

EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE HANGAT TERHADAP BENDUNGAN ASI

Halimatus Saidah¹, Putri Wahyu Wigati², Dhita Kris P³, Sutrisni⁴, Ida Tri Wahyuni⁵

halimatus.saidah@unik-kediri.ac.id

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri.¹

Absrak

Dua juta ibu nifas di Indonesia mengalami bendungan payudara. Penyebab utama bendungan ASI di Indonesia adalah bentuk puting data 24 %, posisi menyusui yang tidak benar 10%, ibu yang tidak menyusui bayinya saat malam hari 9%, bayi sakit 5% dan terakhir ibu yang lelah sebanyak 2%. Bendungan ASI dapat menyebabkan mastitis sampai dengan abses payudara. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas Kompres jahe hangat terhadap pembengkakan dan nyeri payudara serta pengeluaran volume ASI pada ibu dengan bendungan ASI. Rancangan penelitian ini adalah *two pretest posttest with control group design* dengan populasi ibu menyusui hari ke-3–11 yang mengalami bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti pada bulan September 2024, sampel sebanyak 32 (16 kelompok kontrol dan 16 kelompok intervensi), instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi, data diuji menggunakan uji Wilcoxon dan Man-Whitney. Hasil penelitian dengan uji wilcoxon didapatkan efektivitas penggunaan Kompres jahe hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu dengan bendungan ASI didapatkan nilai p 0,000. Efektivitas penggunaan Kompres jahe hangat terhadap perubahan skala nyeri pada ibu dengan bendungan ASI didapatkan nilai p 0,005. Terdapat perbedaan efektivitas kompres dengan menggunakan jahe hangat dan kompres hangat menggunakan kain/handuk terhadap penurunan pembengkakan dan penurunan intensitas nyeri pada ibu dengan bendungan ASI (semua nilai p < 0,05). Simpulan, kompres menggunakan kompres jahe hangat efektif menurunkan pembengkakan dan penurunan intensitas nyeri pada ibu dengan bendungan ASI.

Kata kunci: Bendungan ASI, kompres jahe hangat, nyeri, pembengkakan payudara, volume ASI

PENDAHULUAN

Masalah menyusui yang dapat timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan *duktus laktiferus* atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. payudara akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, tegang, bengkak yang terjadi pada hari ketiga sampai

hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan. (Alberthina,2015)

Dua juta ibu nifas di Indonesia mengalami bendungan payudara. Penyebab utama bendungan ASI di Indonesia adalah bentuk puting data 24 %, posisi menyusui yang tidak benar 10%, ibu yang tidak menyusui bayinya saat malam hari 9%, bayi sakit 5% dan terakhir ibu yang lelah sebanyak 2% (Oriza, 2019). Bendungan payudara saat nifas mengakibatkan gangguan laktasi, penelitian pada 90 ibu postpartum yang menjadi responden, lebih dari 50 ibu postpartum diantaranya mengalami pembengkakan payudara (Saveetha Institute of Medical and Technical Sciences & D, 2019). Sementara ibu postpartum ingin tetap menyusui bayinya tanpa adanya masalah bendungan payudara. Pemberian ASI eksklusif akan terhambat jika ibu mengalami bendungan payudara. Hal tersebut akan memicu terjadinya abses dan mastitis payudara sehingga mempengaruhi proses menyusui dan harus segera diatasi (Berens, 2015)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan bulan agustus 2024 tentang kejadian bendungan ASI di Wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri diketahui dari 10 ibu menyusui yang diteliti didapatkan ibu mengalami bendungan ASI sebanyak 4 ibu menyusui (40%) dan sisanya ada 6 ibu menyusui (60%) yang tidak mengalami bendungan ASI. (Alberthina,2015)

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya bendungan ASI (Pembengkakan payudara). Faktor resiko terkait dengan terlambat mulai menyusui, menyusui jarang dan pendek, bayi menghisap lemah, peningkatan mendadak dalam produksi susu, puting susu lecet. Faktor penentu termasuk kesalahan dalam posisi menyusui, memakai bra yang terlalu ketat dan ibu nifas yang tidak menyusui bayinya seperti bayi meninggal (Alberthina,2015). Penyebab payudara bengkak adalah ibu tidak mengeluarkan ASI secara efektif. Penyebab yang sering menimbulkan payudara bengkak antara lain dari faktor ibu seperti posisi dan perlekatan ketika menyusui bayi tidak baik, memberikan bayinya suplementasi PASI dan empeng/dot, membatasi penyusuan dan jarang menyusui bayi, terpisah dari bayi dan tidak mengosongkan payudara dengan efektif, mendadak menyapih bayi, payudara tidak normal, misalnya terdapat saluran ASI yang tersumbat, ibu stress dan ibu kecapekan. Faktor dri bayi, antara lain bayi menyusu tidak efektif,

bayi sakit, misalnya jaundice/bayi kuning dan menggunakan pacifier (dot/empeng) (Dewi R,2020).

Dampak pembengkakan payudara tersebut dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, abses payudara sampai dengan septicemia. Dampak lebih lanjut adalah infeksi akut kelenjar susu, mastitis, abses payudara sampai dengan septicemia (Alberthina,2015).

Mengingat permasalahan di atas maka penanganan pembengkakan payudara secara farmakologis dapat diberikan terapi simptomatis untuk mengurangi rasa sakit (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Obat anti inflamasi Serrapeptase (danzen), agen enzim anti inflamasi 10 mg tiga kali sehari atau Bromelain 2500 unit dan tablet yang mengandung enzim protease 20.000 unit. (Alberthina,2015).

Strategi non farmakologis salah satunya dapat diberikan kompres jahe hangat. Kompres jahe efektif sebagai pengobatan untuk mengatasi bendungan / pembengkakan payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian menyatakan kompres jahe merupakan kombinasi air hangat dan juga rempah jahe yang sudah diparut sehingga akan timbul efek panas. Pengaruh panas efek jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan penurunan nyeri dengan mengurangi produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin. Zat alami yang dimiliki jahe adalah zat oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol dan shogaol. Zat alami jahe ini mampu meredakan peradangan seperti bendungan payudara karena zat alami jahe sebagai anti peradangan dan antioksidan. Zat alami jahe bersifat harum, hangat dan pasti jika dicampur dengan air hangat akan menyebabkan pembuluh darah membesar akan melancarkan aliran darah sebagai lawan dari efek anti nyeri (Radharani, 2020). Penelitian lainnya juga didapatkan bahwa kompres jahe lebih efektif meredakan pembengkakan daripada kelompok yang tidak diberikan kompres jahe. Zat alami jahe memberi sifat pedas, hangat & aromatic pada jahe yang bila dikombinasikan dengan air hangat akan mengakibatkan pelebaran

pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah sebagai efek anti nyeri (Monazzami et al., 2021)

Mengingat hal ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Eefektivitas Kompres jahe hangat terhadap bendungan ASI.

METODE PENELITIAN

Rancangan pada penelitian ini adalah *pretest posttest with control group design*. Penelitian ini ingin mengetahui efektivitas penggunaan kompres jahe hangat terhadap pembengkakan dan nyeri serta volume ASI pada ibu dengan bendungan ASI.

Penelitian ini melibatkan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti yang mengalami bendungan ASI. Populasi terjangkau adalah ibu menyusui hari ke-3–11 yang mengalami bendungan ASI pada bulan September 2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk eksklusi dengan sampel sebanyak 32 orang yang terbagi 16 untuk kelompok intervensi (intervensi dengan menggunakan kompres jahe hangat dan perawatan payudara dengan *breast care*) dan 16 responden kelompok kontrol (terapi dengan menggunakan kompres hangat menggunakan kain yang dicelupkan ke dalam air panas dengan *breast care*). Untuk kelompok intervensi menggunakan kompres jahe hangat, cara penggunaan kompres jahe yaitu iris tipis-tipis 5 ruas rimpang jahe kemudian rebus irisan jahe dengan air 100 ml sampai mendidih. Kemudian tuang pada wadah, masukkan waslap kecil dalam rebusan jahe hangat (suhu 40,5–43°C) kemudian tempelkan pada payudara selama 30 menit sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari, sedangkan kelompok kontrol menggunakan kain/ lap yang dicelupkan kedalam air (suhu 40,5–43°C), kompres dilakukan selama 30 menit sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari. Instrumen penelitian adalah kuesioner pembengkakan payudara menggunakan kuesioner yang sudah baku, yaitu menggunakan SPES (*Six Point Engorgement Scale*), Point penilaian pembengkakan payudara dengan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES).

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Paritas, Pekerjaan Responden berdasarkan Usia, Paritas, Pekerjaan, Riwayat IMD, dan Riwayat Persalinan

No	Variabel	Kelompok Intervensi (N=16)	Kelompok Kontrol (N=16)
		F	f
Usia (tahun)			
1	<20 tahun	4	4
	20-35 tahun	10	10
	>35 tahun	2	2
Paritas			
2	Paritas 1	7	5
	Paritas 2-4	9	11
	Paritas > 4	0	0
Pekerjaan			
3	Tidak Bekerja	6	8
	Bekerja	10	8

Berdasarkan Tabel 1 distribusi karakteristik responden baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol. Berdasarkan usia didapatkan bahwa paling banyak didapatkan usia 20–35 tahun, yaitu 10 dari 16 orang pada kelompok intervensi dan 10 dari 16 orang pada kelompok kontrol. Berdasarkan paritas didapatkan paling banyak pada paritas 2–4, yaitu 9 dari 16 orang pada kelompok intervensi 11 dari 16 orang pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan didapatkan paling banyak ibu yang bekerja, yaitu 10 dari 16 orang pada kelompok intervensi dan 8 dari 16 orang pada kelompok kontrol. Berdasarkan riwayat IMD didapatkan paling banyak ibu yang IMD, yaitu 10 dari 16 orang pada kelompok intervensi dan 12 dari 16 orang pada kelompok kontrol. Berdasarkan riwayat persalinan didapatkan ibu dengan riwayat persalinan SC, yaitu 9 dari 16 orang pada kelompok intervensi dan 8 dari 16 rang pada kelompok kontrol.

- a. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas Uji Normalitas

Tabel 2 Uji Normalitas Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri serta Volume ASI antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
	Nilai P	Nilai P	Nilai P	Nilai P
Skala pembengkakan	0,002	0,000	0,001	0,002
Intensitas nyeri	0,001	0,003	0,004	0,000
Volume ASI	0,004	0,000	0,006	0,002

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, didapatkan data tidak berdistribusi normal didapatkan nilai signifikansi pada saat sebelum dengan sesudah tindakan $<0,05$. Sehingga data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji nonparametrik yaitu uji Wilcoxon dan uji Mann_Whitney.

- b. Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Intervensi. dan Kelompok Kontrol

Tabel 3 Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No	Skala Pembengkakan	Kelompok Intervensi N(16)		Kelompok Kontrol N(16)	
		Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
		f	f	f	f
1	Skala 1	0	5	0	0
2	Skala 2	0	5	0	3
3	Skala 3	0	3	0	0
4	Skala 4	0	3	0	8
5	Skala 5	9	0	11	3
6	Skala 6	7	0	5	2
	Jumlah	16	16	16	16

Berdasarkan Tabel 3 tentang pembengkakan payudara sebelum dan sesudah dilakukan Perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Skala pembengkakan payudara pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres menggunakan kompres jahe hangat pada skala pembengkakan 5 sebanyak 9 dan skala pembengkakan 6 sebanyak 7 orang. Sesudah diberikan tindakan kompres hangat dengan menggunakan kompres jahe hangat berubah menjadi skala pembengkakan 1 sebanyak 5 orang, skala

pembengkakan 2 sebanyak 5 orang, skala pembengkakan 3 sebanyak 3 orang, dan skala pembengkakan 4 sebanyak 3 orang.

Skala pembengkakan payudara pada kelompok kontrol sebelum diberikan kompres hangat menggunakan kain didapatkan pada skala pembengkakan 5 sebanyak 10 orang dan skala pembengkakan 6 sebanyak 6 orang. Sesudah diberikan perlakuan kompres hangat dengan menggunakan kain berubah menjadi skala pembengkakan 2 sebanyak 4 orang, skala pembengkakan 4 sebanyak 7 orang, skala pembengkakan 5 sebanyak 3 orang, dan skala pembengkakan 6 sebanyak 2 orang.

c. Skala Intensitas Nyeri Payudara pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 4 Skala Intensitas Nyeri pada kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol

No	Skala Intensitas Nyeri	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan	Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan
		f	f	F	f
1	Skala 0	0	14	0	4
2	Skala 1–3	0	2	0	1
3	Skala 4–6	2	0	3	3
4	Skala 7–9	12	0	10	8
5	Skala 10	2	0	3	0
Jumlah		16	16	16	16

Berdasarkan Tabel 4 tentang intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Skala intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres menggunakan kompres jahe hangat pada skala intensitas nyeri 4–6 (nyeri sedang) sebanyak 2 orang, skala intensitas nyeri 7–9 (nyeri berat) sebanyak 12 orang, skala intensitas nyeri 10 (nyeri tidak tertahankan) sebanyak 2 orang. Sesudah diberikan perlakuan menggunakan Kompres jahe hangat berubah menjadi skala intensitas 0 (tidak nyeri) mayoritas sebanyak 14 responden dan skala intensitas nyeri 1–3 (nyeri ringan) sebanyak 2 responden.

Skala intensitas nyeri payudara pada kelompok kontrol sebelum diberikan kompres hangat menggunakan kain didapatkan skala intensitas nyeri 4–6 (nyeri sedang) sebanyak 3 orang, skala intensitas nyeri 7–9 (nyeri

berat) berjumlah 10 responden dan skala intensitas nyeri 10 (nyeri tidak tertahankan) berjumlah 3 responden. Sesudah diberikan tindakan kompres hangat menggunakan kain berubah menjadi skala intensitas nyeri 0 (tidak nyeri) sebanyak 4 orang, skala intensitas nyeri 1–3 (nyeri ringan) sebanyak 1 responden, skala intensitas nyeri 4–6 (nyeri sedang) berjumlah 3 responden, dan skala intensitas nyeri skala 7–9 (nyeri berat) sebanyak 8 responden.

d. Perbedaan Skala Pembengkakan dan Skala Intensitas Nyeri Payudara serta Volume ASI Sebelum dengan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 5 Perbedaan Skala Pembengkakan dan Skala Intensitas Nyeri Payudara serta Volume ASI Sebelum dengan Sesudah Perlakuan antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (Uji Wilcoxon)

Variabel	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
	Nilai P	Nilai P
Skala Pembengkakan	0,000	0,001
Skala intensitas Nyeri	0,000	0,005

Berdasarkan Tabel 5 tentang perbedaan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara sebelum dengan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Nilai p skala pembengkakan sebesar 0,000, nilai p skala intensitas nyeri sebesar 0,000 $p < \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala pembengkakan dan skala intensitas nyeri antara nilai sebelum dan sesudah tindakan pada kelompok kompres menggunakan kompres menggunakan jahe hangat.

Pada kelompok kontrol, yaitu perlakuan menggunakan kompres hangat dengan kain didapatkan nilai p skala pembengkakan sebesar 0,001; nilai p penurunan skala intensitas nyeri sebesar 0,05, $p < \alpha$ (0,05). Hal ini

membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala pembengkakan dan skala intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan kelompok kompres hangat menggunakan kain.

- e. Efektivitas Penggunaan “*Kompres jahe hangat* terhadap Pembengkakan dan Nyeri Payudara serta Volume ASI pada Ibu dengan Bendungan ASI (Uji Man-Whitney)

Tabel 8 Efektivitas Penggunaan Kompres jahe hangat terhadap Pembengkakan dan Skala Intensitas Nyeri Payudara pada Ibu dengan Bendungan ASI

Variabel	Kelompok	Nilai P
Skala pembengkakan	Intervensi	0,000
	Kontrol	
Skala intensitas nyeri	Intervensi	0,005
	Kontrol	

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji statistik menggunakan uji Man-Whitney terdapat perbedaan yang signifikan antara skala pembengkakan, skala intensitas nyeri payudara, antara kelompok intervensi kompres menggunakan kompres jahe hangat dan kompres hangat menggunakan kain. Skala pembengkakan memiliki nilai p 0,000; skala intensitas nyeri memiliki nilai p 0,005 (nilai $p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 5 tentang perbedaan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara sebelum dengan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Nilai p skala pembengkakan sebesar 0,000, nilai p skala intensitas nyeri sebesar 0,000 $p < \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala pembengkakan dan skala intensitas nyeri antara nilai sebelum dan sesudah tindakan pada kelompok kompres menggunakan kompres menggunakan jahe hangat.

Pada kelompok kontrol, yaitu perlakuan menggunakan kompres hangat dengan kain didapatkan nilai p skala pembengkakan sebesar 0,001; nilai p penurunan skala

intensitas nyeri sebesar 0,05, $p < \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skala pembengkakan dan skala intensitas nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan kelompok kompres hangat menggunakan kain.

Kompres jahe hangat merupakan kombinasi air hangat dan juga rempah jahe sehingga akan timbul efek panas dari jahe dan air hangat. Pengaruh panas efek jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan penurunan nyeri dengan mengurangi inflamasi/ pendarangan seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin. Zaturalami yang dimiliki jahe adalah zat oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol dan shogaol. Zat alami jahe ini mampu meredakan peradangan seperti bendungan payudara karena zat alami jahe sebagai anti peradangan dan antioksidan. Penelitian lainnya juga didapatkan bahwa kompres jahe lebih efektif meredakan pembengkakan daripada kelompok yang tidak diberikan kompres jahe. Zat alami jahe memberi sifat pedas, hangat & aromatic pada jahe yang bila dikombinasikan dengan air hangat akan mengakibatkan pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah sebagai efek anti nyeri (Monazzami et al., 2021). Zat alami jahe bersifat harum, hangat dan pasti jika dicampur dengan air hangat akan menyebabkan pembuluh darah membesar akan melancarkan aliran darah sebagai lawan dari efek anti nyeri (Radharani, 2020).

Manfaat kompres hangat, efek pemberian kompres hangat terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera, meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, meningkatkan aliran darah, serta meningkatkan pergerakan zat sisa dan nutrisi. Kompres hangat dengan suhu 40,5–43°C merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri. Kompres hangat dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama pada *engorgement* payudara *postpartum*. (Nurakilah H, 2019)

Efek pemberian kompres hangat terhadap tubuh antara lain meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera serta meningkatkan leukosit dan antibiotik ke daerah luka sehingga dapat mengurangi pembengkakan pada payudara.

Laporan informasi Donald dan Susanne dinyatakan pembengkakan payudara dapat mereda dengan kompres hangat di daerah payudara yang bengkak.

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji statistik menggunakan uji Man-Whitney terdapat perbedaan yang signifikan antara skala pembengkakan, skala intensitas nyeri payudara, antara kelompok intervensi kompres menggunakan kompres jahe hangat dan kompres hangat menggunakan kain. Skala pembengkakan memiliki nilai $p < 0,000$; skala intensitas nyeri memiliki nilai $p < 0,005$ (nilai $p < 0,05$).

Hasil penelitian ini diketahui bahwa penggunaan Kompres jahe hangat efektif menurunkan nyeri payudara pada ibu dengan bendungan asi dan Kompres jahe hangat mempunyai efektivitas lebih tinggi dibanding dengan penggunaan kompres hangat menggunakan kain/handuk, dapat dilihat dalam penelitian tersebut bahwa perubahan skala nyeri pada kelompok kontrol (kompres hangat menggunakan kain/handuk yang dicelupkan ke dalam air).

Kombinasi air hangat dengan larutan jahe terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Di Indonesia terdapat 3 jenis jahe yaitu jahe gajah, jahe merah dan juga jahe emprit. Penggunaan jahe secara topikal dapat mempengaruhi penyerapan sistemik. Bahan aktif dalam jahe adalah gingerol dan shagaol yang memiliki kelarutan yang sedang dalam air dan minyak sehingga memungkinkan potensi yang baik dalam penyerapan ke dalam kulit (Rahayu H, Rahayu N, & Sunardi, 2017). Kompres jahe sangat bermanfaat untuk menurunkan nyeri karena mengandung 6 gingerdion, 6-gingerol, zingerol yang berfungsi menekan prostaglandin melalui hambatan pada aktivitas COX-2 yang menghambat produksi PGE2 dan leukotrien dan TNF (Nahed & Tavakkoli, 2015). Kompres jahe merupakan campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas dari jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri. Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat dihambat (Kumar, 2013). Pemberian kompres air hangat saja kurang efektif dalam mengurangi rasa nyeri.

Pemberian kompres hangat menimbulkan efek hangat serta efek stimulasi kutaneus berupa sentuhan. Efek ini dapat menyebabkan endorfin terlepas sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri. Cara kerjanya adalah rangsangan panas pada daerah lokal akan merangsang reseptor bawah kulit dan mengaktifkan transmisi serabut A beta yang lebih besar dan cepat. Keadaan demikian menimbulkan gerbang sinap menutup transmisi impuls nyeri. Ketika panas diterima reseptor, impuls akan diteruskan menuju hipotalamus posterior akan terjadi reaksi refleksi penghambatan simpatis yang akan membuat pembuluh darah berdilatasi. Kompres hangat meningkatkan suhu kulit lokal, sirkulasi, dan metabolisme jaringan. Kompres hangat mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri. Kompres hangat meningkatkan suhu kulit lokal, sirkulasi, dan metabolisme jaringan. Kompres hangat mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri. Kompres hangat dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama pada *engorgement* payudara. (Safitri RD dkk, 2022)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan *Kompres jahe hangat* efektif menurunkan pembengkakan payudara pada ibu dengan bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2024
2. Penggunaan *Kompres jahe hangat* efektif menurunkan nyeri payudara pada ibu dengan bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2024;

SARAN

Kompres jahe hangat dapat dijadikan alternatif bagi ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertina M, Melly H, Shoufiah R. Produksi ASI pada ibu postpartum. *J Husada Mahakam*. 2015;3(9):452–8.
- Ami N, Fortuna R, Novayelinda R, Lestari W. Gambaran insiden bendungan ASI dan upaya yang dilakukan ibu untuk mengatasinya. *J Islam Nurs*. 2022;11(1):145–50.

- Dewi R, Luluk K, Ririn WH. Literatur review gambaran karakteristik ibu nifas dengan bendungan ASI. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2020.
- Ebrahim RM, Esmat OM. Effect of educational program on mothers using for non-pharmacological therapies to alleviate breast engorgement after cesarean section. *Int J Nov Res Healthc Nurs*. 2018;5(2):454–69.
- Ega ARC. Gambaran bendungan ASI berdasarkan karakteristik pada ibu nifas dengan seksio sesarea di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Bandung. *J Pend Keperawat Indones*. 2016;2(2):146–55.
- Fikawati S, Syafiq A. Anger thermometer. *Kesehat Masy Nas*. 2010;1624(3):1–2. Kementerian Kesehatan RI. Gizi. Investasi masa depan bangsa. *War Kesmas*. 2017;4(2):1–27.
- Kurniawan B. Determinan keberhasilan pemberian air susu ibu eksklusif. *J Kedokt Brawijaya*. 2013;27(4):236–40.
- Liu HC, Wang W, Zhao D. application of traditional chinese medical science characteristic nursing mode based on evidence-based medicine to puerperal breast tenderness and pain. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2022;44(3):77–81.
- Masyarakat B, Siregar MA, Septian R. Pemberian ASI eksklusif dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *J Kesmas*. 2012;5(1):23–7.
- Meti E, Ilda ZA. Pengaruh manajemen laktasi paket breast terhadap masalah laktasi ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Menara Ilmu*. 2019;9(9):30–6.
- Mufdillah M. Buku pedoman pemberdayaan ibu menyusui pada program ASI eksklusif. *Peduli ASI eksklusif*. *J Midwife*. 2017;4(1):20–38.
- Nurakilah H, Garna H, Hartini S, Wijayanegara H, Suardi A, Rasyad AS. Perbandingan pengaruh penggunaan warm bra care dan kompres panas terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu 3–4 hari postpartum di Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang. *J Sistem Kesehat*. 2019;5(1):13–7.
- Putu P, Purnamayanti I, Ririn M, Wulandari S. Coping strategy of pain on breast engorgement in postpartum mother. *J Caring*. 2019 Dec;3(2):60–3.
- Radhika R. Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2020 Juni;11(1). 573–8.
- Rahmawati MD. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *J KesMaDaSka*. 2015;1(1):1–8.
- Rica AS. Pengaruh kompres panas terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas. *J Kesehat Pertiwi*. 2019;1(3):21–5.
- Sari R, Dewi YI, Indriati G. Efektivitas kompres aloe vera terhadap nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui. *J Ners Indones*. 2019;10(1):38–50.
- Taqiyah Y, Sunarti S, Rais NF. Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum di RSIA Khadijah I Makassar. *J Islam Nurs*. 2019;4(1):12–19
- Tjahjo N, Paramita NP. Paket modul kegiatan inisiasi menyusui dini (IMD) dan ASI eksklusif 6 bulan. *Dep Kesehat Republik Indones*. *J KesehatIbu Anak*. 2018;1(1):78–85.

- Wulandari AS, Hasanah O, Sabrian F. Pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu (ASI). *J Ners Indones*. 2019;9(2):51–7.
- Wahyuni ST. Bendungan ASI pada ibu postpartum. *Midwife J*. 2019;9(2):208–11. 1.
- Wulan S, Gurusinga R. Pengaruh perawatan payudara terhadap volume ASI pada ibu postpartum di RSUD Deli Serdang Sumut. *Cendekia J*. 2012;2(1):1–4.
- Wahyuni S. Pengaruh kompres panas terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru. *Cendekia J*. 2020;2(2):1–5.
- Yustina D, Rahajeng S, Ririn I. the effectiveness of herbal ingredients to relieve breast engorgement : literature review. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 2022;1(4):176-191.