



Edukasi dan Pelatihan Penggunaan Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui di PMB Lismarini

Education and Training on Using Warm Compresses to Overcome Breast Pain in Breastfeeding Mothers at PMB Lismarini

Devina Anggrainy

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, Indonesia

*Korespondensi penulis: devinaanggrainy@yahoo.co.id

Article History:

Received: Desember 02, 2024

Revised: Desember 15, 2024

Accepted: Januari 03, 2025

Published: Januari 06, 2025

Keywords: Breast Pain, Warm Compress, Breastfeeding Mothers.

Abstract: Breast pain is one of the common problems often experienced by breastfeeding mothers, especially in the early stages of lactation. If not treated properly, breast pain can cause discomfort, disruption in breastfeeding, and a decrease in the mother's quality of life. This community service activity aims to provide education about the causes and impacts of breast pain in breastfeeding mothers, train breastfeeding mothers in the effective use of warm compresses to reduce breast pain, improve the quality of life of breastfeeding mothers through proper pain management. The stages of the activity consist of preparation, education, training and evaluation. The results of the activity obtained an increase in the average knowledge score from 60% (pre-test) to 84% (post-test), participants successfully practiced the technique of using warm compresses correctly and several participants reported a decrease in pain after trying the warm compress technique at home for a week. This program has the potential to be further developed by involving a wider community.

Abstrak

Nyeri payudara adalah salah satu masalah umum yang sering dialami oleh ibu menyusui, terutama pada masa awal laktasi. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri payudara dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan dalam menyusui, dan penurunan kualitas hidup ibu. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penyebab dan dampak nyeri payudara pada ibu menyusui, melatih ibu menyusui dalam penggunaan kompres hangat yang efektif untuk mengurangi nyeri payudara, meningkatkan kualitas hidup ibu menyusui melalui penanganan nyeri yang tepat. Tahapan kegiatan terdiri dari persiapan, edukasi, pelatihan dan evaluasi. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 60% menjadi 84%, peserta berhasil mempraktikkan teknik penggunaan kompres hangat dengan benar dan beberapa peserta melaporkan penurunan nyeri setelah mencoba teknik kompres hangat di rumah selama seminggu. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan komunitas yang lebih luas.

Kata Kunci: Nyeri Payudara, Kompres Hangat, Ibu Menyusui.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode kritis bagi ibu dan bayi. Sekitar 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dengan 50% di antaranya terjadi dalam 24 jam pertama. Begitu pula, masa neonatus adalah periode rentan bagi kehidupan bayi, di mana 2/3 kematian bayi terjadi dalam 4 minggu pertama setelah lahir, dan 60% di antaranya terjadi dalam 7 hari pertama (Roesli, 2015). Pemantauan intensif dan pemberian asuhan selama masa nifas dapat mencegah kematian ini. Salah satu bentuk asuhan pada masa nifas adalah menjaga kesehatan payudara ibu untuk memastikan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi terbaik bagi bayi (Maryunani, 2014).

Nyeri payudara merupakan keluhan lazim yang dialami ibu menyusui, terutama pada masa awal laktasi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh pembengkakan payudara, saluran ASI yang tersumbat, atau mastitis (Silvia, 2016). Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri payudara dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan dalam menyusui, dan penurunan kualitas hidup ibu (Amir, 2014).

Manajemen nyeri dengan pendekatan farmakologis cenderung lebih efektif dibandingkan metode nonfarmakologis, tetapi biaya yang lebih tinggi serta potensi efek samping menjadi pertimbangan. Untuk meredakan nyeri akibat pembengkakan payudara pada ibu pascapersalinan, penggunaan kompres hangat sebelum menyusui dapat menjadi alternatif yang membantu mengurangi rasa sakit (Depkes RI, 2014).

Kompres hangat dengan suhu berkisar 40,5 hingga 43°C merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi bahkan meredakan rasa nyeri (Potter dkk., 2012). Penggunaan kompres hangat ini diyakini mampu memperbaiki aliran darah, khususnya pada kondisi pembengkakan payudara setelah melahirkan (Kusumastuti, 2018).

Penelitian Shintami et al (2019) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kompres hangat dengan penurunan nyeri payudara pada ibu nifas. Rata-rata skala nyeri sesudah kompres hangat mengalami penurunan dibandingkan sebelum kompres hangat. Penelitian Devina (2024) menunjukkan hasil bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri payudara.

Penggunaan kompres hangat telah terbukti efektif dalam meredakan nyeri payudara karena dapat membantu melancarkan aliran ASI, mengurangi pembengkakan, dan meredakan rasa nyeri. Namun, banyak ibu menyusui yang belum mengetahui atau tidak yakin bagaimana cara menggunakan kompres hangat secara efektif.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung di PMB Lismarini Palembang. Tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut:

- 1) Persiapan:
 - a. Menyusun materi edukasi dan modul pelatihan.
 - b. Menyiapkan alat dan bahan, seperti handuk, botol air hangat, dan termometer untuk mengukur suhu air.
- 2) Edukasi:
 - a. Memberikan penyuluhan mengenai penyebab, gejala, dan dampak nyeri payudara pada ibu menyusui.
 - b. Menjelaskan manfaat dan prinsip kerja kompres hangat dalam mengatasi nyeri.
- 3) Pelatihan:
 - a. Demonstrasi cara membuat dan menggunakan kompres hangat.
 - b. Praktik langsung oleh peserta dengan bimbingan fasilitator.
- 4) Evaluasi:
 - a. Melakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
 - b. Observasi langsung saat praktik untuk menilai keterampilan peserta.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di PMB Lismarini pada 10-18 Desember 2024. Jumlah peserta cenderung relatif dari hari ke hari. Program diawali dengan sesi edukasi, diikuti dengan pelatihan kompres hangat dan diakhiri dengan evaluasi.

Hasil kegiatan yaitu :

- 1) Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 60% (*pre-test*) menjadi 84% (*post-test*).
- 2) Semua peserta berhasil mempraktikkan teknik penggunaan kompres hangat dengan benar.
- 3) 95% peserta menyatakan puas dengan kegiatan ini dan merasa lebih percaya diri dalam menangani nyeri payudara.
- 4) Beberapa peserta melaporkan penurunan nyeri setelah mencoba teknik kompres hangat di rumah selama seminggu.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 60% pada tahap awal menjadi 84% setelah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai penggunaan kompres hangat untuk mengatasi nyeri payudara. Semua peserta berhasil mempraktikkan teknik penggunaan kompres hangat dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu meningkatkan keterampilan peserta secara signifikan.

Sebanyak 95% peserta menyatakan puas dengan kegiatan ini. Mereka merasa lebih percaya diri dalam menangani nyeri payudara setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan. Beberapa peserta melaporkan penurunan nyeri setelah mencoba teknik kompres hangat di rumah selama satu minggu. Hal ini mengindikasikan bahwa metode yang diajarkan tidak hanya mudah diterapkan tetapi juga efektif dalam meredakan nyeri.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri payudara. Sebuah studi oleh Potter dkk. (2012) menyatakan bahwa kompres hangat dengan suhu 40,5-43°C efektif untuk mengurangi nyeri karena meningkatkan sirkulasi darah, terutama pada ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara. Penelitian Kusumastuti (2018) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa kompres hangat dapat membantu memperbaiki aliran darah dan mengurangi ketegangan jaringan di area payudara.

Lebih lanjut, pendekatan edukasi yang terstruktur terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, sebagaimana dilaporkan oleh Riordan dan Wambach (2016) yang menekankan pentingnya pelatihan praktis dalam mendukung ibu menyusui. Tingginya tingkat kepuasan peserta dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan tidak hanya relevan tetapi juga memenuhi kebutuhan ibu menyusui dalam mengatasi nyeri payudara.

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup ibu menyusui dan mendukung pemberian ASI eksklusif yang optimal.

5. KESIMPULAN

Edukasi dan pelatihan penggunaan kompres hangat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui untuk mengatasi nyeri payudara. Program ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan komunitas yang lebih luas.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada Palembang dan PMB Lismarini yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, L. H., & Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. (2014). ABM clinical protocol #4: Mastitis, revised March 2014. *Breastfeeding Medicine*, 9(5), 239–243.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Kumpulan buku acuan asuhan nifas dan BBL*. Direktorat Bina Kesehatan Anak.
- Hale, T. W., & Hartmann, P. E. (2017). *Textbook of human lactation*. Springer.
- Kusumastuti. (2008). *Metode pengobatan non farmakologis*. Graha Medika.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. Elsevier.
- Maryunani. (2014). *Kebidanan komunitas*. TIM.
- Potter, et al. (2012). *Penatalaksanaan nyeri: Farmakologis dan non farmakologis*. Graha Medika.
- Riordan, J., & Wambach, K. (2016). *Breastfeeding and human lactation*. Jones & Bartlett Learning.
- Roesli, U. (2015). *Manajemen laktasi*. EGC.
- Shintami, R. A., & Annesya, H. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(1).
- Silvia, V. (2016). *Breastcare*. EGC.
- World Health Organization. (2009). *Mastitis: Causes and management*. WHO.