https://stikes-nhm.e-journal.id/JM/index

P-ISSN : 2685-7960
e-ISSN : 2685-7979

JURNAL MEDICAL

Article

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI BENDUNGAN ASI PADA IBU MASA NIFAS DI DESA TRIWUNGAN

Qorina Dora Aini [1], Wahida Yuliana [2], Muthmainnah Zakiyyah [3]

[1-3] Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Recieved: September 20, 2026
Final Revision: Oktober 05, 2026
Available Online: Oktober 13, 2026

KEYWORDS

Warm Compresses, Breast Engorgement, Postpartum Mothers.

CORRESPONDENCE

E-mail : qorina56@gmail.com

A B S T R A C T

Breast engorgement is one of the common problems experienced by postpartum mothers due to the accumulation of breast milk in the breasts, which can cause pain, swelling, and discomfort. This condition may interfere with the breastfeeding process and affect the success of exclusive breastfeeding if not managed properly. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain caused by breast engorgement is the application of warm compresses, which help improve blood circulation and facilitate milk flow. The purpose of this study was to analyze the effect of warm compresses on the intensity of breast engorgement pain among postpartum mothers in Triwungan Village. This study employed a pre-experimental research design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of all postpartum mothers experiencing breast engorgement in Triwungan Village, totaling 31 respondents, all of whom were included as the study sample. The instruments used were the Standard Operating Procedure (SOP) for warm compress application and the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. The results of the study, based on the Wilcoxon statistical test, showed a p-value of 0.000 ≤ α 0.05, indicating that H0 was rejected and H1 was accepted. This means that warm compresses had a significant effect on reducing the intensity of breast engorgement pain among postpartum mothers in Triwungan Village. Therefore, it can be concluded that the application of warm compresses is effective in reducing the intensity of breast engorgement pain among postpartum mothers and can be considered an easy, safe, and effective non-pharmacological intervention to alleviate discomfort caused by breast engorgement.

I. INTRODUCTION

Masa nifas merupakan periode penting bagi ibu setelah melahirkan, karena pada fase ini terjadi proses pemulihan organ reproduksi sekaligus adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu menyusui. Salah satu permasalahan yang sering dialami ibu nifas adalah bendungan ASI, yaitu kondisi

Attribution-NonCommercial 4.0 International. Some rights reserved

terjadinya penumpukan ASI di payudara akibat pengeluaran ASI yang tidak optimal. Bendungan ASI dapat menimbulkan keluhan berupa payudara terasa nyeri, keras, bengkak, dan hangat, sehingga mengganggu kenyamanan ibu serta proses pemberian ASI kepada bayi. Apabila tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat menghambat keberhasilan menyusui dan berdampak pada kesehatan ibu maupun bayi (Ginting dkk., 2023).

Global Breastfeeding Scorecar 2023, merilis angka pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan telah mencapai target sebanyak telah mencapai 48% angka ini mendekati target World help assembly2025 yaitu sebesar 50% Global Breastfeeding Collectivesendiri telah menetapkan target mencapai angka 70% pada tahun 2030 artinya masih ada sekitar 22% lagi yang harus dikejar selama 6 tahun (WHO & UNICEF, 2023). Menurut WHO pada tahun 2021 terungkap data ibuyang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4%, bendungan payudara 36,12% dan mastitis 7,5%. Berdasarkan data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI kejadian bendungan ASI di Indonesia pada tahun 2022 terbanyak ada pada ibu-ibu bekerja yaitu sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2022). Berdasarkan data di provinsi jawa timur pada tahun 2024 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 12,3%. Berdasarkan data di kabupaten Probolinggo pada tahun 2024 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 14,1% dan di puskesmas kotaanyar sebanyak 17,3%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 12-14 januari 2026 di desa Triwungan dari 17 ibu nifas terdapat 12 ibu nifas mengalami bendungan ASI, dan 5 ibu nifas tidak mengalami bendungan ASI.

Bendungan ASI umumnya terjadi akibat pengosongan payudara yang tidak adekuat, keterlambatan menyusui, posisi dan perlekatan menyusui yang kurang tepat, serta kurangnya pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi. Ketika ASI tidak dikeluarkan secara optimal, pembuluh darah dan saluran ASI menjadi tertekan sehingga menyebabkan pembengkakan dan nyeri pada payudara. Kondisi ini dapat membuat ibu merasa tidak nyaman, enggan menyusui, dan pada akhirnya semakin memperparah bendungan ASI. Jika dibiarkan, bendungan ASI dapat berkembang menjadi mastitis atau infeksi payudara yang berdampak buruk terhadap kesehatan ibu nifas (Pradnyani dkk., 2025).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi bendungan ASI adalah pemberian kompres air hangat. Kompres air hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, merelaksasi otot, serta membantu membuka saluran ASI sehingga pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Metode ini relatif mudah dilakukan, aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu nifas di rumah. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh kompres air hangat terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di Desa Triwungan penting dilakukan sebagai dasar pengembangan edukasi dan intervensi keperawatan/kebidanan dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas dan keberhasilan menyusui (Agustina, 2023).

Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di desa Triwungan”.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di Desa Triwungan sebanyak 31 responden yang menjadi sampel penelitian. Instrumen yang diguna. Hasil penelitian diuji statistik menggunakan *Wilcoxon*.

III. RESULT

Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan uji statistik Wilcoxon, diketahui bahwa nilai p value 0,000 ≤ α 0,05, artinya H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di Desa Triwungan.

Tabel 1 Intensitas Nyeri Bendungan ASI Sebelum Kompres Air Hangat Pada Ibu Masa Nifas Di Desa Triwungan

Sebelum Kompres Air Hangat	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	7	22,6
Nyeri sedang	24	77,4
Nyeri berat	0	0
Jumlah	31	100

Dari hasil tabel 1 dapat di interpretasikan bahwa responden sebelum diberikan kompres air hangat hampir seluruhnya mengalami intensitas nyeri bendungan ASI sedang yaitu sebanyak 24 responden (77,4%).

Tabel 2 Intensitas Nyeri Bendungan ASI Sesudah Kompres Air Hangat Pada Ibu Masa Nifas Di Desa Triwungan

Sesudah Kompres Air Hangat	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Tidak nyeri	18	58,1
Nyeri ringan	13	41,9
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0
Jumlah	31	100

Dari hasil tabel 2 dapat di interpretasikan bahwa responden sesudah diberikan kompres air hangat sebagian besar tidak mengalami nyeri bendungan ASI yaitu sebanyak 18 responden (58,1%).

Tabel 3 Analisis Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Bendungan ASI Pada Ibu Masa Nifas di Desa Triwungan

Intensitas Nyeri	Perlakuan			
	sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	18	58,1
Nyeri ringan	7	22,6	13	41,9
Nyeri sedang	24	77,4	0	0
Nyeri berat	0	0	0	0
Total	31	100	31	100
P value= 0,000 α = 0,05				

Berdasarkan uji statistic wilcoxon, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di desa Triwungan.

IV. Discussion

1. Identifikasi Intensitas Nyeri Bendungan ASI Sebelum Kompres Air Hangat Pada Ibu Masa Nifas Di Desa Triwungan

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden sebelum diberikan kompres air hangat hampir seluruhnya mengalami intensitas nyeri bendungan ASI sedang yaitu sebanyak 24 responden (77,4%).

Bendungan ASI (breast engorgement) merupakan kondisi yang sering terjadi pada ibu nifas akibat penumpukan ASI di dalam payudara yang tidak dikeluarkan secara optimal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh keterlambatan menyusui, pelekatan bayi yang kurang tepat, frekuensi menyusui yang jarang, atau produksi ASI yang lebih banyak dibandingkan pengeluaran ASI. Penumpukan ASI menyebabkan peningkatan tekanan pada jaringan payudara sehingga payudara menjadi bengkak, tegang, keras, dan menimbulkan nyeri dengan intensitas yang bervariasi, mulai dari nyeri ringan hingga berat. Selain itu, bendungan ASI juga dapat menyebabkan peningkatan aliran darah dan cairan limfe pada jaringan payudara yang memperberat pembengkakan dan rasa nyeri yang dirasakan ibu (Rina dkk., 2023).

Akibat bendungan ASI, ibu nifas dapat mengalami ketidaknyamanan yang signifikan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan proses menyusui. Nyeri yang semakin meningkat dapat menyebabkan ibu enggan menyusui karena merasa sakit saat bayi mengisap payudara. Kondisi ini justru memperparah bendungan ASI karena ASI semakin banyak tertahan di dalam payudara. Apabila tidak ditangani dengan baik, bendungan ASI dapat berkembang menjadi sumbatan saluran ASI, mastitis, bahkan abses payudara. Oleh karena itu, penanganan dini seperti menyusui sesering mungkin, memperbaiki posisi pelekatan bayi, melakukan pijat laktasi, dan kompres hangat sangat penting untuk mengurangi intensitas nyeri akibat bendungan ASI dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Nurlaily dkk., 2024).

Menurut peneliti, responden sebelum diberikan kompres air hangat hampir seluruhnya mengalami intensitas nyeri bendungan ASI dalam kategori sedang.

Kondisi ini terjadi karena penumpukan ASI di dalam payudara akibat pengeluaran ASI yang belum optimal, sehingga menyebabkan payudara terasa penuh, tegang, dan nyeri. Selain itu, kurangnya frekuensi menyusui atau pelekatan bayi yang belum tepat dapat memperburuk terjadinya bendungan ASI. Nyeri yang dialami ibu dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses menyusui. Jika tidak segera ditangani, bendungan ASI dapat meningkatkan risiko terjadinya peradangan pada payudara. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi nyeri dan membantu melancarkan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

2. Identifikasi Intensitas Nyeri Bendungan ASI Sesudah Kompres Air Hangat Pada Ibu Masa Nifas Di Desa Triwungan

Hasil penelitian mendapatkan bahwa responden sesudah diberikan kompres air hangat sebagian besar tidak mengalami nyeri bendungan ASI yaitu sebanyak 18 responden (58,1%).

Intensitas nyeri bendungan ASI sesudah diberikan kompres air hangat umumnya mengalami penurunan karena suhu hangat dapat meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah di area payudara sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan ketegangan jaringan berkurang. Kompres air hangat juga membantu melunakkan jaringan payudara yang bengkak, memperlancar pengeluaran ASI yang tersumbat, serta mengurangi tekanan pada saluran ASI. Berkurangnya tekanan dan pembengkakan tersebut menyebabkan rasa nyeri yang dirasakan ibu nifas menjadi lebih ringan. Pada ibu yang mengalami bendungan ASI, pemberian kompres hangat sebelum menyusui dapat membantu bayi lebih mudah melekat pada payudara sehingga pengosongan ASI menjadi lebih optimal dan nyeri berangsur menurun (Desi dkk., 2024).

Penurunan intensitas nyeri setelah pemberian kompres air hangat menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis ini efektif dalam membantu mengatasi ketidaknyamanan akibat bendungan ASI. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat, di mana skala nyeri ibu nifas mengalami penurunan setelah intervensi dilakukan. Kompres hangat memberikan efek relaksasi pada otot dan jaringan payudara sehingga ibu merasa lebih nyaman, proses menyusui menjadi lebih lancar, dan risiko komplikasi seperti mastitis dapat diminimalkan. Oleh karena itu, kompres air hangat dapat digunakan sebagai salah satu metode sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri akibat bendungan ASI pada ibu nifas (Neny dkk., 2024).

Menurut peneliti, responden sesudah diberikan kompres air hangat sebagian besar tidak mengalami nyeri bendungan ASI. Kompres air hangat membantu meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan payudara sehingga mengurangi pembengkakan dan ketegangan yang menyebabkan nyeri. Selain itu, suhu hangat dapat memberikan efek relaksasi pada otot dan jaringan di sekitar payudara sehingga ibu merasa lebih nyaman. Penggunaan kompres air hangat juga membantu melancarkan aliran ASI yang tersumbat akibat bendungan, sehingga payudara menjadi lebih lunak dan tidak terasa penuh. Berkurangnya nyeri memungkinkan ibu untuk menyusui bayinya dengan lebih nyaman dan optimal. Oleh karena itu, kompres air hangat dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri akibat bendungan ASI pada ibu nifas.

3. Analisis Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Bendungan ASI Pada Ibu Masa Nifas Di Desa Triwungan

Berdasarkan uji statistik wilcoxon, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di desa Triwungan.

Kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas karena memberikan efek fisiologis berupa vasodilatasi pembuluh darah sehingga sirkulasi darah di area payudara menjadi lebih lancar. Peningkatan aliran darah tersebut membantu mengurangi pembengkakan, melunakkan jaringan payudara yang tegang, serta memperlancar

pengeluaran ASI yang tersumbat. Ketika ASI dapat keluar dengan lebih optimal, tekanan pada saluran ASI berkurang sehingga rasa nyeri yang dialami ibu juga menurun. Selain itu, sensasi hangat yang diberikan melalui kompres dapat memberikan efek relaksasi pada jaringan payudara dan mengurangi ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu selama mengalami bendungan ASI. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat, terjadi penurunan skala nyeri bendungan ASI secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan (Puspita dkk., 2025).

Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI juga terlihat dari meningkatnya kenyamanan ibu saat menyusui. Berkurangnya nyeri dan pembengkakan membuat ibu lebih mudah menyusui bayinya sehingga proses pengosongan payudara berlangsung lebih efektif. Kondisi ini tidak hanya membantu mengatasi bendungan ASI, tetapi juga mencegah terjadinya komplikasi seperti sumbatan saluran ASI dan mastitis. Oleh karena itu, kompres air hangat dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk menurunkan intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas. Penggunaan kompres hangat secara teratur sebelum menyusui dapat membantu mempercepat pemulihan dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI kepada bayi (Neny dkk., 2024).

Menurut peneliti, terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di Desa Triwungan. Pemberian kompres air hangat membantu memperlancar sirkulasi darah pada payudara sehingga dapat mengurangi pembengkakan dan ketegangan yang menjadi penyebab nyeri. Selain itu, efek hangat yang diberikan mampu merelaksasikan jaringan payudara dan membantu melancarkan pengeluaran ASI yang mengalami bendungan. Berkurangnya bendungan ASI menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan ibu menurun sehingga ibu menjadi lebih nyaman saat menyusui. Kondisi ini juga dapat mendukung kelancaran proses pemberian ASI dan meningkatkan keberhasilan menyusui pada masa nifas. Oleh karena itu, kompres air hangat dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di desa Triwungan. maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres air hangat hampir seluruhnya mengalami intensitas nyeri bendungan ASI sedang yaitu sebanyak 24 responden (77,4%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan kompres air hangat sebagian besar tidak mengalami nyeri bendungan ASI yaitu sebanyak 18 responden (58,1%)
3. Ada Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu masa nifas di desa Triwungan. nilai P Value 0,001 dengan α <0,05

REFERENCES

Agustia, N. (2023). Kompres hangat pada payudara terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas. Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-Ma'arif Baturaja, 8(1), 100–106. https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.215

Anggelia, A.. (2025). Efektivitas kompres hangat dan kompres dingin pada payudara terhadap nyeri bendungan ASI ibu postpartum di PMB Bidan Sinta Kabupaten Banyuasin. Jurnal Ners, 9(4), 7649–7653. https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.50029

Ginting, D. Y., Nainggolan, A. W., Purba, N. M., & Purba, E. M. (2023). 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), 859. https://doi.org/10.59024/jikas.v2i3.859

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman nasional ASI eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman ASI eksklusif dan pemberian nutrisi pada masa nifas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Martini, S., Patriajati, D., Budiyanti, N., & Nandini. (2020). Buku saku menyusui dan perawatan payudara. Semarang: Universitas Diponegoro.

Nita, K., Nisa, H., & 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, 4(1), 571. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamedika.v4i1.571

Notoatmodjo, S. (2019). Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman klinis penanganan bendungan ASI di fasilitas kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Pradnyani, N. P. I. D., Suryantara, B., & Sari, F. (2025). Kombinasi pijat Marmet dan kompres hangat terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Journal of Telenursing (JOTING), 6(1). https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8217

Putri, E. (2024). Laktasi dan perawatan payudara: Panduan untuk bidan dan ibu menyusui. Jakarta: Penerbit Kesehatan Nasional.

Soetjiningsih, S. (2021). Psikologi ibu dan laktasi. Yogyakarta: Penerbit Medika.

Suparyanto, A. (2021). Manajemen laktasi: Teori dan praktik. Bandung: Pustaka Kesehatan Indonesia.

Winarya, P. S., Jayatmi, I., & Kurnia Dewi, M. (2025). Efektivitas kompres hangat dan kompres daun kol terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum. Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 15(3). https://doi.org/10.33221/jiki.v15i03.3289