

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui

Differences in the Effectiveness of Warm Compresses and Aloe Vera Compresses for Breast Pain in Breastfeeding Mothers

Novi Rida Eriyani, Susmita, Tri Restu Handayani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada

Article Info

Article History

Received: 09 Mei 2024

Revised: 16 Mei 2024

Accepted: 24 Mei 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Breastfeeding problems are closely related to blocked breast milk. This blockage causes pain and causes the breasts to become swollen. Warm water compresses and aloe vera compresses can reduce the pain scale of swollen breasts. The research aims to determine the difference in the effectiveness of warm compresses and aloe vera compresses for breast pain in breastfeeding mothers. The research design used was a quasi-experimental two group pretest and posttest. The population is all mothers breastfeeding babies aged < 2 months in the working area of the Nagaswidak Palembang Community Health Center. The sample consisted of 32 people taken using purposive sampling technique. The results of the paired sample t test showed the effect of warm water compresses (p value: 0.001) and aloe vera compresses (p value: 0.000) on breast pain. The results of the independent t test showed p value: 0.018. The conclusion is that there is difference in the effectiveness of warm compresses and aloe vera compresses on the pain scale. Both have been proven to reduce the pain scale of swollen breasts.

Keywords: Warm water compress, aloe vera, swollen breasts

Masalah menyusui erat kaitannya dengan ASI yang tersumbat. Penyumbatan ini menimbulkan rasa nyeri dan menyebabkan payudara menjadi bengkak. Kompres air hangat dan kompres lidah buaya dapat menurunkan skala nyeri pada payudara bengkak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres hangat dan kompres lidah buaya terhadap nyeri payudara pada ibu menyusui. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy eksperimen two group pretest and posttest*. Populasi yaitu semua ibu menyusui bayi usia < 2 bulan di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang. Sampel berjumlah 32 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji *paired sample t test* didapatkan pengaruh kompres air hangat (p value: 0.001) dan kompres lidah buaya (p value: 0.000) terhadap nyeri payudara. Hasil uji *independent t test* didapatkan p value: 0.018. Kesimpulan ada perbedaan efektivitas kompres hangat dan kompres lidah buaya terhadap skala nyeri. Keduanya terbukti dapat menurunkan skala nyeri pada payudara bengkak.

Kata kunci: Kompres air hangat, lidah buaya, payudara bengkak

Corresponding Author:

Name : Novi Rida Eriyani
Affiliate : Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang
Address : Jl. Syech Abdul Somad Kelurahan 22 Ilir Kota Palembang
Email : noviridamuvi111212@gmail.com

PENDAHULUAN

Masalah menyusui yang lazim terjadi berkaitan dengan payudara bengkak yang disebabkan penimbunan ASI. Sekitar 3 – 20% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan umumnya terjadi dalam 6 minggu pertama setelah kelahiran bayi (Kemenkes, 2018). Tingkat kejadian pembengkakan payudara (*breast engorgment*) dialami 10-20% ibu menyusui di Indonesia, atau sekitar 2,3 juta ibu menyusui dengan *breast engorgment* (Oleracea et al, 2019). Pembengkakan payudara merupakan kondisi payudara bengkak akibat peningkatan aliran vena dan limfe yang memicu bendungan air susu ibu (ASI). Penyebabnya adalah frekuensi menyusui yang tidak teratur dan terlambat mengosongkan payudara (Anggorowati et al., 2020).

Payudara bengkak menyebabkan rasa nyeri dan terhambatnya proses pemberian ASI kepada bayinya. Hal ini menjadi salah satu penyebabnya gagalnya pemberian ASI secara eksklusif (Sari et al, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, sebanyak 52.5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 % dari angka di tahun 2019. Angka IMD juga turun dari 58.2 % pada tahun 2019 menjadi 48.6 % pada tahun 2021 (WHO, 2022). Manna, Podder dan Devi (2016) menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu menyusui dengan pembengkakan rata-rata dengan skala nyeri berat (6-8) dan skala nyeri sedang (3-5). Penanganan nyeri payudara yang dapat dilakukan penggunaan obat pereda nyeri (*Farmakologis*) dan *Nonfarmakologis* atau cara tradisional. Salah satu tanaman yang memiliki khasiat obat adalah aloe vera. Sushen et al (2017) menyatakan bahwa *aloe vera* dapat digunakan untuk mengatasi nyeri payudara. *Aloe vera* memiliki kandungan *anthraquinone* yang mengandung *aloin* dan *emodin* yang dapat berfungsi sebagai analgesik (Surya et al, 2015).

Hasil penelitian Sari, et al (2019) menunjukkan rata-rata intensitas nyeri pada kelompok eksperimen yang diberikan kompres lidah buaya mengalami penurunan sebesar 3,00 dengan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, artinya kompres aloe vera efektif menurunkan intensitas nyeri pembengkakan payudara ibu menyusui. Penelitian Lestari dan Hayati (2023) mengemukakan bahwa rata-rata skala nyeri payudara mengalami penurunan setelah diberikan kompres hangat. Kompres hangat akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormon oksitosin pada payudara. Hormon oksitosin berfungsi untuk melancarkan ASI sekaligus meredakan stres, mengurangi nyeri payudara dan kecemasan ibu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri payudara pada kelompok pertama dan kompres lidah buaya terhadap nyeri payudara pada kelompok kedua serta membandingkan efektivitas kompres air hangat dan kompres lidah buaya terhadap skala nyeri payudara pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy eksperimen two group pretest and posttest*. Kelompok pertama diberikan intervensi kompres air hangat setiap 4 jam sekali selama 2 hari. Kelompok kedua diberikan intervensi kompres lidah buaya setiap 4 jam sekali selama 2 hari.

Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Nagaswidak Palembang pada bulan Januari 2024. Populasi penelitian yaitu semua ibu menyusui bayi usia < 2 bulan di wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang. *Teknik sampling* menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu yang menyusui bayi secara eksklusif, bersedia menjadi responden dan tidak mengkonsumsi obat antinyeri. Sementara kriteria eksklusi yaitu ibu yang memiliki alergi lidah buaya. Sampel berjumlah 32 orang. *Instrument* yang digunakan yaitu lembar *check list* untuk mencatat skala nyeri sebelum dan setelah intervensi, lembar observasi indikator skala nyeri dengan NRS. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan yaitu *paired sample t test* dan *independent sample t test* (data berdistribusi normal $\alpha > 0.05$ dengan uji *Shapiro Wilk*).

HASIL

Kompres Air Hangat

Tabel 1. Uji Paired Sample T Test Kelompok Kompres Air Hangat

Intervensi	n	Mean	SD	P value
Sebelum	16	5.786	1.524	0.001
Sesudah	16	3.001	1.412	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh p value < 0.05 yaitu 0.001, artinya ada perbedaan skala nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat. Rata-rata skala nyeri payudara sebelum intervensi yaitu 5.786, berada pada skala nyeri sedang, sedangkan rata-rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 3.001, berada pada skala nyeri ringan.

Kompres Lidah Buaya.

Tabel 2. Uji Paired Sample T Test Kelompok Kompres Lidah Buaya

Intervensi	n	Mean	SD	P value
Sebelum	16	5.116	1.321	0.000
Sesudah	16	2.961	1.221	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Hasil uji *paired sample t-test* diperoleh p value < 0.05 yaitu 0.000, artinya ada perbedaan skala nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres lidah buaya. Rata-rata skala nyeri payudara sebelum intervensi yaitu 5.116, berada pada skala nyeri sedang, sedangkan rata-rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 2.961, berada pada skala nyeri ringan.

Analisis Bivariat

Hasil analisis pada tabel 3 diketahui nilai t hitung (3.891) > t tabel (1.74) untuk kompres hangat dan (3.221) > t tabel (1.74) untuk kompres lidah buaya, dengan demikian maka H₀ ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri payudara pada ibu menyusui. Berdasarkan hasil pengolahan SPSS di atas diketahui nilai signifikan (0.001) < α (0.05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

penurunan skala nyeri payudara pada kelompok kompres hangat dan kelompok kompres lidah buaya.

Tabel 3. Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Lidah Buaya terhadap Skala Nyeri Payudara

Intervensi	Nilai terendah	Nilai tertinggi	T hitung	T tabel	P value
Kompres air hangat	2.612	5.002	3.891	1.74	0.001
Kompres lidah buaya	2.510	5.010	3.221	1.74	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

PEMBAHASAN

Berdasarkan *paired sample t test* diperoleh *p value* 0.001, artinya ada perbedaan skala nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Rata – rata skala nyeri payudara sebelum intervensi yaitu 5.786, berada pada skala nyeri sedang, sedangkan rata – rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 3.001, berada pada skala nyeri ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Khayati (2023) dimana terjadi penurunan tingkat nyeri payudara setelah diberikan kompres hangat.

Pembengkakan payudara pada kelompok yang diberikan kompres air hangat mayoritas terjadi pada 4 – 6 minggu setelah kelahiran bayi, lebih banyak dialami oleh responden yang baru pertama kali menyusui sehingga kondisi putting susu masih terbenam. Hal ini membuat bayi kesulitan untuk menghisap putting susu sehingga ASI tidak lancar keluar dan mengakibatkan penimbunan ASI di payudara. Selain itu, responden juga menghadapi kendala untuk mengeluarkan ASI dan mengosongkan payudara. Payudara terasa nyeri ketika diperah secara manual.

Kompres hangat diberikan setiap 4 jam selama 2 hari memberikan efek analgesik dan mengurangi nyeri payudara. Hidroterapi (terapi air hangat) terbukti dapat mengurangi rasa pegal, nyeri dan dapat merileksasi otot serta meningkatkan aliran darah. Kompres hangat merupakan salah satu metode yang dapat merangsang otot payudara, memperlebar pembuluh darah dari duktus laktiferus sehingga mempermudah pengeluaran ASI. Vasodilatasi pembuluh darah akibat sensasi hangat mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak yang dibutuhkan untuk produksi ASI (Saleha, 2019).

Kompres hangat juga dapat merangsang produksi hormon oksitosin. Aliran darah yang meningkat akibat sensasi hangat akan mengantarkan hormon oksitosin ke area payudara. Peningkatan hormon oksitosin akan memberikan efek kontraksi pada duktus laktiferus sehingga terjadi pengeluaran ASI. Proses pengeluaran ASI akan menyebabkan pengosongan payudara. Pengosongan payudara akan memberi impuls pada hypothalamus untuk memproduksi hormon prolaktin yang bertugas menstimuli produksi ASI (Fitriani et al., 2020).

Pada kelompok responden yang diberikan kompres lidah buaya diperoleh hasil *paired sample t test* diperoleh *p value* < 0.05 yaitu 0.000, artinya ada perbedaan skala nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres lidah buaya. Rata – rata skala nyeri payudara sebelum intervensi yaitu 5.116, berada pada skala nyeri sedang, sedangkan rata – rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 2.961, berada pada skala nyeri ringan. Hasil ini didukung oleh

penelitian Silaban et al (2021) yang menyatakan bahwa kompres lidah buaya berpengaruh terhadap skala nyeri payudara (*p value*: 0.000)

Pada penelitian ini lidah buaya yang digunakan adalah lidah buaya dalam keadaan *fresh*. Setelah proses pencucian, daging lidah buaya dipisahkan dari kulitnya dan langsung ditempelkan di area payudara yang bengkak selama 20 menit setiap 4 jam sekali. Lidah buaya berfungsi sebagai antiinflamasi. Kandungan asam salisilat, indometasin, manosa 6-fosfat, Bsitosterol untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu *post-partum* (Yuliani, 2016). Lidah buaya mengandung lignin yang dingin dan sangat menyerap sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu yang mengalami nyeri bengkak (Hariana, 2015).

Peneliti berasumsi, sensasi dingin yang diberikan lidah buaya pada saat ditempelkan di payudara yang bengkak memberikan rasa nyaman sehingga nyeri berkurang. Selain itu, lidah buaya juga mengandung *anthraquinone*, *aloin* dan *emodin* yang dapat berfungsi sebagai analgesik. Hasil uji independent t test diperoleh nilai signifikan ($0.001 < \alpha (0.05)$) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan skala nyeri payudara pada kelompok kompres hangat dan kelompok kompres lidah buaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dan kompres lidah buaya memiliki pengaruh yang sama terhadap nyeri payudara akibat payudara bengkak pada ibu menyusui. Kedua kompres ini dapat mengurangi skala nyeri pada masing – masing kelompok. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa ada perbedaan efektivitas kompres hangat dan kompres lidah buaya terhadap skala nyeri payudara pada ibu menyusui.

Disarankan untuk senantiasa rutin menyusui bayi dan mengosongkan payudara jika penuh agar tidak terjadi penimbunan ASI yang menyebabkan payudara bengkak dan memicu rasa nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, Septiani, B. N., & Dhamanik, R. (2020). Manajemen Breast Engorgement pada Ibu Postpartum (Vol. 1).
- Fitriani, H., Apriliyani, D., & Murtiningsih. (2020). Kompres hangat payudara untuk meningkatkan kecukupan ASI ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah the effectivity of worm compress on breast milk supply among post-partum in primary. Kesehatan Kartika, 15(023), 11-17.
- Hariana, A. (2015). 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lestari, A.D., dan Khayati, N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. Ners Muda, Vol 4 No 3, Desember 2023/ page 265-272

- Manna, M., Podder, L., & Devi, S. (2016). Effectiveness of hot fomentation versus cold compression on breast engorgement among postnatal mothers. *International Journal of Nursing Research and Practice*, 3(1), 13-18.
- Oleracea, B., Capitata, V. A. R., Breast, D. A. N., Apriani, A., & Widyastutik, D. (2018). Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Prodi D3 Kebidanan , STIKes Kusuma Husada Surakarta. II(4), 238-243.
- Saleha, S. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba.
- Sriraman, N. K. (2019) Sari, Dewi I., Indriati, G. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia* 10(1):38 DOI:10.31258/jni.10.1.38-50
- Silaban, F.V., Carmila, M., Telaubanua, O., dan Harahap. (2021). Efektivitas Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di Klinik Theresia. *JUMANTIK Volume 6 No. 4 November 2021*
- Surya, P., Gouri, B., Yogeshchand, R., Gyanander, A., Jitender, B., & Garg, B. (2015). Aloe vera; a natural adjunct in periodontal therapy. *International Journal of Research and Development Organization*, 1(9), 1-12.
- Sushen, U., Unnithan, C. R., Rajan, S., Chouhan, R., Chouhan, S., Uddin, F., & Kowsalya, R. (2017). Aloe Vera a Potential Herb Used as Traditional Medicine by Tribal People of Kondagatu and Purudu of Karimnagar District, Telanga State, India, and Their Preparative Methods. *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 4(7) diperoleh dari www.ejmpr.com
- UNICEF., & WHO. (2018). *Capture the moment-early initiation of breastfeeding: Newborn*. New York: UNICEF.
- WHO. (2022). Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/31-07-2022-world-breastfeeding-week--unicef-and-who-urge-greater-support-for-breastfeeding-in-indonesia-as-rates-decline-during-covid-19>