



## **Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas**

**Rica Arie Shintami<sup>1</sup>, Annesya Atma Battya<sup>2</sup>, Hani Nur Rohaeni<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada  
Jalan Kampung Melati 6A Kesambi Kota Cirebon  
ricaarieb85@gmail.com<sup>1</sup>, abattya@gmail.com<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mempunyai keluhan nyeri payudara di RSUD Waled Kabupaten Cirebon dengan jumlah sampel 15 orang. Teknik samplingnya menggunakan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Uji hipotesis menggunakan analisis uji t dua sampel berpasangan (*paired sampel t test*). Hasil penelitiannya adalah nyeri payudara ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah 46,7% nyeri ringan, 40,0% nyeri sedang dan 13,3% nyeri berat dengan rata-rata skor nyeri 4,5. Nyeri payudara ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah 6,7% tidak nyeri, 80,0% nyeri ringan, 6,7% nyeri sedang dan 6,7% nyeri berat dengan rata-rata skor nyeri 2,6. Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 dengan p-value 0,000.

### **Kata Kunci**

Nyeri payudara, Kompres hangat.

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of warm compresses on breast pain in postpartum mothers in Waled Hospital Cirebon District in 2018. This type of research is a comparative descriptive study with one-group pretest-posttest design. The population of this study were all postpartum mothers who had complaints of breast pain in Waled Regional Hospital, Cirebon District with a sample of 15 people. The sampling technique uses accidental sampling. The research instrument uses a questionnaire. Hypothesis testing using paired sampel t test. The results of this study were postpartum breast pain in Waled District Hospital, Cirebon District in 2018 before warm compresses were 46.7% mild pain, 40.0% moderate pain and 13.3% severe pain with an average pain score of 4.5. Postpartum breast pain in Waled District Hospital Cirebon District in 2018 before warm compresses were 6.7% painless, 80.0% mild pain, 6.7% moderate pain and 6.7% severe pain with an average pain score of 2, 6. There is an effect of warm compresses on breast pain in postpartum mothers in Waled Regional Hospital in Cirebon District in 2018 with a p-value of 0,000.*

### **Keywords**

*Breast pain, Warm Compresses.*

## Pendahuluan

Masa nifas adalah masa kritis bagi ibu dan bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Demikian juga masa neonates merupakan masa yang kritis bagi kehidupan bayi, 2/3 kematian bayi terjadi dalam 4 minggu setelah persalinan dan 60% kematian bayi baru lahir terjadi dalam 7 hari setelah lahir. Melalui pemantauan melekat dan asuhan pada ibu dan bayi masa nifas dapat mencegah kematian ini. Salah satu asuhan masa nifas adalah menjaga kesehatan payudara ibu sehingga dapat menjamin asupan Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi terbaik bagi bayi.<sup>1</sup>

Pada tahun 2011 Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa jumlah kasus infeksi payudara yang terjadi pada wanita seperti kanker, tumor, mastitis, penyakit fibrocistik terus meningkat, dimana penderita kanker payudara mencapai hingga lebih 1,2 juta orang yang terdiagnosis, dan 12% diantaranya merupakan infeksi payudara berupa mastitis pada wanita pasca post partum. Sedangkan di Indonesia hanya 0,001/100.000 angka kesakitan akibat infeksi berupa mastitis.<sup>2</sup>

Tujuan perawatan payudara antara lain memelihara kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu, mengeluarkan puting susu yang masuk ke dalam atau datar dan mempersiapkan ASI.<sup>3</sup>

Apabila payudara tidak dirawat sedini mungkin maka sangat riskan terjadi gangguan pada payudara yang dapat menghambat proses laktasi. Beberapa gangguan payudara yang sering menyerang ibu nifas adalah gangguan putting susu (putting datar atau tertarik kedalam, putting susu lecet), pembengkakan payudara, sumbatan payudara sehingga air susu ibu tersumbat, sekresi dan pengeluaran air susu kurang, galaktokel yaitu benjolan nyeri ketika baru berhenti menyusui, infeksi payudara (mastitis, abses payudara), tumor dan kanker payudara.<sup>4</sup>

Hasil observasi pada 10 ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon diketahui 6 orang mengalami gangguan payudara dan mengaku merasakan nyeri pada payudaranya sedangkan 4 ibu tidak mengalami gangguan dan rasa nyeri pada payudaranya.

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek kurang baik. Nyeri akibat pembengkakan payudara

pada ibu post partum dapat diberikan kompres hangat sebelum menyusui untuk mengurangi rasa sakit.<sup>2</sup>

Kompres hangat dengan suhu 40,5-43°C merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri.<sup>5</sup> Kompres hangat dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama pada engorgement payudara post partum.<sup>6</sup>

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk mengambil penelitian tentang “Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018”.

## Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Variable dalam penelitian ini terdiri dari variable independen: kompres hangat dan variable dependen: nyeri payudara. Populasinya seluruh ibu nifas yang mengalami nyeri payudara di ruang nifas RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Cara pengambilan sampelnya menggunakan *total sampling*. Instrument penelitian berupa kuesioner. Uji hipotesisnya menggunakan analisis uji t dua sampel berpasangan (*paired sampel t test*).

## Hasil

### Analisis Univariat

Gambaran distribusi frekuensi kategori nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Nyeri Payudara Ibu Nifas Sebelum Kompres Hangat

Nyeri Payudara (Pretes)	F	%
Nyeri Ringan	7	46,7
Nyeri Sedang	6	40,0
Nyeri Berat	2	13,3
Jumlah	15	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah 46,7% ringan, 40,0% sedang, 13,3 berat.

Gambaran distribusi frekuensi kategori nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah sebagai berikut:

Distribusi Frekuensi Nyeri Payudara Ibu Nifas Setelah Kompres Hangat

Nyeri Payudara (Postes)	F	%
Tidak Nyeri	1	6,7
Nyeri Ringan	12	79,9
Nyeri Sedang	1	6,7
Nyeri Berat	1	6,7
Jumlah	15	100,0

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 setelah kompres hangat adalah 6,7% tidak nyeri, 79,9% nyeri ringan, 6,7% Nyeri sedang, 6,7 Nyeri berat.

### Analisis Bivariat

Hasil uji t dependen juga menunjukkan t sama dengan -5,850 dan sig atau p-value  $0,000 < \alpha 0,05$  maka berarti  $H_0$  berhasil ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terbukti bahwa ada Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri payudara pada ibu nifas skor rata-rata nyeri payudara sebelum di kompres hangat 4,5 dan setelah dikompres hangat 2,6 jadi terlihat dan terbukti bahwa kompres hangat berhasil menurunkan nyeri payudara ibu nifas dengan rata-rata penurunan nyeri payudara sebesar 1,9 poin.

Hasil uji t dependen juga menunjukkan t = -5,850 dan sig atau p-value  $0,000 < \alpha 0,05$  maka berarti  $H_0$  berhasil ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terbukti bahwa ada Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2018.

Selain dari skor rata-rata (mean) penurunan nyeri payudara ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon juga terlihat dari nilai median, modus, standar deviasi, skor terendah dan skor tertinggi yaitu sebelum kompres hangat skor median 50, modus 3,0, standar deviasi 1,7, skor terendah 2, 0 dan skor tertinggi 7,0 dan mengalami penurunan setelah kompres hangat yaitu median menjadi 2, modus

2,0, standar deviasi 1,5 skor terendah 1,0 dan skor tertinggi 7,0.

Penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled juga terlihat dari data tabulasi silang bahwa 7 ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum kompres hangat mengalami nyeri payudara ringan sebanyak 14,3% menjadi tidak nyeri. Sedangkan 6 ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum di kompres hangat mengalami nyeri payudara sedang sebanyak 83,3% menjadi nyeri ringan dan 2 orang ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum dikompres hangat mengalami nyeri payudara berat sebanyak 50,0%, menjadi nyeri ringan. Berdasarkan deskripsi di atas terlihat bahwa kompres hangat berhasil menurunkan nyeri payudara sehingga merubah tingkat nyeri ibu nifas menjadi lebih ringan bahkan menjadi tidak nyeri setelah di kompres hangat.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan.<sup>7</sup> hangat adalah kompres dengan memberikan suhu hangat pada bagian tubuh yang nyeri untuk pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien. Jadi kompres hangat adalah merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Kompres hangat dibagi menjadi dua, yaitu kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke bagian tubuh yang nyeri dan kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri.

Proses penelitian Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2018 dilakukan dalam 3 langkah yaitu langkah pertama pengukuran nyeri payudara sebelum di kompres hangat, langkah kedua pemberian kompres hangat dan langkah ketiga pengukuran kembali nyeri payudara setelah di kompres hangat. Langkah-langkah kompres hangat pada ibu nifas dalam penelitian ini adalah langkah persiapan Alat dan Bahan berupa botol berisi air hangat dengan suhu  $45-50,5^{\circ}\text{C}$  dan kain pembungkus; langkah selanjutnya mengompres dengan cara kerja cuci tangan, menjelaskan

pada pasien mengenai prosedur yang akan dilakukan, mengisi botol dengan air hangat dengan suhu 45-50,5°C, menutup botol yang telah diisi air hangat kemudian dikeringkan, Masukkan botol kedalam kain, menempatkan botol pada daerah payudara yang nyeri dengan posisi ibu terlentang, mengangkat botol tersebut setelah 20 menit, kemudian isi lagi botol dengan air hangat lakukan kompres ulang jika ibu menginginkan, mencatat perubahan yang terjadi selama kompres dilakukan pada menit ke 15-20, dan diakhiri dengan cuci tangan.

Persentase penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon setelah kompres hangat adalah 86,7% mengalami penurunan nyeri payudara dan 13,3% tidak mengalami penurunan nyeri payudara.

Menurut analisis penelitian masih adanya 13,3% ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon yang tidak mengalami penurunan nyeri payudara setelah dilakukan kompres hangat terjadi karena nyeri payudaranya bukan karena bendungan ASI namun karena infeksi sehingga kompres hangat tidak mempengaruhi nyeri, menurut teori pada nyeri payudara akibat infeksi yang efektif untuk menurunkan nyerinya adalah kompres es atau dingin. Hal ini sesuai dengan teori Roesli (2015) yang menjelaskan bahwa pada dasarnya ibu harus tahu terlebih dahulu penyebab pembengkakan payudara dan prinsip dari kompres. Biasanya payudara pada ibu menyusui membengkak dan nyeri karena ada penyumbatan kelenjar akibat produksi susu tapi bisa juga karena hal lain seperti infeksi. Ketika payudara membengkak karena ada sumbatan susu maka kompres hangat yang disarankan. Karena kompres hangat akan menyebabkan pembuluh-pembuluh ditempat yang dikompres termasuk pembuluh ASI (Air Susu Ibu -red) akan melebar. Jadi kalau ada sumbatan kemudian kita kompres hangat saluran yang tadinya sempit melebar dan memperlancar produksi ASI.<sup>8</sup>

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Aisyah (2012) bahwa Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah.<sup>9</sup>

Juga sesuai dengan teori Kusmiati (2009) bahwa Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi

kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan.<sup>10</sup>

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Isticomah (2007) tentang teknik pemberian kompres hangat terhadap perubahan skala nyeri menyimpulkan bahwa kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri.<sup>11</sup> Sedangkan penelitian Sunarni (2015) dimana pada penelitian tersebut sebelum dikompres hangat sebagai besar responden mengalami nyeri sedang dan setelah di kompres hangat sebagian responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi ringan.<sup>12</sup>

Diketahui bahwa yang menjadi responden penelitian Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon Tahun 2018 adalah 5 orang berusia < 20 tahun, 8 orang berusia 20-35 tahun, 2 orang berusia >35 tahun. Pendidikannya 6 orang berpendidikan Dasar, 7 orang berpendidikan Menengah, 2 orang berpendidikan Tinggi. Adapun paritas ibu nifas di RSUD Waled yaitu 5 orang primipara, 10 orang multipara. Pekerjaan 7 orang bekerja, 8 orang tidak bekerja.

## **Kesimpulan**

Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 dengan p-value 0,000.

## **Saran**

Ibu nifas diharapkan lebih meningkatkan lagi perilaku perawatan payudaranya sehingga dapat terhindar dari nyeri payudara dan gangguan payudara lainnya agar dapat memberikan ASI dengan lancar dan cukup pada bayinya.

## Daftar Pustaka

1. Maryunani. Kebidanan Komunitas. Jakarta: TIM. 2014
2. Depkes RI. Kumpulan Buku Acuan Asuhan Nifas dan BBL. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Anak. 2010
3. Silvia, Verralis,. Breastcare, Jakarta : EGC. 2013
4. Nugroho. Ginekologi, Jakarta : FKUI. 2010
5. Potter, dkk. Penatalaksanaan Nyeri: Farmakologis dan Non Farmakologis, Jakarta: Graha Medika. 2012
6. Kusumastuti. Metode Pengobatan Non Farmakologis, Jakarta : Graha Medika. 2008
7. Padila. Keperawatan Keluarga, Yogya : Numed. 2012
8. Roesli, Utami. Manajemen Laktasi, Jakarta: EGC. 2015
9. Surniati dkk. Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum dalam [www.portal.garuda.org](http://www.portal.garuda.org). 2015
10. Judha, dkk. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan, Yogya : Numed. 2012
11. Istimah. Pengaruh Teknik Pemberian Kompres Terhadap Perubahan Skala Nyeri available at <http://p3m.amikom.ac.id>. 2007
12. Saifuddin. Pengantar Obstetri, Jakarta: EGC. 2010