

**ASUHAN KEBIDANAN IBU NIFAS DENGAN EFEKTIFITAS TEKNIK KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP BENDUNGAN ASI DIRUMAH IBU M KECAMATAN BUBON KABUPATEN ACEH BARAT**

**Indah Tamita<sup>1</sup>, Rina Julianti<sup>2</sup>, Yushida<sup>3</sup>, Evi Zahara<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Kebidanan Meulaboh Poltekkes Kemenkes Aceh

Email: [Indah090304@gmail.com](mailto:Indah090304@gmail.com)

---

**INFO ARTIKEL**

**Riwayat Artikel:**

Received :04-05-2026

Revised :26-05-2025

Accepted :03-06-2025

**Keywords:** Compression Techniques, Cold Water, Warm Water, Breast Milk Dams, Post Partum Mothers

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

**ABSTRACT**

*The incidence of ASI dams caused by the release of milk that is not smooth, because the baby does not feed his mother often enough. An initial survey conducted in April 2025 at house mothers M, Bubon District, aceh barat, in 2025 found that there were 3 postpartum mothers who experienced ASI dams. To determine the effectiveness of giving warm and cold water compresses to breast milk dams in postpartum mothers. This study used a quasi-experimental with purposive sampling with a sample of 1 people. Data techniques included in uivariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using SPSS program statistical calculations. The results of this study indicate that the value of the Paired Sample Test obtained a sig (2-tailed) value of 0.000 <0.05, so there is a difference between the pretest and posttest values so that it can be concluded that there is an effectiveness of giving warm compresses and cold compresses to breast milk dams for Postpartum Mothers at house mothers M, Bubon District, aceh barat in 2025. There is an effectiveness of giving warm compresses and cold compresses to breast milk dams for Postpartum Mothers at house mothers M, Bubon District, aceh barat in 2025. It is hoped that the method of giving warm compresses and compresses cold as a reference for intervention against breast milk in postpartum mothers.*

## ABSTRAK

Kejadian bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusui pada ibunya. Survei awal yang dilakukan pada bulan April 2025 di rumah ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 didapatkan ada 3 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Mengetahui efektifitas pemberian kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI pada ibu Post Partum. Penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan purposive sampling dengan sample 1 orang. Teknik data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan perhitungan statistik program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Paired Sampel Test didapatkan nilai sig (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu Postpartum di rumah ibu M Kecamatan Bubon Tahun 2025. Terdapat efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu Postpartum di rumah ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025. Diharapkan metode pemberian kompres hangat dan kompres dingin sebagai acuan intervensi terhadap bendungan ASI pada Ibu Postpartum.

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara. AKI di Indonesia hingga tahun 2019 dilaporkan masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yakni kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (World Health Organization, 2022). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 dilaporkan AKB di Indonesia masih tetap tinggi yaitu 24 per 1.000 kelahiran hidup (KH), namun target yang diharapkan dapat menurunkan AKB menjadi 16 per 1.000 kelahiran hidup di tahun 2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2020 yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan masih menunjukkan peningkatan sebanyak 4.627 kematian. Jumlah tersebut mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2019 sebanyak 4.221 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Sedangkan AKB di Indonesia menurut Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2019, dari 29.322 kematian balita, 69% (20.244 kematian) terjadi pada masa neonatus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Angka tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2020,

dari 28.158 balita, 72,0% (20.266 kematian) terjadi pada masa neonatus usia 0-28 hari. Sementara 19,1% (5.386 kematian) terjadi pada usia 29 hari – 11 bulan dan 9,9% (2.506 kematian) terjadi pada usia 12-59 bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pada ibu post partum terjadi perubahan fisiologis yang meliputi semua sistem tubuh, salah satu di antaranya yaitu perubahan pada sistem reproduksi. Disamping involusi, terjadi juga perubahan-perubahan penting lainnya. Yaitu timbulnya laktasi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai dengan proses bayi menelan ASI. Ibu dianjurkan untuk menyusui anaknya selama 6 bulan pertama tanpa memberikan makanan atau minuman lainnya.

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama ini dapat mencegah penyakit infeksi bagi ibu maupun bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pada permulaan nifas apabila bayi tidak menyusu dengan baik, kemudian apabila kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna akan terjadi bendungan ASI. Tanda-tanda pembendungan Air Susu yaitu perabaan payudara panas, keras dan nyeri. Puting susu datar juga dapat menyulitkan bayi untuk menyusu. Terkadang pengeluaran air susu juga terhalang penyempitan duktus laktiferi dikarenakan pembesaran vena dan pembuluh limfe (Zubaidah, 2021).

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan ductus laktiferi atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna 6 atau karena kelainan pada puting susu. Payudara bengkak terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan, sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit (Yuliana & Hakim, 2022).

Faktor yang menyebabkan bendungan ASI antara lain frekuensi menyusui, isapan bayi yang tidak aktif, Motivasi ibu untuk menyusui, perawatan payudara, teknik menyusui memberikan suplemen susu formula untuk bayi, dan menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih dan dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat an tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan edematous. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan kaku dan suhu tubuh ibu sampai 38 derajat celcius. Apabila kejadian ini berlanjut maka dapat mengakibatkan terjadinya bendungan ASI, perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi (Wulandari & Rahayu, 2022).

Survei awal yang dilakukan pada bulan April 2025 di rumah Ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025 dengan melakukan wawancara dan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner kepada ibu postpartum yang menyusui bayinya pada minggu pertama setelah melahirkan terdapat 3 ibu nifas yang dilakukan Teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan ada 1 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Berdasarkan uraian diatas banyaknya ibu postpartum yang mengalami masalah Bendungan ASI, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Efektifitas

Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum di rumah ibu m Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat 2025”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (quasi experimental design) dengan pendekatan non equivalent control group design yaitu desain ini hampir sama dengan post- test design with control group, hanya pada desain penelitian ini kelompok eksperimen maupun kelompok control tidak dipilih secara random. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi (quasi experimental study) dengan pretest- post test with control group design. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025. Sampel penelitian ini yaitu kelompok ibu nifas yang berada Di Gampong Blang Sibeutong Ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat dengan responden sebanyak 2 orang ibu hamil yang telah terpilih dan masuk dalam kriteria penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan t-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Postpartum Di Gampong Blang Sibeutong Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat**

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
<b>Usia Ibu</b>			
	17 – 25 tahun	1 orang	33,3 %
	26 – 35 tahun	1 orang	33,3 %
	36 – 45 tahun	1 orang	33,3 %
<b>Pendidikan</b>			
	SD	1 orang	33,3 %
	SMP	1 orang	33,3 %
	SMA	1 orang	33,3 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat usia 17 –25 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3 %. Usia ibu 26 – 35 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3% dan usia 36 – 45 tahun berjumlah 1 orang atau sebanyak 33,3%. Pendidikan terakhir ibu yaitu Sekolah Menengah Pertama berjumlah 1 orang atau setara 33,3%, Sekolah Menengah Atas sebanyak 1 orang.

### **Efektifitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan ASI pada Ibu Postpartum di Di Rumah Ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat.**

Berdasarkan hasil analisis bivariat nilai rata-rata *pretest* sebesar 11,32 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 14,62. Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari *post* maka secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata efektifitas kompres sebelum dilakukan kompres dan sesudah kompres. Selanjutnya dapat dilihat nilai sig (2-tailed) adalah 0,000 <0,05 maka terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin

terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di Di Gampong Blang Sibeutong Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat.

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan ductus laktiferi atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Payudara bengkak terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan, sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit. Menurut Yuliana & Hakim (2022) bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Bendungan ASI adalah peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan overdistensi dari saluran saluran laktasi. Bendungan ASI terjadi akibat bendungan berlebihan pada limfatik dan vena sebelum laktasi. Bendungan payudara disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Hal ini dapat terjadi pada hari ketiga setelah melahirkan. Selain itu, penggunaan bra yang ketat serta keadaan puting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah yang untuk mengurangi rasa sakit, merangsang peristaltic usus, pengeluaran getah radang menjadi lancer, serta, memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien (Noviyanti & Istiqomah, 2020). Kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Smeltzer & Bare, 2021).

Menurut Haroen Kompres adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres dingin dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Agar efektif kompres dingin dapat diletakkan pada tempat cedera segera setelah cedera terjadi. Kompres dingin dapat menurunkan suhu tubuh, mencegah terjadinya peradangan meluas, mengurangi kongesti, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada suatu daerah setempat (Rukiyah & Yulianti, 2021). Kompres dingin dilakukan dengan cara mendinginkan larutan yang diprogramkan ke suhu yang diinginkan (15oC) dengan mengalirkan mengalirkan air dingin keatas wadah atau dengan meletakkan larutan tersebut ke waskom berisi es (Smith et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Rahayu (2020) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan daun kol untuk mengurangi nyeri dengan pembengkakan payudara. Penelitian lain yang dilakukan Sari tahun 2022 menyebutkan kompres air hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan

pembengkakan payudara walaupun tidak terlalu efektif. Selain itu penelitian yang dilakukan Zaleha & Ardhiyanti (2022) menyebutkan kompres daun kubis dingin dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI.

Begitu pula dengan hasil penelitian Ulya (2020) bahwa untuk mengatasi nyeri payudara yaitu kompres air hangat selama 10 menit dengan kunjungan yang dilakukan selama 3x kunjungan dalam waktu 3 hari dengan hasil evaluasi dari 2 responden yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua responden setelah dilakukan implementasi selama 3x kunjungan, sehingga masalah nyeri teratasi.

Menurut asumsi peneliti pada kompres hangat dan kompres dingin dapat mengatasi masalah bendungan ASI dengan baik. Sehingga perawatan Ibu menyusui harus dilengkapi dengan perawatan payudara seperti kompres hangat dan dingin sehingga masalah bendungna ASI dapat diatasi dan dicegah. Berdasarkan hal tersebut disarankan untuk Ibu menyusui lebih memperhatikan kondisi Kesehatan payudara masing- masing sehingga masalah bendungan ASI dapat dicegah dan diatasi dengan baik dan segera.

## KESIMPULAN

Adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di Di Rumah Ibu M Kecamatan Bubon Kabupaten Aceh Barat.

## SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dan Ibu *postpartum* dapat meningkatkan manajemen perawatan bendungan ASI dengan menerapkan metode pemberian kompres hangat dan kompres dingin sebagai acuan intervensi terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama. Bahiyatun. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Erna. (2023). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Bendungan ASI di di BPM Al-firdaus Ngemplak Boyolali*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, H., & Kusumastuti, K. (2022). Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Proceeding of The10<sup>th</sup> University Research Colloquium 2022: Bidang MIPA Dan Kesehatan*.
- Noviyanti, & Istiqomah. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2022. *Jurnal AFIAT: Kesehatan Dan Anak*, 6(2).

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2022). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Trans Info Media.
- Saifuddin, A. B. (2022). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Saleha, S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Salemba Medika.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC. Smith, S. F., Duell, D. J., & Martin, B. C. (2021). *Clinical Nursing Skills Basic to Advanced Skills*. Pearson Prentice Hall.
- Ulya, A. (2020). *Aplikasi Kompres Air Hangat pada Ny.S Dan Ny.A dengan Nyeri Akut*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Askeb Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2022). *world health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. 3*.
- Wulandari, & Rahayu. (2022). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kol untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3).
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2022). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 1(2).
- Zubaidah. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish