

BAB 1

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang berakhir saat organ-organ kandungan kembali ke keadaan semula (sebelum hamil) sesudah keluarnya plasenta. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu (Sulistiyawati, 2015).

Laktasi merupakan bagian fundamental dari siklus reproduksi manusia. Air Susu ibu (ASI) diproduksi oleh payudara yang merupakan salah satu organ tubuh perempuan. Menyusui ialah hak semua ibu, termasuk ibu bekerja, sehingga ibu menyusui membutuhkan pengetahuan perihal menyusui serta manfaat menyusui. Selain itu, ibu post-partum membutuhkan dukungan dari keluarga, suami serta orang-orang berada dilingkungan sekitar. Manfaat pemberian ASI pada usia 0-6 bulan ialah hal yang tak bisa dipungkiri. Dilema menyusui seringkali terjadi di dua minggu pertama, apalagi pada ibu muda yang belum berpengalaman dan masih kurang informasi perihal manajemen laktasi mengalami kesulitan pada menyusui bayinya. (Fatimah, 2014).

Problem yang seringkali terjadi pada masa nifas ialah persoalan menyusui yang bisa terjadi pada awal masa nifas (pasca melahirkan atau laktasi) serta pembengkakan pada payudara. Payudara terasa panas, nyeri, nyeri ketika disentuh, tegang, dan bengkak yang terjadi 3 hingga 6 hari sesudah melahirkan (Muniarti dkk, 2016). Persoalan umum selama menyusui termasuk penyumbatan saluran, mengakibatkan rasa sakit, demam, payudara merah, teraba benjolan serta pembengkakan yang menyakitkan, dan pengerasan payudara, juga dikenal sebagai bendungan ASI. Insiden ini umumnya terjadi sebab ASI yang terkumpul tidak dikeluarkan dan terjadi penyumbatan. Tanda-tanda umum dari bendungan ASI diantaranya pembengkakan pada payudara, payudara terasa panas serta kaku, dan peningkatan suhu tubuh ibu. Bila situasi ini tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan mastitis serta abses payudara.

Nyeri pembengkakan payudara yang dialami ibu melahirkan bisa dipengaruhi oleh frekuensi menyusui. Jika ibu tidak sering menyusui, maka payudara akan menjadi lebih bengkak serta nyeri sebab ASI tidak keluar. Terganggunya proses laktasi terjadi sebab adanya bendungan ASI yang menimbulkan rasa nyeri (Nurhayati & Suratni, 2017).

Teknik meredakan nyeri payudara dilakukan menggunakan kompres lidah buaya karena mengandung banyak zat yang bisa meredakan nyeri sehingga bisa mengurangi rasa nyeri. Lidah buaya (*Aloe vera*) termasuk golongan Liliaceae serta merupakan tanaman orisinil berasal dari Afrika. Beberapa penelitian lidah buaya berguna sebagai anti inflamasi. Seiring dengan penelitian yang dilakukan terhadap lidah buaya ini, ditemukan bahwa lidah buaya mengandung banyak sekali zat anti peradangan, diantaranya ialah asam salisilat, indometasin, manosa 6-fosfat, B-sitosterol untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu post partum. (Yuliani, 2016).

Sesuai penelitian Sushen *et al* (2017) menjelaskan bahwa *aloe vera* dapat digunakan untuk mengatasi nyeri payudara akibat pemberhentian ASI. Selain itu *aloe vera* dapat digunakan untuk nyeri sendi, arthritis, dan nyeri otot. Hal ini didukung oleh penelitian Ratih, I., Dewi, Y. I., dan Indriati, G. (2019), bahwa kompres *aloe vera* efektif terhadap nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui.

Data WHO tahun 2016 di Amerika Serikat terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebesar 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas (WHO, 2017). Data tahun 2016 ibu nifas mengalami bendungan ASI angka tertinggi terjadi di Indonesia 37,12 % (Depkes RI, 2017).

Berdasarkan hasil laporan Kesehatan ibu dan Anak Propinsi Sumatera Utara, data ibu post-partum tahun 2018-2019 terdapat 292.875 orang angka kejadian Pembengkakan Payudara 185.238 orang. Hal ini seringkali dikaitkan dengan manfaat ASI pada bayi 0-2 bulan menjadi daya tahan tubuh bayi supaya terhindar dari infeksi. (Dinkes Propinsi Sumut, 2018).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Data Statistik Provinsi Sumatera Utara 2018 terdapat Jumlah ibu Nifas 5.514 di Nias Selatan serta terdapat 128 masalah Pembengkakan Payudara yang dilaporkan. (Data Statistik Provinsi Sumatera Utara 2018).

Berdasarkan hasil wawancara pada 20 Februari 2022, diperoleh data bahwa 2 orang ibu menyusui dengan masalah pembengkakan payudara, saat diwawancarai klien mengatakan bahwa belum pernah mencoba melakukan

penerapan kompres lidah buaya untuk mengurangi nyeri pembengkakan payudara.

Pembengkakan (engorgement) merupakan pembendungan air susu karena penyempitan *duktus laktiferus* atau oleh kelenjar-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 (Candri, 2013).

Nyeri payudara terjadi karena peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Meihartati, 2017).

Nyeri pembengkakan payudara akibat bendungan ASI yang tidak ditindak lanjuti dapat menimbulkan komplikasi lebih lanjut, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang efektif untuk mengatasi nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Rasa nyeri pada payudara akibat pembekakan payudara dapat membuat tidak nyaman, hal ini tidak hanya menyakitkan ibu tetapi juga bayi (Ratih, 2019).

Pemberian metode non farmakologis merupakan pengendalian nyeri menjadi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas atau kompres dingin dikombinasikan dengan pijatan), lidah buaya, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Ariffah, 2019).

Lidah buaya mempunyai kandungan zat gizi yang diperlukan tubuh dengan cukup lengkap, yaitu vitamin A, B1, B3, B12, C, E, Choline, Inositol, dan Asam folat. Kandungan mineral nya: kalsium (Ca), magnesium (Mg), potasium (K), sodium (Na), besi (Fe), zinc (Zn), dan kromium (Cr). Lidah buaya mengandung air sebesar 99% dari berat total serta mengandung monosakarida dan polisakarida sebesar 25% dari berat kering. Polisakarida ini terdapat pada lendir lidah buaya. Ini mengakibatkan lidah buaya memiliki aktivitas emollient. Lendir ini juga dapat meretensi dan mengabsorpsi air.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat adalah dengan menggunakan program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).

Booklet merupakan suatu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan atau gambar. Booklet memuat lebih banyak dan lebih jelas mengenai informasi yang akan kita berikan. Selain itu booklet juga lebih mudah dipahami dan mudah dibawa kemana saja untuk dibaca dalam berbagai macam susunan (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berniat untuk membuat Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk booklet tentang teknik menurunkan nyeri dengan kompres lidah buaya. Tujuan penulis menggunakan luaran berupa booklet dikarenakan terdapat beberapa cara yang akan diajarkan yaitu cara mengukur skala nyeri dan teknik menurunkan nyeri dengan kompres lidah buaya, sehingga akan lebih mudah dipahami oleh masyarakat.

