

Edukasi tentang Cara Memerah ASI yang Tepat dan Kompres Hangat sebagai Penatalaksanaan Bendungan ASI

Education On The Proper Way to Express Breast Milk and Warm Compresses as Management for Breast Milk Dams

Ayu Devita Citra Dewi¹, Bella Riska Ayu²

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Korespondensi penulis: ayudevitacd@gmail.com¹

Article History:

Received: 18 April 2024;

Accepted: 11 Mei 2024;

Published: 29 Mei 2024

Keywords: breast milk dams, express breast milk and warm compresses

Abstract: Breastfeeding problems are mostly caused by breast milk not coming out smoothly, which triggers accumulation of breast milk or breast milk dams. This can cause failure to provide exclusive breastfeeding. Nationally, the number of exclusive breastfeeding coverage in 2021 was 69.7%, but in 2022 it decreased to 67.96%. The aim of the activity is to increase breastfeeding mothers' knowledge about how to express breast milk and warm compresses as measures to manage breast milk dams. Method: counseling using a question and answer lecture method and educational videos containing steps for expressing breast milk and warm compresses on the breasts. Knowledge assessment is by interview (questionnaire). Results: The average pretest score was 65.9 and the average posttest score was 78.8. These results indicate an increase in knowledge of breastfeeding mothers after being given education using lecture methods and educational videos on how to express breast milk and warm compresses. It is hoped that all relevant parties will improve the exclusive breastfeeding program by educating the public about managing problems related to the breastfeeding process.

Abstrak

Masalah menyusui sebagian besar disebabkan ASI tidak lancar keluar yang memicu penimbunan ASI atau bendungan ASI. Hal ini dapat menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Secara nasional, jumlah cakupan ASI eksklusif tahun 2021 sebanyak 69.7% 2022 menurun menjadi 67.96%. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang cara memerah ASI dan kompres hangat sebagai tindakan penatalaksanaan bendungan ASI. Metode : penyuluhan menggunakan metode ceramah tanya jawab dan video edukasi berisi langkah – langkah memerah ASI dan kompres hangat pada payudara. Penilaian pengetahuan yaitu dengan wawancara (kuesioner). Hasil : diperoleh rata – rata skor pretest sebesar 65,9 dan rata – rata skor posttest yaitu 78,8. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui sesudah diberikan edukasi dengan metode ceramah dan video edukasi cara memerah ASI dan kompres hangat. Diharapkan kepada semua pihak terkait untuk meningkatkan program pemberian ASI Eksklusif dengan mengedukasi masyarakat tentang penatalaksanaan permasalahan yang berhubungan dengan proses menyusui.

Kata Kunci: bendungan ASI, perah ASI dan peringatkan kompres

*Ayu Devita Citra Dewi, ayudevitacd@gmail.com

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayinya. ASI dibutuhkan bayi sebagai nutrisi utama yang mengandung zat gizi tinggi yang bermanfaat untuk imunitas pertumbuhan dan perkembangan (Suradi, 2014). Secara global, sebanyak 823.000 anak per tahun mengalami kematian yang disebabkan permasalahan pertumbuhan dan perkembangan (AIMI, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 85% perempuan di seluruh dunia tidak berupaya mengoptimalkan pemberian ASI secara eksklusif (Williams, 2020). Secara nasional, jumlah bayi yang menerima ASI eksklusif mengalami penurunan. Tahun 2019 bayi yang mendapatkan asi eksklusif sebanyak 67.74%. Tahun 2020 terjadi penurunan persentase yaitu 66,1% (Kemenkes, 2021). Pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 69.7%, namun pada tahun 2022 kembali menurun menjadi 67.96% (WHO, 2023).

Bayi yang memperoleh ASI eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2021 sebesar 69.93% (Rizaty, 2022). Terjadi peningkatan persentase dibandingkan tahun 2020 yaitu sebesar 52% (SDG Sumsel, 2019), namun persentase ini belum memenuhi target yaitu 70% (Dinkes Sumsel, 2024).

Masalah menyusui berhubungan dengan ASI yang tidak lancar keluar sehingga menimbulkan penyumbatan dan penimbunan ASI (Maya, 2015). Gejala yang umum terjadi saat penimbunan ASI adalah payudara bengkak, payudara panas dan keras, serta suhu tubuh ibu hingga 38 derajat Celcius. Jika hal ini terus berlanjut, retensi ASI dapat terjadi, menyusui juga dapat mempercepat proses menyusui (Maryunani, 2020).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada saat terjadi bendungan ASI adalah melakukan kompres hangat dan memerah ASI dengan benar. Berdasarkan hasil penelitian Shintami (2019) yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon. Jumlah nyeri ringan sebelum dikompres sebanyak 46.7%, nyeri sedang 40.0% dan nyeri berat 13.3% dengan rata-rata skor nyeri 4,5. Sesudah kompres hangat diperoleh hasil 6,7% tidak nyeri, 80,0% nyeri ringan, 6,7% nyeri sedang dan 6,7% nyeri berat dengan rata-rata skor nyeri 2,6.

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 (Rukiyah dan Yulianti, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis melakukan edukasi tentang penatalaksanaan bendungan ASI yang umum terjadi pada ibu menyusui dengan mengajarkan dan menginformasikan cara memerah ASI yang tepat dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri yang ditimbulkan oleh penimbunan ASI.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung di Praktik Mandiri Bidan Andina Palembang pada 21 Mei 2024. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pimpinan PMB Andina untuk mendiskusikan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran kegiatan yaitu semua ibu yang menyusui bayi usia > 2 bulan. Koordinasi dalam bentuk kesepakatan pelaksanaan kegiatan yang meliputi waktu, tempat, metode, materi, dan media yang digunakan.
2. Memberitahu semua ibu menyusui di sekitar wilayah PMB Andina Palembang untuk datang dan berpartisipasi pada cara penyuluhan.
3. Mempersiapkan leaflet, bahan presentasi, video edukasi cara memerah ASI dan kompres hangat, proyektor, laptop dan lainnya.
4. Pelaksanaan kegiatan :
 - a. Kegiatan penyuluhan terlebih dahulu diawali dengan membagikan kuesioner kepada peserta yang berisi pertanyaan – pertanyaan untuk mengukur pengetahuan ibu menyusui tentang bendungan ASI dan penatalaksanaannya.
 - b. Memasuki acara inti yaitu memberikan edukasi dengan metode ceramah yang dikombinasikan menggunakan audiovisual (menampilkan video cara memerah ASI dan kompres hangat pada payudara dengan nyeri akibat bendungan ASI). Informasi yang disampaikan berisi tentang pengertian bendungan ASI, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan penatalaksanaan. Setelah menampilkan video edukasi tentang cara memerah ASI yang benar, kegiatan selanjutnya adalah tanya jawab dengan peserta penyuluhan.

- c. Melakukan posttest untuk menilai pengetahuan peserta penyuluhan tentang bendungan ASI dan penatalaksanaannya dimana jumlah dan jenis soal sama persis dengan pertanyaan pada kuesioner pretest.
5. Penutup
- Kegiatan ditutup dengan menyimpulkan hasil kegiatan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang bendungan ASI yang dilihat dari rata – rata skor *posttest* yang meningkat dibandingkan *pretest*.

HASIL

Edukasi penatalaksanaan bendungan ASI dengan kompres hangat dan cara memerah ASI yang benar bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan (ibu menyusui) tentang bendungan ASI. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 19 orang. Tingkat pengetahuan dinilai menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penilaian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Skor Pretest – Posttest Tingkat Pengetahuan

Kategori	Min	Max	Mean
Pretest	57,4	78,9	65,9
Posttest	65,8	83,7	78,8

DISKUSI

Berdasarkan hasil penyuluhan yang ditampilkan pada tabel 1, diperoleh rata – rata skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar 65,9 dan rata – rata pengetahuan sesudah edukasi sebesar 78,8. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui tentang penatalaksanaan bendungan ASI sebesar 12,9.

Pengetahuan adalah pemahaman yang diperoleh melalui pengalaman dan rasionalitas. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengamatan, eksperimen, dan penalaran logis. Melalui proses pengamatan video yang berisi edukasi cara memerah ASI dan kompres hangat, pengetahuan ibu menyusui mengalami peningkatan yang diharapkan dapat mempengaruhi sikap dalam upaya penatalaksanaan bendungan ASI. Adapun langkah – langkah cara memerah ASI yang ditampilkan pada video yaitu :

1. Bersihkan tangan Anda sebelum memerah ASI dengan tangan. Tangan yang bersih akan mengurangi kontaminasi bakteri atau kuman ke ASI secara langsung. Anda juga bisa melakukan kebiasaan ini sebagai cara mencegah diare pada bayi.
2. Siapkan beberapa perlengkapan sebelum memerah ASI seperti botol ASI dan penampung khusus untuk ASI. (baca : cara mencuci botol susu bayi).
3. Usap lembut bagian payudara dengan gerakan melingkar dari bagian atas,bawah dan samping dengan pusat pada bagian puting.
4. Jangan menekan berlebihan pada payudara karena bisa menyebabkan rasa sakit.
5. Tempatkan empat jari pada bagian bawah payudara, dan ibu jari dibagian atas payudara.
6. Temukan kelenjar susu dengan sentuhan yang lembut lalu mulai menekan pelan dari atas ke bawah dan bawah ke atas. Jika digambarkan maka gerakan jari Anda akan membentuk huruf C.
7. Ketika Anda sudah menemukan kelenjar susu, maka Anda bisa menemukan susu akan keluar dari bagian puting.
8. Gunakan dua sisi payudara untuk memerah ASI dengan tangan secara bergantian.
9. Ketika ASI sudah akan berhenti keluar, maka jangan memasak untuk memerah. Segera berhenti dan usap lembut semua bagian payudara Anda.

Kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri akibat bendungan ASI. Kompres hangat menyebabkan pembuluh-pembuluh ditempat yang dikompres termasuk pembuluh ASI akan melebar. Pelebaran pembuluh ASI ini dapat mengatasi sumbatan dan memperlancar pengeluaran ASI. Hidroterapi (terapi air hangat) terbukti dapat mengurangi rasa pegal, nyeri dan dapat merileksasi otot serta meningkatkan aliran darah. sensasi hangat yang dirasakan payudara ketika dikompres dapat menghilangkan ketegangan pada payudara yang keras dan bengkak sehingga dapat memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Kondisi ini membantu memperlancar pengeluaran ASI dan pengosongan payudara sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan responden.

KESIMPULAN

Upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan penyuluhan menggunakan media dan metode yang tepat. Penggunaan audiovisual yang berisi video cara memerah ASI dan kompres hangat sebagai upaya penatalaksanaan bendungan ASI, mengajak peserta mengamati

dengan seksama. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan yang dapat dilakukan adalah dengan cara mengamati.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIKES Abdurahman Palembang dan pimpinan PMB Andina Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- AIMI. (2020). Panduan menyusui di masa pandemi Covid-19. AIMI-ASi.org. Diakses pada 15 April 2024, dari <https://aimi-asi.org>
- Dinkes Sumsel. (2024). Inisiasi menyusui dini dan ASI eksklusif lindungi bayi dari berbagai penyakit dan upaya cegah stunting. Diakses pada 26 Maret 2024, dari <https://dinkes.sumselprov.go.id/2023/03/inisiasi-menyusui-dini-dan-asi-eksklusif-lindungi-bayi-dari-berbagai-penyakit-dan-upaya-cegah-stunting/>
- Maryunani. (2020). Ilmu kesehatan anak. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Maya. (2015). Manfaat menyusui jangka panjang. The Asian Parent Indonesia. Diakses pada 16 November 2016, dari <https://id.theasianparent.com/benarkah-kualitas-asi-berkurang-setelah-2-tahun/>
- Rukiyah, & Yulianti. (2020). Asuhan neonatus bayi dan balita. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Shintami. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(1).
- Suradi, dkk. (2014). Kumpulan makalah: Manajemen laktasi. Perkumpulan Perinatologi Indonesia.
- WHO. (2023). Pekan menyusui sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. WHO Indonesia. Diakses pada 20 Maret 2024, dari <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>
- Williams, J., Namazova-Baranova, L., Weber, M., Vural, M., Mestrovic, J., Carrasco-Sanz, A., Breda, J., Berdzuli, N., & Pettoello-Mantovani, M. (2020). The importance of continuing breastfeeding during coronavirus. *The Journal of Pediatrics*, 223, 234–236.