



## **EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN PADA PAYUDARA TERHADAP NYERI BENDUNGAN ASI IBU *POSTPARTUM* DI PMB BIDAN SINTA KAB. BANYUASIN**

**Anggelia<sup>1</sup>, Omega DR. Tahun<sup>2</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta  
tahunomega2212@gmail.com

### **Abstrak**

Pada data yang telah dikumpulkan di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin terdapat 45 ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI pada tahun 2024. Masalah yang sering kali terjadi pada ibu nifas saat pemberian ASI eksklusif terletak pada payudara. Salah satunya pembengkakan payudara yaitu bendungan ASI. Tujuan Penulisan Mengetahui efektivitas kompres hangat dan kompres dingin pada payudara terhadap nyeri bendungan ASI ibu *postpartum* di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sampel terdiri dari 30 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa pemberian kompres hangat & dingin pada payudara yang nyeri. Data dikumpulkan menggunakan ceklist dan dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Efektivitas nyeri payudara akibat bendungan ASI sebelum dilakukan teknik kompres hangat dan kompres dingin memiliki rata-rata sebesar 3.07, sesudah dilakukan kompres hangat dan kompres dingin rata-rata sebesar 1.17. Hasil uji *wilcoxon* dengan nilai *p value* = 0.000. Terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat & dingin pada nyeri payudara akibat bendungan ASI, dengan hasil bahwa komprs hangat & dingin efektif mengurangi nyeri payudara pada ibu *postpartum*.

**Kata Kunci:** *Kompres Hangat & Dingin, Bendungan ASI, Postpartum*

### **Abstract**

Data collected at the Sinta Midwifery Center in Banyuasin Regency found that 45 postpartum mothers experienced breast engorgement in 2024. The most common problem experienced by postpartum mothers during exclusive breastfeeding is breast engorgement. One of these is breast engorgement, a condition known as breast engorgement. Objective Determining the effectiveness of warm and cold compresses on breast pain due to breast milk engorgement in postpartum mothers at PMB Bidan Sinta, Banyuasin Regency. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents, using a purposive sampling technique. The intervention consisted of applying warm and cold compresses to the painful breast. Data were collected using a checklist and analyzed using the Wilcoxon test. The effectiveness of breast pain due to breast milk engorgement before warm and cold compress techniques had an average of 3.07, after warm and cold compresses the average was 1.17. The results of the Wilcoxon test with a *p value* = 0.000. There is a difference between before and after giving warm & cold compresses to breast pain due to breast milk engorgement, with the result that warm & cold compresses are effective in reducing breast pain in postpartum mothers.

**Keywords:** *Warm & Cold Compresses, Breast Enlargement, Postpartum*

\* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

Email : tahunomega2212@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa yang mana telah dijalani oleh perempuan setelah melahirkan dengan jangka waktu 42 hari. Masa ini merupakan masa yang rumit dialami oleh perempuan terutama bagi yang baru pertama kali melahirkan. Masa nifas terjadi sejak plasenta keluar hingga dengan 6 minggu (42 hari) (Pratiwi & Yuliaswati, 2023).

Salah satu masa nifas yang harus dilakukan yaitu menyusui untuk pemenuhan nutrisi bayi. Setiap ibu postpartum memiliki harapan untuk menyusui bayinya, tetapi banyak ibu *postpartum* yang tidak dapat memberikan ASI karena beberapa faktor, salah satunya terjadi bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan salah satu tanda bahaya nifas yang jika tidak di tangani dengan segera (Ginting, 2024).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 di Amerika Serikat sebanyak 12.7654 ibu nifas mengalami bendungan ASI sekitar 87,05%, pada tahun 2021 dari 10.674 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 66,87%, dan sebanyak 66,34% dari 9,862 ibu nifas mengalami bendungan ASI pada tahun 2022 (Supriadi, Yolandia, 2025).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, RI) pada tahun 2022 status cakupan ASI Eksklusif Nasional sebesar 65,16%, sedangkan di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 66,90%, tahun 2021 sebesar 69,61%, serta tahun 2022 sebesar 69,72%. Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI kejadian bendungan ASI di Indoensia pada tahun 2020 terbanyak ada pada ibu-ibu bekerja yaitu sebanyak 16% dari ibu menyusui (Susanti, 2024).

Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019 ibu postpartum berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah 27.518 orang (81,85%) (Korini *et al.*, 2023).

Pada data kota Palembang menunjukkan hasil tahun 2021 sekitar 69,93% bayi yang usianya kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan 27.518 orang (81,85 %) mendapatkan penanganan masa nifas termasuk bendungan ASI (Suryanti, Yuanita and Handayani, 2023).

Masalah yang sering kali terjadi pada ibu nifas saat pemberian ASI eksklusif terletak pada payudara. Salah satunya pembengkakan payudara, bendungan ASI merupakan pembendungan air

susu akibat kelenjar-kelenjar pada payudara tidak dikosongkan secara sempurna, sehingga menyebabkan payudara menjadi bengkak dan pemberian ASI secara eksklusif terganggu (Liana Neny, munawaroh Madinah and Noviyani Ernita, 2024).

Berdasarkan pada data yang telah dikumpulkan di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin dapat diambil hasil akhir bahwa pada tahun 2024 sebanyak 45 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin pada payudara terhadap nyeri bendungan ASI ibu *postpartum* di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025. Sedangkan pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu Postpartum dengan nyeri payudara akibat bendungan ASI pada bulan Mei tahun 2025 sebanyak 30 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa pemberian kompres hangat & dingin pada payudara yang nyeri. Data dikumpulkan menggunakan ceklist dan dianalisis dengan uji *wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Payudara Akibat Bendungan ASI Sebelum Dilakukan Pemberian Kompres Air Hangat & Dingin

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	Tidak nyeri	0	0%
2	Nyeri ringan	6	20.0%
3	Nyeri sedang	16	53.3%
4	Nyeri berat	8	26.7%
5	Nyeri sangat berat	0	0%
		30	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Payudara Akibat Bendungan ASI Sesudah Dilakukan Pemberian Kompres Air Hangat & Dingin

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1	Tidak	12	40.0%

2	nyeri ringan	13	43.3%
3	Nyeri sedang	5	16.7%
4	Nyeri berat	0	0%
5	Nyeri sangat berat	0	0%
		30	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi 30 responden dilakukan intervensi terlebih dahulu sebelum dan sesudah dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin. Responden ditanyakan terlebih dahulu untuk mengukur skala nyeri dari responden dengan menggunakan lembar *checklist*, dimana dari 30 responden sebelum dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan hasil paling tinggi yaitu nyeri sedang yang berjumlah 16 (53.3%) responden, sedangkan sesudah dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan hasil paling tinggi yaitu nyeri ringan yang berjumlah 13 (43.3%) responden.

Tabel 3. Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

	Nyeri payudara akibat bendungan ASI	Statistic	Sig
Kompres air hangat dan kompres air dingin	Sebelum	0.804	0.000
	Sesudah	0.793	0.000

Pada tabel 3 diketahui bahwa uji normalitas dengan *shapiro wilk* didapatkan nilai signifikan kurang dari 0,05 yang dimana data tersebut tidak berdistribusi normal. Karena hasil tersebut tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametik dengan uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon ini digunakan sebagai alternatif dari uji *paired sample t test* jika data tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

	sebelum - sesudah
Z	-5.007 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil dari output SPSS, terlihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil daripada 0,05 maka hasilnya signifikan yang artinya kompres air hangat dan dingin efektif terhadap nyeri payudara

akibat bendungan ASI pada ibu *postpartum* di PMB Bidan Sinta Kab.Banyuasin.

#### Pembahasan

#### Distribusi Frekuensi Responden Menurut Bendungan ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat dan Dingin

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi 30 responden dilakukan intervensi terlebih dahulu sebelum dan sesudah dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin. Responden ditanyakan terlebih dahulu untuk mengukur skala nyeri dari responden dengan menggunakan lembar *checklist*, dimana dari 30 responden sebelum dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan hasil paling tinggi yaitu nyeri sedang yang berjumlah 16 (53.3%) responden, sedangkan sesudah dilakukan teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan hasil paling tinggi yaitu nyeri ringan yang berjumlah 13 (43.3%) responden.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tamita *et al.*, 2025) berdasarkan hasil analisis, rata-rata nilai pretest adalah 11,32, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 14,62. Hal ini menunjukkan secara deskriptif adanya perbedaan rata-rata efektivitas antara sebelum dan sesudah dilakukan kompres. Selain itu, hasil uji statistik menunjukkan nilai sig (2-tailed) = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat maupun kompres dingin efektif dalam mengurangi bendungan ASI pada ibu postpartum di Gampong Blang Sibeutong, Kecamatan Bubon, Kabupaten Aceh Barat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Kardini, Nisa and Manullang, 2025) kompres hangat tidak hanya memberikan rasa hangat, tetapi juga menimbulkan rangsangan pada kulit melalui sentuhan. Rangsangan ini merangsang pelepasan *endorfin* yang berfungsi menghambat penghantaran rasa nyeri. Mekanismenya, panas yang diberikan pada area tubuh tertentu akan mengaktifkan reseptor di bawah kulit dan menstimulasi serabut saraf sensorik tipe A beta, yang memiliki kecepatan hantar lebih besar sehingga mampu menekan sinyal nyeri.

Sesuai dengan penelitian (Ginting, 2024) terapi kompres hangat adalah tindakan pemberian kompres dengan suhu hangat yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, mengurangi atau menghilangkan nyeri, serta mencegah terjadinya kejang otot. Selain itu, kompres panas juga membantu melancarkan aliran darah, mengurangi

rasa sakit, serta menimbulkan rasa tenang dan nyaman pada klien. Manfaat lainnya yaitu mempercepat pengeluaran cairan (*eksudat*). Pada ibu nifas, penggunaan kompres hangat saat menyusui dapat menjaga pembuluh darah dalam kondisi melebar (*vasodilatasi*), sehingga aliran darah ke otot payudara tetap lancar, produksi ASI meningkat, serta membantu menurunkan rasa cemas maupun ketakutan.

Asumsi peneliti menjelaskan bahwa bendungan ASI dapat dicegah dengan terapi komplementer atau tanpa obat-obatan yang dimana teknik kompres air hangat dan dingin mempengaruhi pengurangan nyeri payudara akibat bendungan ASI. Kompres hangat dan dingin dapat menimbulkan rangsangan dan bukan sekedar kompres saja. Rangsangan yang timbul membuat pelepasan hormon *endorfin* sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada payudara. Selain itu kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah dan kompres dingin tujuannya untuk mengurangi nyeri akibat penyumbatan ASI pada kelenjar payudara.

#### **Efektifitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Nyeri Payudara Akibat Bendungan ASI**

Berdasarkan hasil dari output SPSS, didapatkan Asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0.000. Karena nilai 0.000 lebih kecil daripada 0.05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*), sehingga dapat dikatakan kompres air hangat dan dingin efektif terhadap nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu *postpartum* di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin.

Menurut penelitian (Tamita *et al.*, 2025), penggunaan kompres hangat maupun kompres dingin dapat membantu mengatasi masalah bendungan ASI secara efektif. Oleh karena itu, perawatan ibu menyusui sebaiknya dilengkapi dengan perawatan payudara, termasuk pemberian kompres, agar bendungan ASI dapat dicegah sekaligus diatasi. Berdasarkan hal tersebut, ibu menyusui disarankan untuk lebih memperhatikan kesehatan payudaranya sehingga masalah bendungan ASI dapat segera dicegah maupun ditangani dengan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasnawati, 2025) hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai *p-value* sebelum perlakuan sebesar 0,860 ( $>0,05$ ) dan setelah perlakuan sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Artinya, sebelum perlakuan tidak terdapat perbedaan yang bermakna, sedangkan setelah perlakuan terdapat perbedaan yang

signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik kompres air hangat dan air dingin efektif dalam mengatasi bendungan ASI berdasarkan intensitas nyeri pada ibu *post partum* di Puskesmas Bulok Sukamara, Kecamatan Bulok, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung Tahun 2024.

Peneliti berasumsi bahwa teknik kompres air hangat dan dingin mempunyai pengaruh atau efektifitas terhadap mengurangi rasa nyeri payudara akibat bendungan ASI. Hal ini karena sebagian individu ada yang tidak menyukai minum obat sehingga dapat memperparah bendungan ASI menjadi mastitis maupun abses. Kompres air hangat dan dingin ini menjadi salah satu pengobatan/penyembuhan secara alternatif.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan terhadap efektifitas kompres hangat dan kompres dingin pada payudara terhadap nyeri bendungan ASI ibu *postpartum* di PMB Bidan Sinta Kab. Banyuasin, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Efektivitas nyeri payudara akibat bendungan ASI sebelum dilakukan teknik kompres hangat dan kompres dingin memiliki rata-rata sebesar 3.07 yang artinya tingkat nyeri payudara masih tinggi.
2. Efektivitas nyeri payudara akibat bendungan ASI sesudah dilakukan teknik kompres hangat dan kompres dingin memiliki rata-rata sebesar 1.17 yang artinya tingkat nyeri payudara sudah berkurang setelah dilakukan kompres hangat dan dingin.
3. Kompres hangat dan kompres dingin efektif terhadap pengurangan rasa nyeri payudara akibat bendungan ASI ibu *postpartum* dengan nilai *p value* = 0.000.

#### **SARAN**

##### **1. Bagi Ibu Postpartum**

Ibu nifas/*postpartum* diharapkan dapat mencegah atau mengatasi terjadinya bendungan ASI dengan cara melakukan pengosongan ASI dengan teknik menyusui yang benar dan melakukan kompres hangat & kompres dingin. Kompres hangat dan kompres dingin memiliki manfaat untuk meredakan nyeri dan memperlancar aliran ASI dan sirkulasi darah sekitar payudara.

##### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan disarankan untuk dapat memberikan pendidikan dan meningkatkan



konseling kepada ibu *postpartum* tentang cara mengatasi bendungan ASI, termasuk teknik perawatan payudara, teknik menyusui yang benar, dan penggunaan kompres hangat dan kompres dingin.

### 3. Bagi PMB

Diharapkan PMB dapat memberikan pelayanan kompres hangat dan kompres dingin pada ibu *postpartum* maupun suami pasien agar dapat dilakukan di rumah dan ibu *postpartum* dapat menyusui dengan rasa nyaman.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil data dari penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti selanjutnya tentang teknik kompres hangat dan kompres dingin terhadap nyeri payudara akibat bendungan ASI ibu *postpartum*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ginting, D.Y. (2024) 'Hubungan Kompres Hangat Dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi Di Klinik Pratama Sam Kampung Baru Medan Maimun', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(3), Pp. 17–23.
- Hasnawati, S. (2025) 'Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Bendungan Asi Berdasarkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Bulok Sukamara Kecamatan Bulok Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung', 5, Pp. 1373–1384.
- Ika Yuni Susanti, D.S.H. (2024) 'Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perawatan Payudara Dalam Mencegah Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojosari Tahun 2024', *Jurnal Ilmiah Kelselhatan Selkolah Tinggi Ilmu Kelselhatan Majapahit*, Pp. 223–233.
- Kardini, N., Nisa, H. And Manullang, R.S. (2025) 'Teknik Kompres Hangat Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Di Pmb Hj. Nani Yuningsih', *Jurnal Pustaka Medika (Pusat Akses Kajian Medis Dan Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), Pp. 14–20. Available At: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamedika.v4i1.571>.
- Korini, R.S. Et Al. (2023) 'Hubungan Primipara, Kelainan Putting Susu Dan Pekerjaan Dengan Terjadinya Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Di Uptd Puskesmas Ulak Pandan Kecamatan Semidang Aji Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2021', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), P. 568. Available At: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3012>.
- Liana Neny, Munawaroh Madinah And Noviyani Ernita (2024) 'Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Rs Krakatau Medika Cilegon', *Journal Of Sciene Reserch*, 4, P. 61776189.
- Restu Atri Supriadi, Rita Ayu Yolandia, I.J. (2025) 'Pengaruh Kompres Lidah Buaya Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi Di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2024', *Jirk Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(12), Pp. 8953–8964.
- Suryanti, Y., Yuanita, V. And Handayani, S. (2023) 'Penyuluhan Perah Asi Dan Posisi Menyusui Pada Ibu Nifas', *Communnity Developmentjournal*, 4(4), Pp. 7682–7686.
- Sutrisna Pratiwi Simbuang And Enny Yuliaswati (2023) 'Pengaruh Pemberian Vco Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Fatimah Kotamobagu', *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), Pp. 195–206. Available At: <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2539>.
- Tamita, I. Et Al. (2025) 'Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dengan Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Bendungan Asi Padadi Rumah Ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat', *Sinergi : Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), Pp. 2575–2581. Available At: <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i6.1317>.