



PENGARUH PENAMBAHAN KOMPRES HANGAT PADA LACTATION MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS KECAMATAN CIPAYUNG

Andy Martahan Andreas Hariandja¹, Erna Sariana², dan Haudhi Silmi Mujahidah³

¹²³Jurusan Fisioterapi Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi
Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email : ernasariana.es@gmail.com

Abstract

Background: Optimal breast milk production is very important to support the health of the baby and mother. Postpartum mothers experience many difficulties in increasing breast milk production. One method of increasing breast milk production is Lactation Massage combined with warm compress. Objective: To determine the effect of adding warm compresses to Lactation Massage on increasing breast milk production in postpartum mothers at the Cipayung District Health Center Cipayung Sub-district Health Center. Methods: This study used a quasi-experimental design with a two groups pretest-posttest approach. The sample amounted to 20 people who were divided into 2 groups, namely the treatment group (Lactation Massage with warm compress) as many as 10 people and the control group (Lactation Massage without warm compress) as many as 10 people for 4 weeks without warm compress as many as 10 people for 4 weeks with a frequency of 2 times a week, a total of 8 meetings. Results: There was a significant increase in breast milk production in both groups. The results of the independent t-test test results showed that the difference in the increase between the two groups was significant ($p=0,000$). Conclusion: The addition of warm compress to Lactation Massage is effective in increased breast milk production.

Keywords : Warm Compress, Lactation Massage, Milk Production, Postpartum Mother

Abstrak

Latar Belakang: Produksi ASI yang optimal sangat penting untuk mendukung kesehatan bayi dan ibu. Ibu postpartum banyak mengalami kesulitan dalam meningkatkan produksi ASI. Salah satu metode meningkatkan produksi ASI adalah Lactation Massage yang dikombinasi dengan kompres hangat. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penambahan kompres hangat pada Lactation Massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kecamatan Cipayung. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan two groups pretest-posttest. Sampel berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan (Lactation Massage dengan kompres hangat) sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol (Lactation Massage tanpa kompres hangat) sebanyak 10 orang selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu, total 8 kali pertemuan. Hasil: Terdapat peningkatan produksi ASI yang signifikan pada kedua kelompok. Hasil uji independent t-test menunjukkan adanya perbedaan peningkatan antar kedua kelompok signifikan ($p=0,000$). Kesimpulan: Penambahan kompres hangat pada Lactation Massage efektif meningkatkan produksi ASI.

Katakunci: Kompres Hangat, *Lactation Massage*, Produksi Asi, Ibu Postpartum

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami terbaik bagi bayi yang baru lahir karena mengandung nutrisi yang lengkap dan antibodi yang penting untuk pertumbuhan dan perlindungan dari berbagai penyakit (Salina & Rikhaniarti, 2022). WHO menyarankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama

kehidupan, namun implementasinya masih menghadapi berbagai kendala di lapangan (Achirda et al., 2024).

Salah satu kendala utama adalah persepsi ibu bahwa produksi ASI mereka tidak mencukupi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif dalam beberapa minggu pertama pasca melahirkan karena merasa ASI tidak cukup atau bayinya tidak puas. Hal ini berdampak pada penurunan frekuensi menyusui yang menyebabkan berkurangnya hormon oksitosin dan prolactin (Sutanto, 2022).

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–5 bulan di Indonesia hanya mencapai 68,6%, masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Di DKI Jakarta sendiri, angka cakupan ASI eksklusif berada pada 76,39%. Kondisi ini menunjukkan masih perlunya intervensi efektif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui di kalangan ibu postpartum (Badan Pusat Statistik, 2024).

Banyak pendekatan non-farmakologis telah dikembangkan untuk meningkatkan produksi ASI, termasuk *lactation massage* dan kompres hangat. *Lactation massage* merupakan teknik pijat pada area sekitar payudara untuk meningkatkan pelepasan hormon yang mendukung produksi ASI. Kompres hangat berfungsi memperlancar aliran darah dan membantu mengurangi ketegangan jaringan di payudara (Aprita, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung intervensi ini. Wahyuni (2020) menyatakan bahwa kompres hangat efektif meningkatkan kelancaran ASI dengan hasil signifikan ($p=0,002$). Sementara Priharja & Khusnul (2023) menunjukkan bahwa *lactation massage* dapat meningkatkan volume produksi ASI secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua intervensi berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal.

Puskesmas Kecamatan Cipayung merupakan salah satu pusat penelitian kesehatan di Jakarta Timur khususnya di daerah Kecamatan Cipayung itu sendiri. Di Puskesmas Kecamatan Cipayung sudah menjalankan program pijat laktasi pada ibu menyusui, tetapi belum ada intervensi pijat laktasi dengan penambahan kompres hangat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan kompres hangat pada *lactation massage* terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kecamatan Cipayung, sebagai bentuk intervensi fisioterapi yang dapat diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimen dengan desain two groups pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Cipayung pada bulan Januari hingga Februari 2025. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) ibu postpartum hari ke-1 sampai ke-7, (2) usia 20–35 tahun, (3) kesulitan mengeluarkan ASI, (4) bersedia mengikuti terapi dan tidak mengonsumsi ASI booster. Kriteria eksklusi meliputi: ibu dengan bayi meninggal, menderita

HIV/AIDS atau hepatitis.

Prosedur intervensi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. Kelompok perlakuan diberikan intervensi lactation massage dengan tambahan kompres hangat. Kompres hangat diberikan sebelum pijatan selama 10 menit dengan handuk suhu 40,5–43°C, dilanjutkan dengan *lactation massage* selama 20–30 menit. Kelompok kontrol hanya diberikan *lactation massage*. Pengukuran produksi ASI dilakukan dengan metode *manual expression*, diukur menggunakan gelas ukur berskala mililiter (ml). Pengukuran dilakukan pada hari ke-5 atau ke-6 postpartum (*pre-test*) dan dievaluasi setiap minggu hingga akhir intervensi (*post-test*).

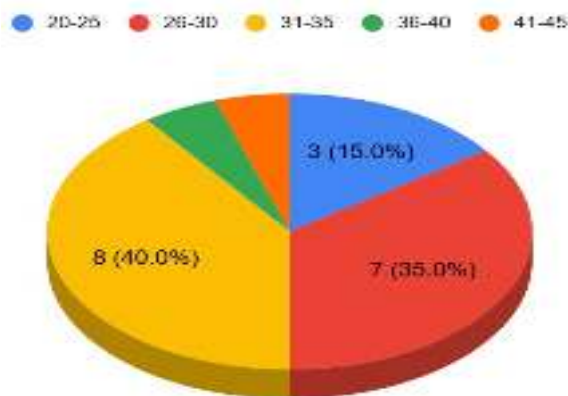
Analisis data dilakukan melalui uji normalitas menggunakan *Shapiro–Wilk Test*. Data yang berdistribusi normal dianalisis dengan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh intervensi dalam kelompok, dan *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok.

Hasil

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia



Berdasarkan pada diagram diatas diketahui bahwa mayoritas responden penelitian ini rata-rata berada pada rentang usia 31-35 tahun sebanyak 8 responden (40%).

2. Berdasarkan Produksi ASI

Diagram 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum, Evaluasi Perminggu Dan Setelah Intervensi



Dari diagram di atas, menunjukkan bahwa pada setiap tahap evaluasi, kelompok *lactation massage* dengan kompres hangat menunjukkan hasil yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan kelompok *lactation massage* tanpa kompres hangat.

B. Analisa Bivariat
1. Uji Normalitas

Table 1

Hasil Uji Normalitas Saphiro Wilk Test

Saphiro-Wilk Test	<i>p-value</i>	Ket	
Pre-test	0,227	Normal	
<i>Lactation massage</i> + kompres	Post-test	Tidak normal	
	Selisih	0,756	Normal
	Pre-test	0,665	Normal
<i>Lactation massage</i>	Post-test	0,796	Normal
	Selisih	0,369	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pada masing-masing kelompok, baik *pre-test*, *post-test*, maupun selisih nilai, memiliki nilai p lebih besar dari 0,05, kecuali pada kelompok perlakuan pada *post-test*nya memiliki nilai $p < 0,05$. Pada kelompok *lactation massage* dengan kompres hangat, nilai p untuk *pre-test* adalah 0,227, *post-test* sebesar 0,037, dan selisih sebesar 0,756. Sementara pada kelompok *lactation massage* saja, nilai p untuk *pre-test* adalah 0,665, *post-test* 0,796, dan selisih 0,369. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa selisih data pada kedua kelompok terdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Setelah memenuhi uji asumsi, dilakukan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dalam masing-masing kelompok. Pada kelompok *lactation massage* dengan kompres hangat, terjadi peningkatan rerata dari $22,20 \pm 14,274$ pada *pre-test* menjadi $60,10 \pm 12,161$ pada *post-test*, dengan nilai p sebesar 0,000. Demikian pula pada kelompok *lactation massage*, terdapat peningkatan dari $20,10 \pm 8,212$ menjadi $46,80 \pm 9,852$, juga dengan nilai p sebesar 0,000. Kedua hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, baik pada kelompok *lactation massage* dengan kompres hangat maupun *lactation massage* saja.

2. Uji Perbedaan Pengaruh

Table 3
Hasil Uji Independen T-Test

Kelompok	Mean±SD	Levene's Test	p-value	Keterangan
<i>Lactation massage</i> + kompres	37,90±4,909	0,445	0,000	Perbedaan signifikan
<i>Lactation massage</i>	26,70±5,774			

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas antar kedua kelompok, dilakukan uji *Independent T-Test* terhadap selisih rerata nilai post-test dan pre-test. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok *lactation massage* dengan kompres memiliki rerata selisih 37,90±4,909, sedangkan kelompok *lactation massage* sebesar 26,70±5,774. Uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan H_a diterima, dengan kesimpulan terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan kompres hangat pada *lactation massage* lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan *lactation massage* saja. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($p=0,000$). Intervensi kombinasi ini bekerja melalui dua mekanisme utama: kompres hangat meningkatkan aliran darah dan memperlancar saluran ASI serta meningkatkan aliran darah ke area payudara, yang dapat membantu meredakan pembengkakan dan melemaskan otot-otot payudara yang tegang (Munthe & Sembiring, 2024). Sementara *lactation massage* merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Priharja et al, 2023). Pengeluaran ASI akan menyebabkan pengosongan ASI yang akan memberi impuls pada hipotalamus untuk memproduksi hormon prolaktin yang berperan untuk menstimulasi produksi ASI sehingga ASI akan semakin sering diproduksi yang menyebabkan peningkatan produksi ASI (Lestari & Khayati, 2023).

Penelitian ini diperkuat oleh Wahyuni (2020) yang meneliti pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan produksi ASI setelah diberikan intervensi kompres hangat dengan nilai $p=0,002$. Temuan ini mendukung peran kompres hangat dalam mempercepat pengeluaran ASI melalui refleksi let-down yang lebih efisien. Selain itu, Maharani et al. (2022) melakukan penelitian mengenai efek kombinasi pijat oksitosin dan kompres hangat terhadap kecukupan ASI. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi dua metode tersebut secara signifikan lebih efektif dibandingkan pemberian tunggal. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan intervensi ganda dalam terapi peningkatan ASI

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung temuan sebelumnya, tetapi juga menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis seperti lactation massage dan kompres hangat dapat diterapkan secara efektif dalam layanan fisioterapi maternal. Namun, perlu diperhatikan bahwa beberapa faktor eksternal seperti pola makan, stres, dan dukungan keluarga tetap dapat memengaruhi hasil, sehingga pendekatan edukatif dan holistik tetap diperlukan dalam pelaksanaannya

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas mengenai "Pengaruh Penambahan Kompres Hangat Pada Lactation Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Kecamatan Cipayung", maka kesimpulan daripada penelitian ini adalah:

1. Terdapat peningkatan rerata produksi ASI sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kedua kelompok
2. Hasil uji *paired sample t-test* pada kedua kelompok menunjukkan bahwa penambahan kompres hangat pada *lactation massage* dan *lactation massage* saja terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI.
3. Hasil uji *independent t-test* didapatkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan, yang menandakan bahwa penambahan kompres hangat pada *lactation massage* lebih efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dilakukan pada penelitian selanjutnya, yaitu dapat mengontrol faktor risiko lain yang mungkin memengaruhi produksi ASI pada penelitian ini seperti aktivitas sehari-hari, motivasi, emosional ibu seperti stres atau kecemasan serta pola makan.

Daftar Pustaka

- Achirda, N., Sariana, E., Kurniawan, D., Budiarti, K. A., Nafis, M., Martha, N. A., Hayah, Z., & Fathiyah, Z. (2024). Pemberdayaan Manajemen Laktasi Dan Oksitosin Dapat Meningkatkan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Nambo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(01), 99–107. <https://doi.org/10.59946/Jpmfki.2024.325>
- Aprita, D. (2022). *Pengaruh Lactation Massage Kombinasi Jasmine Oil Terhadap Volume Kolostrum Pada Ibu Post Sectio Caesarea Di Kabupaten Rejang Lebong*.
- Badan Pusat Statistik. (2024, January 2). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. Badan Puser Statistik.
- Lestari, D., & Khayati, N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. *Ners Muda*, 4(3), 265. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i3.13341>
- Maharani, K., Anggraeni, A. J., & Qomariyah, Q. (2022). Efektivitas Pijat Payudara Dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan Asi Bayi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal*

- Munthe, N., & Sembiring, I. (2024). Relationship Between Knowledge Of Giving Warm Water Compresses To Prevent Breast Milk Retention In Postpartum Mothers. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 7(1), 59–67. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i1.2357>
- Priharja, D., & Khusnul, N. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Cengkareng. *Journal Of Midwifery*, 11(1).
- Salina, & Rikhaniarti, T. (2022). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 7(1). <https://doi.org/10.07.2022>
- Sutanto, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui Teori Praktik Kebidanan Profesional* (R. Putri, Ed.). Pustakan Baru Press.
- Wahyuni, Sri. (2020). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru*. Universitas Aufa Royhan.