

EFEKTIVITAS TEKNIK RESERVE PREASURE SOFTENING DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM

Vitria Komala Sari¹⁾, Anrika Desti²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email: anrikadesti@gmail.com

ABSTRACT

SDKI data in 2018 the incidence of breast milk dam is 37.12%. Data from Pasaman Barat Health Department in 2020 as many as 26.3% of mothers with breast milk dam. One of the efforts to reduce breast milk dam is to use the Reserve Pressure Softening technique and warm water compresses. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Reserve Pressure Softening techniques and warm water compresses on breast milk dam on postpartum mothers in the working area of Parit Community Health Center Pasaman Barat in 2022. The research design was a quasi-experimental with two group pre-post test design. The research was conducted from January to July 2022 in the Working Area of Parit Community Health Center Pasaman Barat. The population is all post partum mothers who experience breast milk with purposive sampling technique totaling 30 people. This study used 30 respondents with 15 respondents in the reserve pressure softening technique group and 15 respondents in the warm water compress group, analyzed by univariate and bivariate analysis with independent T-test. The results of the study on the average of breast milk dam before the reserve pressure softening technique was given were 3.73 and after 2.00. The average of breast milk before being given a warm compress was 3.67 and after 3.07. The results of the statistical test showed p values of 0.000 and 0.003 that the Reserve Pressure Softening Technique was more effective than warm water compresses against breast milk dam in postpartum mothers in the Working Area of Parit Community Health Center Pasaman Barat in 2022. The conclusion of the reserve pressure softening technique was more effective than warm water compresses against the incidence breast milk dam for postpartum mothers in the working area of the Parit Community Health Center Pasaman Barat in 2022. It is hoped that the Community Health Center can apply the reserve pressure softening technique and warm water compresses for postpartum mothers with breast milk dam.

Keywords: Breast Milk Dam, RPS, Warm Compress

ABSTRAK

Data SDKI tahun 2018 kejadian bendungan asi 37,12%. Data Dinkes Pasaman Barat tahun 2020 sebanyak 26,3% ibu dengan bendungan asi. Upaya untuk mengurangi bendungan asi salah satu dengan melakukan teknik Reserve Pressure Softening dan kompres air hangat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Efektivitas Teknik Reserve Preasure Softening dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022. Desain penelitian yaitu quasi eksperimen dengan two group pre-post test design. Penelitian dilakukan pada bulan Januari s/d Juli 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat. Populasi adalah seluruh ibu post partum yang mengalami bendungan asi dengan teknik purposive sampling berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan 30 responden dengan 15 responden kelompok teknik reserve preasure softening dan 15 responden pada kelompok kompres air hangat, dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat dengan T-test independen. Hasil penelitian rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan teknik reserve preasure softening adalah 3,73 dan sesudah 2,00. Rata-rata bendungan asi sebelum diberikan kompres hangat adalah 3,67 dan sesudah 3,07. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,000 dan 0,003 bahwa Teknik Reserve Preasure Softening lebih efektif dibandingkan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022. Kesimpulan teknik reserve preasure softening lebih efektif dibandingkan dengan kompres air hangat terhadap kejadian bendungan asi pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022. Diharapkan pihak puskesmas dapat menerapkan teknik reserve preasure softening dan kompres air hangat pada ibu postpartum dengan bendungan asi.

Kata Kunci : Bendungan ASI, RPS, Kompres Hangat

PENDAHULUAN

ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi usia 0-6 bulan (Sari, 2017).

Masalah dalam pemberian ASI salah satunya karena kurangnya informasi seperti ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, puting susu datar atau terbenam, puting susu lecet, dan payudara bengkak. Pembendungan ASI dapat terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan padapayudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan (WHO, 2015)

Menurut *World Health Organization* (WHO) terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12,765 orang pada tahun 2014 ibu mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang pada tahun 2015 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 dari 9.862 orang. (Kholizah, 2021)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Pasaman Barat kunjungan ibu nifas Tahun 2020 di Pasaman Barat KF 1 73%, KF 2 72,8% dan KF 3 70,6%. Menurut data dari Puskesmas Parit Tahun 2021, dari 618 ibu nifas, sebanyak 163 orang (26,3%) ibu dengan bendungan ASI.

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan pembengkakan payudara secara farmakologis dapat diberikan terapi

simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Dan untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Marmi,2012).

Tujuan penelitian ini adalah Efektivitas Teknik *Reserve Preasure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dan membahasnya dalam sebuah skripsi dengan judul Efektivitas Teknik *Reserve Preasure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Teknik *Reserve Preasure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *two group pre-test post-test* dan data dianalisis dengan analisa univariat dan bivariat dengan T-test independen. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat pada bulan April s/d Juli 2022. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sebelum Dilakukan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Tabel 1
Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sebelum Dilakukan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI Sebelum	3,73	0,704	3-5

Berdasarkan tabel 1 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan *Reserve Pressure Softening* sebanyak 3,73, dengan standar deviasi 0,704, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 5.

Menurut Cotterman (2004) *Reserve pressure softening* (RPS) merupakan teknik untuk mengurangi pembengkakan dengan memutar puting payudara dimulai dari aerola (daerah kehitaman di sekitar puting) menuju ke luar puting dan ditekan selama 1 sampai dengan 3 menit.

Sejalan dengan penelitian oleh Syandi (2017) tentang Efektivitas Metode Reserve Pressure Softening Terhadap Engorgement Pada Ibu Post Partum Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto menunjukkan hasil penelitian ada perbedaan metode pre and post, dimana nilai sig (p) adalah $0,00 < 0,05$, dengan skor sebelum $2,83 \pm 0,461$ dan penurunan $2,17 \pm 0,461$, artinya ada efektifitas metode pelunakan

Tekanan terhadap engorgement pada post partum ibu.

Asumsi peneliti, dengan dilakukan metode *Reserve Pressure Softening* dapat mengurangi rasa sakit dan pembengkakan pada ibu post partum dengan bendungan ASI. *Reserve pressure softening* (RPS) ini merupakan teknik untuk mengurangi pembengkakan dengan memutar puting payudara dimulai dari aerola (daerah kehitaman di sekitar puting) menuju ke luar puting dan ditekan selama 1 sampai dengan 3 menit.

2. Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sesudah Dilakukan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Tabel 2
Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sesudah Dilakukan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI Sesudah	2,00	1,000	1-4

Berdasarkan tabel 2 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan rata-rata bendungan ASI sesudah diberikan *Reserve Pressure Softening* sebanyak 2,00, dengan standar deviasi 1,000, dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 4

Menurut Cotterman (2004) *Reserve pressure softening* (RPS) merupakan teknik untuk mengurangi pembengkakan dengan memutar puting payudara dimulai dari aerola (daerah kehitaman di sekitar puting) menuju ke luar puting dan ditekan selama 1 sampai dengan 3 menit.

Sejalan dengan penelitian oleh Syandi (2017) tentang Efektivitas Metode Reserve Pressure *Softening* Terhadap Engorgement Pada Ibu Post Partum Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto menunjukkan hasil penelitian ada perbedaan metode pre and post, dimana nilai sig (p) adalah $0,00 < 0,05$, dengan skor sebelum $2,83 \pm 0,461$ dan penurunan $2,17 \pm 0,461$, artinya ada efektifitas metode pelunakan Tekanan terhadap engorgement pada post partum ibu.

Asumsi peneliti, setelah dilakukan Metode Reserve Pressure *Softening* selama satu minggu pada ibu yang mengalami bendungan ASI, terjadi pengurangan rasa nyeri dan pembekakan pada payudara ibu post partum. Hal ini terlihat dari kuesioner, 6 orang responden tidak mengalami bendungan ASI setelah dilakukan intervensi.

3. Rata - Rata Kejadian Bendungan Asi Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Tabel 3

Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI Sebelum	3,67	0,617	3-5

Berdasarkan tabel 3 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 3,67, dengan standar deviasi 0,617, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 5.

Kompres hangat adalah tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri,

mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Rohani, 2015).

Shintami (2019) tentang Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa nyeri payudara ibu nifas bahwa penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled juga terlihat dari data tabulasi silang bahwa 7 ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum kompres hangat mengalami nyeri payudara ringan sebanyak 14,3% menjadi tidak nyeri. Sedangkan 6 ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum di kompres hangat mengalami nyeri payudara sedang sebanyak 83,3% menjadi nyeri ringan dan 2 orang ibu nifas di RSUD Waled yang sebelum dikompres hangat mengalami nyeri payudara berat sebanyak 50,0%, menjadi nyeri ringan.

Asumsi peneliti, dengan dilakukan kompres air hangat dapat meringankan nyeri payudara dan mengurangi bengkak pada payudara dengan bendungan ASI. Karena air hangat dapat mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat.

4. Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat tahun 2022

Tabel 4

Rata-Rata Kejadian Bendungan Asi Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI Sesudah	3,07	0,704	2-4

Berdasarkan tabel 4 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden

didapatkan rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 3,07, dengan standar deviasi 0,704, dengan nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 4.

Menurut Asmadi (2013), kompres adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan.

Sejalan dengan penelitian oleh Shintami (2019) tentang Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa nyeri payudara ibu nifas bahwa penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled juga terlihat dari Persentase penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon setelah kompres hangat adalah 86,7% mengalami penurunan nyeri payudara dan 13,3% tidak mengalami penurunan nyeri payudara.

Asumsi peneliti, pada penelitian ini setelah dilakukan kompres air hangat ada beberapa orang yang merasa nyeri dan bengkak payudaranya berkurang. Hal ini bisa terlihat dari 3 orang responden yang hanya 2 mengalami indikator kejadian bendungan ASI.

5. Perbedaan Rata-Rata Bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat tahun 2022

Tabel 5
Perbedaan Rata-Rata Bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Reserve Pressure Softening* Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI Sebelum Diberikan	3,73	0,704	3-5

<i>Reserve Pressure Softening</i>			
Bendungan ASI			
Sesudah diberikan	2,00	1,000	1-4
<i>Reserve Pressure Softening</i>			
Perbedaan	1,733	0,594	1,405-2,062

Berdasarkan tabel 5 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan teknik *reserve pressure softening* sebanyak 3,73, dengan standar deviasi 0,704, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 5. Didapatkan rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan teknik *reserve pressure softening* sebanyak 2,00, dengan standar deviasi 1,000, dengan nilai terendah 1 dan nilai tertinggi 4. Didapatkan perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik *reserve pressure softening* adalah 1,733 dengan standard deviasi 0,594, dan nilai terendah 1,405 dan nilai tertinggi 2,062.

Menurut Cotterman (2004) *Reserve pressure softening* (RPS) merupakan teknik untuk mengurangi pembengkakan dengan memutar puting payudara dimulai dari aerola (daerah kehitaman di sekitar puting) menuju ke luar puting dan ditekan selama 1 sampai dengan 3 menit.

Sejalan dengan penelitian oleh Syandi (2017) tentang Efektivitas Metode Reserve Pressure Softening Terhadap Engorgement Pada Ibu Post Partum Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto menunjukkan hasil penelitian ada perbedaan metode pre and post, dimana nilai sig (p) adalah $0,00 < 0,05$, dengan skor sebelum $2,83 \pm 0,461$ dan penurunan $2,17 \pm 0,461$, artinya ada efektifitas metode pelunakan Tekanan terhadap engorgement pada post partum ibu.

Asumsi peneliti, dalam hasil penelitian ini terdapat perbedaan kejadian bendungan ASI sebelum dan sesudah dilakukan Metode *Reserve Pressure Softening* pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI. Hal ini terlihat pada kuesioner, setelah dilakukan *Metode Reserve Pressure Softening* 40 % responden yang tidak mengalami bendungan ASI lagi. Teknik *Reserve pressure softening* dapat mengurangi pembengkakan dengan memutar puting payudara dimulai dari aerola (daerah kehitaman di sekitar puting) menuju ke luar puting dan ditekan selama 1 sampai dengan 3 menit.

6. Perbedaan Rata-Rata Rata-Rata Bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat tahun 2022

Tabel 6
Perbedaan Rata-Rata Bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-maks
Bendungan ASI			3-5
Sebelum Diberikan kompres hangat	3,67	0,617	
Bendungan ASI			2-4
Sesudah diberikan kompres hangat	3,07	0,704	
Perbedaan	0,600	0,632	0,163-0,950

Berdasarkan tabel 6 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan rata-rata bendungan ASI

sebelum diberikan kompres hangat sebanyak 3,67, dengan standar deviasi 0,617, dengan nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 5. Didapatkan rata-rata bendungan ASI sesudah diberikan kompres hangat sebanyak 3,07, dengan standar deviasi 0,704, dengan nilai terendah 2 dan nilai tertinggi 4. Didapatkan perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 0,600 dengan standard deviasi 0,632, dan nilai terendah 0,163 dan nilai tertinggi 0,950.

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 post partum. (Potter, 2012)

Sejalan dengan penelitian oleh Shintami (2019) tentang Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa nyeri payudara ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 sebelum kompres hangat adalah 46,7% nyeri ringan, 40,0% nyeri sedang dan 13,3% nyeri berat dengan rata-rata skor nyeri 4,5.

Asumsi peneliti, pada penelitian ini terdapat perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner terdapat 20% yang memiliki 2 indikastor kejadian bendungan ASI

7. Uji Normalitas

Tabel 7
Tests of Normality

Variable	Shapiro-Wilk	
	Sig	Keterangan
Bendungan ASI sebelum diberikan teknik <i>reserve pressure softening</i>	0,003	Data tidak berdistribusi normal

Bendungan ASI sesudah diberikan teknik <i>reserve pressure softening</i>	0,015	Data berdistribusi normal	tidak
Bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat	0,001	Data berdistribusi normal	tidak
Bendungan ASI sesudah diberikan kompres hangat	0,006	Data berdistribusi normal	tidak

Dalam uji normalitas Data Kolmogorov-smirnov dan Saphiro Wilk, suatu data dikatakan terdistribusi normal, apabila memiliki nilai signifikansi (p), yaitu lebih dari 0,05. Untuk mengetahui nilai signifikansi (p) suatu data, dapat dilihat pada bagian Sig artinya signifikansi.

Pada penelitian ini peneliti melihat data dari Saphiro Wilk karena pada penelitian ini sampelnya < 50 orang. Berdasarkan uji normalitas data Saphiro Wilk dapat diketahui bahwa nilai signifikansi bendungan ASI sebelum diberikan Bendungan ASI sebelum diberikan teknik *reserve pressure softening* 0,003 ($p < 0,05$), bendungan ASI sesudah diberikan teknik *reserve pressure softening* 0,015 ($p < 0,05$), bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat 0,001 ($p < 0,05$), bendungan ASI sesudah diberikan kompres hangat 0,006 ($p < 0,05$). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, dapat dikatakan bahwa uji Saphiro Wilk menunjukkan data tersebut berdistribusi normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan analisis statistic *Wilcoxon sign test*.

B. Analisa Bivariat

Efektivitas Teknik *Reserve Pressure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Tabel 8
Efektivitas Teknik *Reserve Pressure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022

Variabel	Mean	SD	Mean Difference	P value
Bendungan ASI Sebelum diberikan Teknik <i>Reserve Pressure Softening</i>	3,73	0,704		
Sesudah diberikan Teknik <i>Reserve Pressure Softening</i>	2,00	1,000	1,733	0,000
Bendungan ASI Sesudah diberikan kompres hangat	3,67	0,617		
Sesudah diberikan kompres hangat	3,07	0,704	0,600	0,003

Berdasarkan tabel 8 peneliti dapat menjelaskan dari 15 orang responden didapatkan perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik *reserve pressure softening* 1,733 dengan standar deviasi 0,594. Didapatkan perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah

diberikan kompres hangat 0,600 dengan standar deviasi 0,632. Hasil uji statistik didapatkan *p value* 0,000 dan 0,003 dapat disimpulkan adanya Efektivitas Teknik *Reserve Preasure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022.

Reverse pressure softening (RPS) adalah langkah sederhana yang terbukti sangat efektif jika dilakukan pada 14 hari pertama setelah melahirkan. RPS menerapkan tekanan lembut yang positif untuk melembutkan 1 hingga 2 inci area areola di sekitar dasar puting. RPS bisa dilakukan oleh bidan, dokter, atau ibu dengan dipandu petugas kesehatan (Ismawati, 2019).

Kompres hangat payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Manfaat lain dari kompres hangat payudara yaitu stimulasi refleks let down, mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak dan memperlancar peredaran darah pada daerah payudara (Maharani, 2021).

Sejalan dengan penelitian oleh Syandi (2017) tentang Efektivitas *Metode Reserve Pressure Softening* Terhadap Enggorgement Pada Ibu Post Partum Di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto bahwa Ada Efektifitas metode Reserve Prssure Softening terhadap enggorgement pada ibu post partum di ruang Flamboyan di RSUD prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto.

Sejalan dengan penelitian oleh Shintami (2019) tentang Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas menunjukkan bahwa nyeri payudara ibu nifas bahwa Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon tahun 2018 dengan *p-value* 0,000.

Asumsi peneliti adanya Efektivitas Teknik *Reserve Preasure Softening* dan Kompres Air Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Parit Pasaman Barat Tahun 2022 karena adanya perbedaan kejadian bendungan ASI sesudah dan sebelum intervensi.

SIMPULAN

1. Rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan *Reserve Preasure Softening* yaitu 3,73
2. Rata-rata bendungan ASI sesudah diberikan *Reserve Preasure Softening* yaitu 2,00
3. Rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat yaitu 3,67,
4. Rata-rata bendungan ASI sebelum diberikan kompres hangat yaitu 3,07
5. Perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik *reserve preasure softening* yaitu 1,733
6. Perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat yaitu 0,600
7. Teknik *Reserve Preasure Softening* lebih efektif dibandingkan dengan Kompres Air Hangat terhadap kejadian bendungan ASI dengan nilai *p value* 0,000 dan 0,003.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Universitas Fort De Kock, Prodi Kebidanan, LPPM Universitas yang telah memfasilitasi penelitian ini. Terima kasih kepada Dinas Kesehatan Pasaman Barat dan Puskesmas Parit Pasaman Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

REFERENSI

- Anshari, Z. 2021. *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sibuhuan*

- Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(2), 121-128.
- Ambarwati, W. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendikia Press.
- Aprilia, Yesie. 2010. *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- Ariani, P., Ariescha, P. Y., & Vera, J. 2019. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Wanita Pekerja*. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 110-115.
- Berens, P., & Brodribb, W. 2016. *ABM Clinical Protocol #20: Engorgement, Revised 2016*. *Breastfeeding Medicine*, 11(4), 159–163.
- Cotterman, K. Jean 2004. *Reserve pressure softening: a simple tool prepare areola for easier lacting during engorgement*. *Journal of Human Lactation*, 20(2).
- Fikawati, Sandra dkk. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta : Rajawali Pers
- Farida, F. 2021. *Efektifitas kombinasi pemberian ekstrak daun katuk dan tehnik marmet terhadap produktivitas ASI di rumah sakit Mega Buana Palopo*. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 5(1), 73-80.
- Hayati, L., Distinarista, H., & Wahyuni, S. 2021. *Pengaruh Aromatherapy Lavender Dan Breastcare (Perawatan Payudara) Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Rsi Sultan Agung Semarang*. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Kesehatan*.
- Hidayat. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Hidayat, A.A 2017. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika
- Haryono, R., & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 1-30.
- Hadawiyah, H., Yunola, S., & Anggraini, H. 2021. *Hubungan Kondisi Puting, Posisi Menyusui Dan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Primipara Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Punt Kayu Tahun 2021*. *Jurnal Doppler*, 5(2), 141-148.
- Gustirini, R. 2021. *Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum*. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9-14.
- Ismawati, 2019. *10 Tips Menyusui Bayi dengan Puting Datar atau Tertarik ke Dalam*. <https://www.ibupedia.com/artikel/kelahiran/10-tips-menyusui-bayi-dengan-puting-datar-atau-tertarik-ke-dalam>
- IDAI. 2010. *Buku Ajar Hematologi-Onkologi Anak*. Jakarta : EGC
- Kholizah, P. 2021. *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Sulastri*. *Journal of Excellent Health*, 1(2), 102-112.
- Kementrian kesehatan RI 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*, Jakarta
- Lova, N. R., & Nurfalah, D. S. 2021. *Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum Dengan Bendungan Asi Di Pmb Bd i Citereum Neglasari Bandung*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 51-55.
- Marmi. (2012). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maharani, K., & Anggraeni, A. J. 2021. *Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2).
- Maryunani, A. 2012. *Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.

- Manuaba, dkk. 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta : EGC
- Myles Fraser, Diane, 2009. *Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Mukarramah, S., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. 2021. *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar*. Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 12(1), 11-16.
- Metti, E., & Ilda, Z. A. 2019. *Pengaruh Manajemen Laktasi Paket Breast Terhadap Masalah Laktasi Ibu Menyusui Di wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. Menara Ilmu, 13(9).
- Nengah Runiari dkk. 2012. *Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dauh Puri*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Prawirohardjo S. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Edisi 4 cetakan 6
- Pertiwi, D. Y. P. 2018. *Aplikasi Akupresur Pada Ny. n Dengan Ketidakefektifan Pemberian Asi Di Dusun Blanten Dukun Magelang* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2015. *Buku Pintar ASI Eklusif : Pengenalan, Praktik, dan Kemanfaatannya*. Jakarta: Diva Press
- Potter, dkk. *Penatalaksanaan Nyeri: Farmakologis dan Non Farmakologis*, Jakarta: Graha Medika. 2012
- Rizawati, S. K. M. *Pengaruh Masase Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di Ruang Rohana Kudus RS III 01.06. 01 Dr. Reksodiwiryo Padang tahun 2020*. Jurnal Amanah Kesehatan| E-ISSN, 2685, 4023.
- Roesli, Utami. 2010. *Indonesia Menyusui*. Badan Penerbit IDAI. Pp:13-2
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. 2020. *Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020*. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH), 1(3), 150-157.
- Sastrawinata, S. 2010. *Obstetri Patologi*. Bandung: Elstar Offset
- Saifudin. 2016. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Saleha S. 2016. *Asuhan Kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sarwono. 2016. *Buku Asuhan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sathri, Z. 2010. *Efektivitas paket 'bunda ceria' terhadap rasa nyeri dan pembengkakan payudara serta produksi ASI pada ibu post partum Jakarta'*. Jurnal FIK UI.
- Supranto, J. 2000. *Teknik Sampel untuk Survei dan Eksperimen*. Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Syandi, I. N. 2017. *Efektivitas Metode Reserve Pressure Softening Terhadap Enggorgement Pada Ibu Post Partum Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Soepardan, Suryani. 2016. *Konsep Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Sugiyono. 2018. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suherni. 2015. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya

- Notoatmodjo S. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sari, A. S., & Suhaemi, H. I. (2021). *Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (ASI) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra*. Jurnal Medika Utama, 2(02).
- Syandi, I. N. (2017). Efektivitas Metode Reserve Pressure Softening Terhadap Engorgement Pada Ibu Post Partum Di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).
- Simkin, Penny, dkk. 2008. *Paduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Arcan
- Shintami, R. A., Battya, A. A., & Rohaeni, H. N. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. Jurnal Kesehatan Pertiwi, 1(1), 21-25.
- Organization WH, Unicef. Trends in maternal mortality: 1990-2015: estimates from WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division. World Health Organization; 2015;
- Varney, H. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC
- William, V., & Carrey, M. 2016. *Domperidone untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI)*. Cermin Dunia Kedokteran, 43(3), 225-228.
- Wirakusumah, F., Firman, Widya, T., 2015. *Obstetri Fisiologi Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- Wiknjastro, S., 2017. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yuliana, Wahida. dkk. 2020. *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia