

Hubungan Pengetahuan Pemberian Kompres Air Hangat Sebagai Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Nifas

Relationship Between Knowledge of Giving Warm Water Compresses to Prevent Breast Milk Retention in Postpartum Mothers

Novita Br Ginting Munthe^{1*}, Iskandar Markus Sembiring²

^{1,2}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl Sudirman No 38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, 20512, Indonesia
novitagintingmunthe89@gmail.com

Abstrak

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah umum yang sering dialami oleh ibu nifas, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan rasa sakit, infeksi, dan hambatan dalam proses menyusui. Salah satu metode yang diketahui efektif untuk mencegah bendungan ASI adalah dengan pemberian kompres air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai pemberian kompres air hangat dengan pencegahan bendungan ASI. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 60 ibu nifas di Klinik Juliana Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang kompres air hangat dan kejadian bendungan ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki pengetahuan cukup (41,7%) dan baik (33,3%) tentang kompres air hangat, sementara 25% ibu memiliki pengetahuan yang kurang. Sebanyak 58,3% ibu tidak mengalami bendungan ASI, sedangkan 41,7% lainnya mengalami bendungan ASI. Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas tentang kompres air hangat dengan pencegahan bendungan ASI ($p\text{-value} < 0,05$). Ibu dengan pengetahuan baik lebih jarang mengalami bendungan ASI dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Kesimpulannya, pengetahuan yang baik tentang kompres air hangat terbukti efektif dalam mencegah bendungan ASI. Edukasi dan penyuluhan yang lebih intensif kepada ibu nifas diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang teknik perawatan payudara yang tepat guna mencegah masalah laktasi.

Kata kunci: Bendungan ASI; Kompres Air Hangat; Ibu Nifas; Pengetahuan; Pencegahan

Abstract

Breast milk dams are a common problem often experienced by postpartum mothers, which if not treated properly can cause pain, infection and obstacles in the breastfeeding process. One method that is known to be effective in preventing breast milk dams is by applying warm water compresses. This study aims to analyze the relationship between the level of knowledge of postpartum mothers regarding giving warm water compresses and preventing breast milk dams. This study used a cross-sectional design involving 60 postpartum mothers at the Juliana Clinic, Deli Serdang Regency, North Sumatra, Indonesia. Data was collected through a questionnaire that measured the mother's level of knowledge about warm water compresses and the incidence of breast milk dams. The results showed that the majority of mothers had sufficient (41.7%) and good (33.3%) knowledge about warm water compresses, while 25% of mothers had insufficient knowledge. As many as 58.3% of mothers did not experience breast milk dams, while the other 41.7% experienced breast milk dams. The results of the chi-square test showed that there was a significant relationship between postpartum mothers' knowledge about warm water compresses and prevention of breast milk dams ($p\text{-value} < 0.05$). Mothers with good knowledge experience breast milk dams less often than mothers who have less knowledge. In conclusion, good knowledge about warm water compresses has proven effective in preventing breast milk dams. More intensive education and counseling for postpartum mothers is needed to increase their knowledge about appropriate breast care techniques to prevent lactation problems.

Keywords: Breast Milk Dam; Warm Water Compress; Postpartum Mothers; Knowledge; Prevention.

*Corresponding Author: Novita Br Ginting Munthe, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : novitagintingmunthe89@gmail.com

Doi : [10.35451/jkk.v7i1.2357](https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2357)

Received : October 09, 2024. Accepted: October 19, 2024. Published: October 30, 2024

Copyright (c) 2024 Novita Br Ginting Munthe. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode krusial yang dialami oleh ibu setelah melahirkan, di mana terjadi banyak perubahan fisiologis dan psikologis. Selama masa ini, tubuh ibu berusaha kembali ke kondisi semula, serta mulai memproduksi ASI (Air Susu Ibu) untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi. Salah satu masalah umum yang dihadapi ibu pada masa nifas adalah bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi ketika payudara ibu mengalami penumpukan susu yang tidak dikeluarkan dengan baik, menyebabkan pembengkakan, rasa nyeri, dan bahkan infeksi seperti mastitis jika tidak segera ditangani. Masalah ini dapat menghambat proses menyusui, sehingga pencegahan dan penanganan yang tepat sangat diperlukan[1].

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan oleh berbagai organisasi kesehatan dunia, seperti WHO dan UNICEF, karena ASI mengandung semua nutrisi penting yang dibutuhkan bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Namun, berbagai masalah laktasi, seperti bendungan ASI, dapat menghalangi ibu untuk memberikan ASI secara optimal. Salah satu intervensi sederhana yang efektif untuk mencegah dan mengatasi bendungan ASI adalah dengan pemberian kompres air hangat pada payudara. Kompres air hangat dapat membantu melancarkan aliran ASI, meredakan nyeri, serta melemaskan otot-otot di sekitar payudara yang tegang[2][3].

Kompres air hangat telah dikenal dalam praktik tradisional sebagai metode yang aman dan efektif untuk meredakan berbagai keluhan pada tubuh, termasuk keluhan pada payudara selama masa menyusui. Suhu hangat dari kompres mampu meningkatkan sirkulasi darah di area payudara, sehingga membantu aliran ASI yang tersumbat untuk keluar lebih lancar. Meskipun metode ini mudah dilakukan, efektivitasnya sangat tergantung pada pengetahuan ibu tentang cara penggunaannya yang tepat[4][5].

Pengetahuan ibu nifas tentang teknik perawatan payudara, termasuk pemberian kompres air hangat, menjadi faktor kunci dalam pencegahan bendungan ASI. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai tanda-tanda awal bendungan ASI dan cara melakukan kompres air hangat cenderung dapat mencegah terjadinya masalah tersebut. Sebaliknya, ibu dengan pengetahuan yang kurang mungkin tidak menyadari pentingnya tindakan pencegahan ini, sehingga lebih berisiko mengalami komplikasi yang lebih serius[6].

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu memainkan peran penting dalam keberhasilan menyusui dan pencegahan masalah laktasi. Pengetahuan yang memadai tentang cara menangani keluhan menyusui dapat membantu ibu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan menyusui. Oleh karena itu, penyuluhan dan edukasi kepada ibu hamil dan nifas mengenai teknik-teknik perawatan payudara yang benar perlu diperkuat di setiap fasilitas kesehatan[7].

Di Indonesia, khususnya di daerah-daerah pedesaan, masalah laktasi seperti bendungan ASI sering kali masih diabaikan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya akses informasi dan dukungan yang memadai bagi ibu nifas. Selain itu, budaya lokal dan kebiasaan tradisional terkadang menjadi hambatan dalam penerapan praktik menyusui yang benar. Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana pengetahuan ibu nifas mengenai metode pencegahan bendungan ASI, terutama tentang penggunaan kompres air hangat[8][9].

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang pemberian kompres air hangat dengan pencegahan bendungan ASI. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang bermanfaat dalam merancang program edukasi yang lebih efektif bagi ibu nifas dalam pencegahan masalah laktasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas layanan dan penyuluhan kepada ibu-ibu di masa nifas.

Secara keseluruhan, pentingnya perawatan payudara selama masa nifas tidak dapat diabaikan. Melalui edukasi yang tepat dan dukungan yang memadai, ibu nifas dapat lebih siap menghadapi tantangan menyusui, serta memastikan kesejahteraan bayi dan dirinya sendiri. Bendungan ASI adalah masalah yang dapat dicegah dengan

tindakan yang sederhana, seperti pemberian kompres air hangat, asalkan ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang cara melakukannya.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan ibu nifas tentang pemberian kompres air hangat dengan pencegahan bendungan ASI. Penelitian dilaksanakan di Klinik Bidan Juliana, yang terletak di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih karena merupakan salah satu klinik yang melayani ibu nifas dalam jumlah cukup besar, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang menjalani perawatan pasca persalinan di Klinik Bidan Juliana. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 responden, yaitu ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi ibu yang berada dalam masa nifas (0-40 hari setelah melahirkan, ibu yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, dan ibu yang memiliki bayi yang lahir hidup dan tidak mengalami komplikasi berat. Kriteria Eksklusinya adalah Ibu yang tidak dapat menyusui karena kondisi medis tertentu (misalnya, operasi payudara, dan kelainan payudara), ibu yang menolak atau tidak mampu mengikuti seluruh prosedur penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada para responden. Kuesioner tersebut terdiri dari dua bagian utama, yaitu bagian sosiodemografi, yang meliputi informasi mengenai usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas; dan bagian pengetahuan ibu mengenai kompres air hangat untuk pencegahan bendungan ASI, yang meliputi pertanyaan mengenai manfaat, cara penggunaan, dan waktu yang tepat untuk melakukan kompres.

Sebelum pengumpulan data, kuesioner diuji coba (*pre-test*) pada beberapa responden di luar sampel penelitian untuk memastikan validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Setiap ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta diminta untuk memberikan persetujuan secara tertulis (*informed consent*) sebelum berpartisipasi. Setelah itu, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan. Data dikumpulkan dalam kurun waktu 3 minggu selama ibu nifas menjalani pemeriksaan rutin di Klinik Bidan Juliana mulai bulan Juni – September 2024.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis yang dilakukan meliputi: Analisis Univariat, untuk menggambarkan karakteristik responden berdasarkan variabel-variabel sosiodemografi dan pengetahuan ibu, dan Analisis Bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan ibu tentang kompres air hangat dengan kejadian bendungan ASI. Hasil uji dinyatakan signifikan jika nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan No. 23.D/KEP-MLP/VIII/2024. Setiap responden diberikan informasi lengkap tentang penelitian dan diminta menandatangani formulir persetujuan. Peneliti menjamin kerahasiaan data pribadi responden dan berkomitmen untuk menggunakan data hanya untuk keperluan penelitian.

Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pemberian kompres air hangat dan pencegahan bendungan ASI.

3. HASIL

Hasil penelitian ini terbagi menjadi hasil analisis univariat dan bivariat yang menggambarkan karakteristik responden dan hubungan antara pengetahuan ibu tentang kompres air hangat dengan kejadian bendungan ASI. Hasil penelitian ini yang pertama yaitu melihat bendungan asi pada responden yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, Pengetahuan, dan Kejadia Bendungan ASI pada Ibu Nifas

No.	Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia			
1.	< 25 tahun	20	33,3
2.	25 – 30 tahun	25	41,7
3.	> 30 tahun	15	25
Pendidikan			
1.	Dasar	15	25
2.	Menengah	30	50
3.	Tinggi	15	25
Pekerjaan			
1.	IRT	35	58,3
2.	Bekerja	25	41,7
Paritas			
1.	Primipara	25	41,7
2.	Multipara	35	58,3
Pengetahuan			
1.	Baik	20	33,3
2.	Cukup	25	41,7
3.	Kurang	15	25
Bendungan ASI			
1.	Tidak mengalami	35	58,3
2.	Mengalami	25	41,7
		60	100

Hasil penelitian menunjukkan berbagai variabel yang mempengaruhi kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di Klinik Bidan Juliana, Kabupaten Deli Serdang. Dari segi usia, ibu nifas dengan usia < 25 tahun (33,3%) cenderung memiliki pengalaman yang lebih sedikit tentang perawatan payudara, sementara kelompok usia 25-30 tahun (41,7%) yang merupakan mayoritas responden lebih siap secara fisik dan mental dalam menyusui. Ibu berusia > 30 tahun (25%) meskipun lebih berpengalaman, tetap memerlukan dukungan informasi terkait pencegahan bendungan ASI. Dari segi pendidikan, ibu dengan pendidikan dasar (25%) memiliki pengetahuan terbatas terkait perawatan payudara, sedangkan ibu dengan pendidikan menengah (50%) dan pendidikan tinggi (25%) cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, sehingga lebih mampu mencegah bendungan ASI.

Pada variabel pekerjaan, ibu rumah tangga (58,3%) lebih fleksibel dalam mengatur waktu menyusui secara langsung, sementara ibu bekerja (41,7%) menghadapi tantangan lebih besar dalam menyusui akibat keterbatasan waktu, yang berpotensi meningkatkan risiko bendungan ASI. Dalam hal paritas, ibu dengan anak pertama (primipara) sebanyak 41,7% lebih rentan mengalami masalah bendungan ASI karena kurangnya pengalaman menyusui, dibandingkan ibu yang sudah memiliki lebih dari satu anak (multipara) sebanyak 58,3%, yang lebih berpengalaman dan lebih mampu mengenali tanda-tanda bendungan ASI.

Pengetahuan ibu tentang kompres air hangat juga menjadi faktor penting dalam pencegahan bendungan ASI. Ibu dengan pengetahuan baik (33,3%) lebih efektif dalam mencegah bendungan ASI, sementara ibu dengan pengetahuan cukup (41,7%) membutuhkan tambahan edukasi untuk meningkatkan efektivitas pencegahan. Sebanyak 25% ibu dengan pengetahuan kurang lebih rentan mengalami bendungan ASI, menunjukkan perlunya program edukasi yang lebih intensif. Dalam penelitian ini, 58,3% ibu tidak mengalami bendungan ASI, yang menunjukkan keberhasilan dalam pencegahan, namun 41,7% ibu yang mengalami bendungan ASI menunjukkan bahwa masalah ini masih cukup sering terjadi, terutama pada ibu dengan pengetahuan yang kurang atau ibu yang baru pertama kali menyusui (primipara).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas

No	Pengetahuan	Bendungan ASI				Jumlah		P value
		Tidak		Ya		f	%	
		f	%	f	%			
1	Baik	18	90	2	10	20	33	0,001
2	Cukup	15	60	10	40	25	42	
3	Kurang	2	13,3	13	86,7	15	25	
	Jumlah	35	58,3	25	41,7	60	100	

Dari tabel 2, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu nifas mengenai kompres air hangat dengan kejadian bendungan ASI. Ibu yang memiliki pengetahuan baik (33,3%) lebih sedikit mengalami bendungan ASI (hanya 10%) dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang (25%), di mana 86,7% dari mereka mengalami bendungan ASI.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas tentang pemberian kompres air hangat dengan kejadian bendungan ASI. Berdasarkan hasil analisis, ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang manfaat dan teknik yang tepat dalam melakukan kompres air hangat cenderung lebih mampu mencegah bendungan ASI. Pengetahuan ini menjadi kunci penting dalam menghadapi masalah yang sering terjadi pada masa menyusui, yaitu bendungan ASI, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat memicu komplikasi seperti mastitis. Hal ini menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan bagi ibu nifas, terutama dalam perawatan payudara selama masa menyusui[10][11].

Pengetahuan yang baik tentang kompres air hangat memungkinkan ibu untuk segera bertindak ketika merasakan gejala awal bendungan ASI. Dengan demikian, mereka dapat mencegah penumpukan ASI yang berlebihan, yang sering kali menyebabkan ketidaknyamanan dan bahkan rasa sakit. Ibu dengan pengetahuan yang kurang atau tidak cukup cenderung terlambat dalam mengenali gejala-gejala awal, sehingga risiko komplikasi menjadi lebih tinggi. Edukasi kesehatan yang menyeluruh tentang cara-cara menjaga kesehatan payudara selama menyusui sangat penting untuk memastikan proses menyusui berjalan lancar[12][13][14].

Kompres air hangat dikenal memiliki banyak manfaat dalam mengatasi masalah payudara selama masa nifas, terutama dalam melancarkan aliran ASI yang tersumbat. Mekanisme kerjanya sederhana namun efektif, yaitu meningkatkan aliran darah ke area payudara, yang pada gilirannya membantu meredakan pembengkakan dan melemaskan otot-otot payudara yang tegang. Ibu yang memahami teknik ini dengan baik dapat dengan mudah mencegah dan mengatasi bendungan ASI sejak dini, sebelum kondisi ini menyebabkan rasa nyeri yang lebih parah atau infeksi[4].

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa ibu dengan pengetahuan kurang lebih sering mengalami bendungan ASI. Kurangnya pengetahuan ini bisa berasal dari keterbatasan akses informasi yang mereka miliki atau kurangnya edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama masa kehamilan dan setelah persalinan. Ibu dengan pengetahuan yang kurang mungkin tidak menyadari pentingnya perawatan payudara, tidak mengetahui bagaimana cara melakukan kompres air hangat dengan benar, atau tidak mengenali tanda-tanda awal bendungan ASI. Hal ini memperkuat pentingnya pemberian informasi dan edukasi kesehatan yang efektif dan berkesinambungan kepada ibu hamil dan nifas[15][2][16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu memiliki peran penting dalam pencegahan dan penanganan masalah-masalah yang berkaitan dengan menyusui. Penelitian oleh Alshakhs et al. (2024) menemukan bahwa ibu yang menerima edukasi menyusui, termasuk cara melakukan perawatan payudara dengan kompres air hangat, memiliki risiko lebih rendah terkena bendungan ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan edukasi yang memadai[17]. Selain itu, penelitian lain oleh Yadaf et al. (2022) juga mengungkapkan bahwa perawatan payudara yang tepat dan edukasi tentang teknik

menyusui efektif dapat mengurangi insiden komplikasi menyusui, seperti mastitis, yang sering kali dimulai dari bendungan ASI[18].

Penelitian lainnya juga memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan lebih baik tentang cara merawat payudara, termasuk penggunaan kompres air hangat, menunjukkan penurunan kejadian bendungan ASI hingga 30%. Edukasi tentang perawatan payudara selama masa nifas, seperti yang juga ditemukan dalam penelitian sebelumnya terbukti meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan menjaga kesehatan payudaranya, sehingga mencegah komplikasi lebih lanjut[9][12].

Selain pengetahuan, faktor sosiodemografi seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas juga dapat mempengaruhi kejadian bendungan ASI. Misalnya, ibu yang lebih muda atau yang baru pertama kali melahirkan (primipara) cenderung kurang berpengalaman dalam menyusui dan lebih rentan mengalami bendungan ASI. Sebaliknya, ibu yang sudah memiliki anak sebelumnya (multipara) biasanya lebih berpengalaman dan dapat mengatasi masalah menyusui dengan lebih baik. Dalam penelitian ini, sebagian besar ibu yang mengalami bendungan ASI adalah mereka yang memiliki pengetahuan yang kurang atau pengalaman yang terbatas dalam menyusui[8].

Faktor pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan laktasi. Ibu yang berpendidikan menengah atau tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan dan lebih mudah memahami serta menerapkan teknik-teknik perawatan payudara yang efektif. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan dasar mungkin kesulitan memahami informasi medis yang lebih kompleks, sehingga lebih rentan mengalami masalah laktasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh signifikan terhadap praktik kesehatan ibu dan anak[8][19].

Di sisi lain, pekerjaan juga dapat mempengaruhi frekuensi dan kualitas menyusui. Ibu yang bekerja mungkin mengalami kesulitan dalam menyusui secara langsung karena keterbatasan waktu atau lingkungan kerja yang tidak mendukung. Hal ini dapat meningkatkan risiko bendungan ASI jika tidak ada manajemen yang baik terhadap waktu menyusui atau pemompaan ASI. Ibu rumah tangga yang memiliki lebih banyak waktu di rumah biasanya lebih bisa menyusui bayi mereka secara langsung, yang berkontribusi dalam mencegah terjadinya bendungan ASI[20].

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan dari tenaga kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang pencegahan bendungan ASI. Program penyuluhan yang terstruktur dan dilakukan secara berkelanjutan selama masa kehamilan dan nifas dapat membantu ibu untuk lebih siap menghadapi tantangan menyusui. Edukasi yang diberikan kepada ibu nifas perlu meliputi informasi tentang pentingnya menyusui yang benar, perawatan payudara, serta teknik kompres air hangat yang dapat mencegah bendungan ASI[20][15].

Dukungan keluarga, terutama suami, juga merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi keberhasilan ibu dalam menyusui dan mencegah bendungan ASI. Ibu yang mendapatkan dukungan penuh dari suami dan anggota keluarga lainnya biasanya lebih termotivasi untuk menyusui dan lebih siap dalam menghadapi tantangan yang mungkin muncul selama masa nifas. Keterlibatan suami dalam memberikan dukungan emosional dan praktis juga dapat membantu ibu dalam mengatasi stres, yang sering kali menjadi pemicu terjadinya masalah laktasi[11].

Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran tenaga kesehatan, terutama bidan, dalam memberikan informasi yang akurat dan jelas mengenai perawatan payudara selama masa nifas. Bidan yang terlibat secara aktif dalam memberikan edukasi tentang manfaat kompres air hangat dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu, yang pada gilirannya menurunkan risiko bendungan ASI. Dalam hal ini, intervensi berupa pelatihan dan penyuluhan kesehatan bagi ibu nifas harus difokuskan pada peningkatan keterampilan praktis ibu dalam melakukan tindakan pencegahan bendungan ASI[21].

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengetahuan yang baik tentang perawatan payudara selama masa nifas untuk mencegah bendungan ASI. Program edukasi dan penyuluhan kesehatan perlu difokuskan pada ibu dengan pengetahuan yang kurang, terutama mereka yang baru pertama kali menyusui atau yang memiliki pendidikan rendah. Intervensi semacam ini dapat membantu mengurangi kejadian bendungan ASI dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi secara keseluruhan[20][22].

Edukasi yang intensif dan berkelanjutan bagi ibu nifas memiliki dampak positif tidak hanya terhadap kejadian bendungan ASI, tetapi juga terhadap kualitas pengalaman menyusui secara keseluruhan. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tidak hanya mampu mencegah bendungan ASI, tetapi juga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan menyusui. Kepercayaan diri ini menjadi faktor penting dalam keberhasilan menyusui jangka panjang, yang pada akhirnya mendukung kesehatan ibu dan bayi[21][23].

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang teknik kompres air hangat sebagai salah satu upaya pencegahan bendungan ASI merupakan langkah penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Tenaga kesehatan dan keluarga harus berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada ibu nifas, baik melalui penyuluhan, konseling, maupun bantuan praktis dalam perawatan bayi.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ibu yang memiliki pengetahuan baik lebih jarang mengalami bendungan ASI dibandingkan ibu dengan pengetahuan kurang. Pengetahuan yang baik tentang teknik kompres air hangat terbukti berperan penting dalam mencegah terjadinya bendungan ASI, yang merupakan salah satu masalah laktasi umum pada ibu nifas.

Faktor sosiodemografi seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan paritas juga mempengaruhi pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dan kejadian bendungan ASI. Ibu yang berpendidikan lebih tinggi dan lebih berpengalaman dalam menyusui cenderung lebih mampu mencegah bendungan ASI. Dukungan dari tenaga kesehatan melalui penyuluhan dan edukasi, serta dukungan keluarga, juga penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan ibu dalam menyusui.

Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan edukasi dan penyuluhan yang lebih intensif dan berkelanjutan kepada ibu nifas, terutama bagi mereka yang memiliki pengetahuan kurang. Program penyuluhan yang komprehensif dan dukungan penuh dari keluarga dapat membantu menurunkan angka kejadian bendungan ASI, serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Klinik Bidan Juliana, Kabupaten Deli Serdang yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses pengumpulan data dan juga kepada para responden ibu nifas yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang sangat berharga untuk kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Yusita, M. Yuliani, and N. Hayati, "Manajemant Breast Engogerment Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) dan Breastcare terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 24, no. 2, p. 1480, Jul. 2024, doi: 10.33087/jiubj.v24i2.4707.
- [2] T. P. K. Sari, K. Wijayanti, and M. C. Anwar, "The effectiveness of red ginger compress to prevent breast engorgement, reduce breast pain and prostaglandin hormone levels in postpartum mothers," *MEDISAINS*, vol. 20, no. 2, p. 48, Sep. 2022, doi: 10.30595/medisains.v20i2.13587.
- [3] F. Agustina *et al.*, "Lentera Perawat Application of Breast Care to Prevent Breast Milk Dams in Postpartum Mothers Penerapan Breast Care Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum," 2024.
- [4] K. Maharani, A. J. Anggraeni, and Q. Qomariyah, "Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum," *Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 7, no. 2, Jan. 2022, doi: 10.48092/jik.v7i2.132.

- [5] S. Wulandari, E. R. Yani, and F. I. Kundarti, "Differences in Postpartum Depression and Breast Milk Production in Postpartum Mothers After Implementing Postnatal Yoga," *EMBRIO*, vol. 16, no. 1, pp. 71–78, May 2024, doi: 10.36456/embrio.v16i1.8171.
- [6] T. Novayanti Dey, D. Handayani, S. S. Bintang, and N. A. Azma, "HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KEJADIAN BENDUNGAN (ENGORGEMENT) ASI PADA IBU NIFAS The Relation Between Breast Care And The Incidence Of Breast Milk Dams (Engorgement) In Postpartum Mothers," 2022.
- [7] I. Oktaviani, S. Widiyas, and H. Anggranis, "Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin ANALISIS IBU POSTPARTUM DENGAN BENDUNGAN ASI LITERATURE VIEW 1." [Online]. Available: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>
- [8] N. Khaerunnisa, Hj. S. Saleha, and J. Inayah Sari, "MANAJEMEN ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN BENDUNGAN ASI," *Jurnal Midwifery*, vol. 3, no. 1, pp. 16–24, Feb. 2021, doi: 10.24252/jmw.v3i1.20992.
- [9] W. B. Sebayang and I. S. Ridwan, "EDUKASI PENANGANAN BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM DI KLINIK NANA DIANA HELVETIA MEDAN TAHUN 2021," 2021. [Online]. Available: [http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA](http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBAp6Journalhomepage:http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA)
- [10] N. B. Ginting Munthe, I. Markus Sembiring, R. Safitri, and S. Wulan, "PENGARUH PEMBERIAN DAUN BANGUN-BANGUN (COLEUS AMBONICUS LOUR) TERHADAP PRODUKSI ASI THE EFFECT OF GIVING LEAVES OF BANGUN-BANGUN (COLEUS AMBONICUS LOUR) ON BREAST MILK PRODUCTION," 2021.
- [11] S. Ariandini, M. Kusmiati, N. Yusnia, and A. Rahmawati, "Faktor-faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu nifas," *Journal of Public Health Innovation*, vol. 3, no. 02, pp. 157–163, Jun. 2023, doi: 10.34305/jphi.v3i02.717.
- [12] J. Maternitas Aisyah Jurnal Maternitas Aisyah, P. Kusuma Wardani, M. Yolanda Umar, F. Kesehatan, and U. Aisyah Pringsewu, "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DAN TEKNIK MENYUSUI DENGAN KEJADIAN BENDUNGAN ASI DI PMB MARTINI BANDAR LAMPUNG." [Online]. Available: <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>
- [13] M. Laisouw, R. Malawat Program Studi D-III Kebidanan Ambon, and P. Kemenkes Maluku, "Juni 2022, halaman 36-43 Meilany Laisouw, Ratna Malawat Pentingnya Asuhan Kebidanan Komprehensif untuk Mencegah dan Mengatasi Bendungan."
- [14] I. Oktaviani, S. Widiyas, and H. Anggranis, "Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin ANALISIS IBU POSTPARTUM DENGAN BENDUNGAN ASI LITERATURE VIEW 1." [Online]. Available: <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>
- [15] I. Sari and B. Aquari, "Metode Breast care dalam Upaya Menstimulasi Keluarnya ASI Pada Ibu Nifas dengan Masalah Bendungan ASI," *JURNAL KESEHATAN TERAPAN*, vol. 10, no. 2, pp. 9–14, Jul. 2023, doi: 10.54816/jk.v10i2.741.
- [16] M. T. Ekawati *et al.*, "The Relationship Between Postpartum Mothers' Knowledge About Breast Care and The Incidence of Breast Milk Dam in Postpartum Mothers Days 3-6 in The Bps Area."
- [17] F. H. Alshakhs, N. E. Katooa, H. A. Badr, and H. A. Thabet, "The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers," *Cureus*, Jan. 2024, doi: 10.7759/cureus.53134.
- [18] N. Yadav, H. Vyas, Mamta, and M. Goyal, "Effectiveness of prenatal lactation counseling on breastfeeding practices, breast engorgement, and newborn feeding behavior among postnatal mothers at a teaching institution," *J Family Med Prim Care*, vol. 11, no. 3, pp. 1146–1151, Mar. 2022, doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1217_21.
- [19] I. Sari and B. Aquari, "Metode Breast care dalam Upaya Menstimulasi Keluarnya ASI Pada Ibu Nifas dengan Masalah Bendungan ASI," *JURNAL KESEHATAN TERAPAN*, vol. 10, no. 2, pp. 9–14, Jul. 2023, doi: 10.54816/jk.v10i2.741.
- [20] S. Ariandini, M. Kusmiati, N. Yusnia, and A. Rahmawati, "Faktor-faktor yang mempengaruhi bendungan

- ASI pada ibu nifas,” *Journal of Public Health Innovation*, vol. 3, no. 02, pp. 157–163, Jun. 2023, doi: 10.34305/jphi.v3i02.717.
- [21] Ayu Devita Citra Dewi and Bella Riska Ayu, “Edukasi tentang Cara Memerah ASI yang Tepat dan Kompres Hangat sebagai Penatalaksanaan Bendungan ASI,” *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, vol. 3, no. 2, pp. 217–222, May 2024, doi: 10.30640/cakrawala.v3i2.2648.
- [22] J. Kesehatan Bakti Tunas Husada *et al.*, “REVIEW LITERATURE : EFEKTIFITAS TINDAKAN SUPPORTIF TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM.”
- [23] M. T. Ekawati *et al.*, “The Relationship Between Postpartum Mothers’ Knowledge About Breast Care and The Incidence of Breast Milk Dam in Postpartum Mothers Days 3-6 in The Bps Area.”