder. (2021). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktik*. Jakarta: Egc.

- Kusumastuti, P. (2020). Therapeutical Pool Dengan Modalital Air Hangat. Bagian Rehabilitasi Medik Fkui-Rscm. *Wellness And Healthy Magazine*. Volume 4, Nomor 1, P. 115-120. Issn 2655-9951 (Print), Issn 2656-0062 (Online)
- Lestari D, Khayati N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. *Ners Muda*, Vol 4 No 3
- Mansyur, N., & Dahlan, A. K. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Medika.
- Manuaba, I. B. G. (2022). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan Kb Untuk Pendidikan Bidan* (2nd Ed.). Jakarta: Egc.
- Marmi. (2021). *Payudara Dan Laktasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Meihartati, T. (2021). Hubungan Antara Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi (*Engorgement*) Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1), 19-24
- Mitayani. (2022). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: Egc.
- Pramesthi N, Kurniawati R. (2023). Kompres Panas Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dan Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (Jikka)*. E-Issn : 2963-9042.
- Putri J. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Post Partum*. *Skripsi*. Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan.
- Safitri, Y., & Cahyanti, R. D. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Terhadap Kemandirian Ibu Nifas Dalam Perawatan Diri Selama Early Postpartum* (Doctoral Dissertation, Diponegoro University).
- Simkin., Ruth. (2021). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: Egc.
- Ulfah M, Kumalasari R, Maesaroh. (2022). Pengaruh Kompres Dingin Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Wellness And Healthy Magazine*. Volume 4, Nomor 1, P. 115-120. Issn 2655-9951 (Print), Issn 2656-0062 (Online)
- Wahyuni, E. D. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Pusdik Sdm Kesehatan.
- Widarini K. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Dingin (Es) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Ari Canti. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali Denpasar.
- World Health Organization*. (2023). *World Breastfeeding Week*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>.