

PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP *BREAST ENGORGEMENT* PADA IBU POST PARTUM *SECTIO CAESAREA* DI KELURAHAN SUKABUMI UTARA JAKARTA BARAT

STUDI KASUS

Mayla Putri Adinda¹

Putri Permata Sari^{2*}

Elfira Awalia Rahmawati³

Isnayati⁴

^{1,2}Departemen Keperawatan Maternitas, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

³ Departemen Keperawatan Anak Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

⁴Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Pelni, Jakarta, Indonesia

Korespondensi:

Putri Permata Sari

*email: putri.ps@akper-pelni.ac.id

Kata Kunci:

Ibu Postpartum
Kompres Hangat
Pembengkakan Payudara

Diterima: 2 Januari 2026

Diperbaiki: 19 Januari 2026

Dipublikasikan: 31 Januari 2026

Abstract

Latar Belakang: Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan kondisi yang sering dialami ibu post partum akibat peningkatan sirkulasi darah dan produksi ASI. Kondisi ini menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu proses menyusui, bahkan berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti mastitis apabila tidak segera ditangani. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat, yang bekerja dengan melebarkan pembuluh darah, merelaksasi otot payudara, serta memperlancar pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas intervensi kompres hangat terhadap tingkat nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea di Kelurahan Sukabumi Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan melibatkan 2 ibu post partum. Kompres hangat diberikan 1 kali sehari selama 10-15 menit 3 hari berturut-turut. Penurunan tingkat nyeri terlihat dari Six Point Engorgement Scale (SPES) pada hari pertama (*pre-test*) dan ketiga (*post-test*), serta Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tingkat nyeri pada payudara ibu post partum. Rata-rata skor nyeri menurun dari 5 (*sedang*) pada *pre-test* menjadi 2 (*ringan*) pada *post-test*. **Kesimpulan:** Penelitian ini mengemukakan bahwa pemberian kompres hangat secara teratur selama tiga hari efektif menurunkan nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea.

E-ISSN
3089-34337

Sitasi artikel ini:

Adinda, M. P., Sari, P. P., Rahmawati, E. A., Isnayati. (2026). Pemberian Kompres Hangat terhadap Tingkat Nyeri pada Ibu Post Partum Sectio Caesaria di Kelurahan Sukabumi Utara. Volume 2 (1) 72-79. <https://journal.pelni.ac.id/index.php/jkpp>

PENDAHULUAN

Masa nifas atau pasca melahirkan merupakan periode pemulihan fisiologis yang berlangsung sekitar enam minggu setelah persalinan, di mana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Meski bersifat fisiologis, masa nifas sering kali disertai ketidaknyamanan. Salah satu masalah yang paling sering muncul adalah pembengkakan payudara (breast engorgement), yaitu kondisi akibat peningkatan sirkulasi darah dan produksi air susu ibu (ASI). Keadaan ini menyebabkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, serta dapat mengganggu proses menyusui. Jika tidak tertangani, breast engorgement berpotensi berkembang menjadi mastitis atau abses payudara yang lebih serius (Ridwan et al., 2024).

Ibu pasca persalinan dengan metode *sectio caesarea* (SC) memiliki risiko lebih tinggi mengalami hambatan dalam pemberian ASI. Nyeri pasca operasi dapat mengganggu kenyamanan, sehingga menekan kerja saraf pituitari posterior dalam memproduksi oksitosin, hormon yang berperan penting dalam refleksi pengeluaran ASI. Hambatan ini mengurangi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, padahal ASI merupakan sumber nutrisi utama yang mendukung tumbuh kembang serta pembentukan sistem imun bayi (Kurniawaty et al., 2023).

Data UNICEF (2021) menunjukkan lebih dari 17 juta ibu mengalami masalah menyusui, dengan 36,12% di antaranya disebabkan oleh pembengkakan payudara. Di Indonesia, prevalensi breast engorgement mencapai 10–20% pada ibu menyusui, atau sekitar 2,3 juta kasus (Pramesthi & Rohmayanti, 2024). Kondisi ini turut memengaruhi capaian ASI eksklusif yang secara nasional hanya 56,9%, meskipun di beberapa daerah seperti Jawa Tengah mencapai 67,4% (Studi et al., 2022). Salah satu penyebab rendahnya angka keberhasilan pemberian ASI adalah gangguan laktasi akibat breast engorgement, yang biasanya dipicu keterlambatan atau jarangya frekuensi menyusui.

Jenis persalinan juga menjadi faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui. Persalinan SC sering kali menimbulkan penundaan inisiasi menyusui dini (IMD), keterlambatan laktasi, serta rasa nyeri yang menghambat bayi mengisap dengan optimal. Selain faktor fisiologis, pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar, kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan, serta kurangnya dukungan keluarga dan tenaga kesehatan juga berkontribusi pada terjadinya breast engorgement. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, dampaknya dapat menghambat proses laktasi, menimbulkan mastitis, bahkan menyebabkan abses payudara (Nopiana et al., 2025). Upaya penanganan nyeri dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, pendekatan farmakologis berisiko menimbulkan efek samping dan membutuhkan biaya lebih besar. Sebaliknya, terapi nonfarmakologis seperti kompres hangat relatif aman, murah, dan mudah dilakukan.

Kompres hangat dengan suhu 40,5–43°C terbukti efektif mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, merelaksasi otot, dan memperlancar pengeluaran ASI (Khanza, 2024). Beberapa penelitian mendukung

efektivitas intervensi ini. Nopiana et al., (2025) melaporkan penurunan signifikan skala nyeri payudara setelah pemberian kompres hangat pada ibu postpartum. Hasil serupa ditemukan oleh Karmila et al., (2024) dan Ridwan et al., (2024), yang menunjukkan bahwa kompres hangat mampu menurunkan skala nyeri dari sedang menjadi ringan dalam tiga hari intervensi.

Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Sukabumi Utara Jakarta Barat pada Juni 2025, sebagian besar ibu post SC mengalami pembengkakan payudara pada hari kedua hingga keempat pasca persalinan. Mereka mengeluhkan nyeri, rasa keras pada payudara, serta kesulitan bayi melekat pada puting. Selain itu, sebagian besar ibu belum memahami manajemen laktasi yang tepat, termasuk pentingnya memerah ASI saat payudara terasa penuh.

Melihat fenomena tersebut, perlu dilakukan intervensi sederhana namun efektif untuk mengurangi nyeri akibat breast engorgement pada ibu post SC. Kompres hangat merupakan salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang potensial, aman, dan mudah diaplikasikan baik di rumah sakit maupun di rumah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea di Kelurahan Sukabumi Utara Jakarta Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif intervensional untuk menggambarkan efek pemberian kompres hangat terhadap nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea. Populasi penelitian adalah seluruh ibu post SC yang mengalami pembengkakan payudara di Kelurahan Sukabumi Utara, Jakarta Barat. Sampel terdiri dari dua responden yang dipilih menggunakan purposive sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu ibu post partum hari ke-2 hingga ke-4, mengalami pembengkakan dan nyeri ringan sampai sedang, kondisi stabil, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi adanya hipersensitivitas panas, infeksi atau luka pada payudara, riwayat mastitis, serta penolakan berpartisipasi.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi, Six Point Engorgement Scale (SPES) untuk menilai pembengkakan payudara, dan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri. SPES menilai tingkat engorgement dari 1 (normal) hingga 6 (parah), sedangkan NRS menggunakan skala 0–10. Intervensi berupa kompres hangat menggunakan air bersuhu 40,5–43°C yang diberikan sekali sehari selama 10–15 menit selama tiga hari berturut-turut. Setelah intervensi, responden dianjurkan menyusui atau memerah ASI untuk mengosongkan payudara. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test (SPES dan NRS sebelum intervensi) dan post-test (NRS setiap hari, SPES hari ke-3).

Data dianalisis secara deskriptif komparatif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Akademi Keperawatan Pelni dengan menjunjung prinsip anonymity, confidentiality, dan informed consent.

HASIL

Penelitian ini melibatkan dua responden ibu post partum sectio caesarea yang mengalami pembengkakan payudara pada hari ke-2 hingga ke-4 pasca persalinan. Karakteristik umum responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Responden	Usia	Hari Post SC	Kondisi Umum	Frekuensi Menyusui	Status Laktasi
Responden I	21	3	Stabil	6	Belum lancar
Responden II	30	3	Stabil	5	Belum lancar

Sumber: Data Primer (2025)

Dari tabel terlihat kedua responden berada dalam kondisi hemodinamik stabil, namun frekuensi menyusui masih kurang dari 8 kali per hari sehingga berisiko memperberat pembengkakan payudara.

Pengukuran pembengkakan payudara dilakukan menggunakan Six Point Engorgement Scale (SPES) sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2. Skor SPES Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Responden	Pre-test	Post-test	Perubahan
Responden I	5	2	3
Responden II	4	1	3

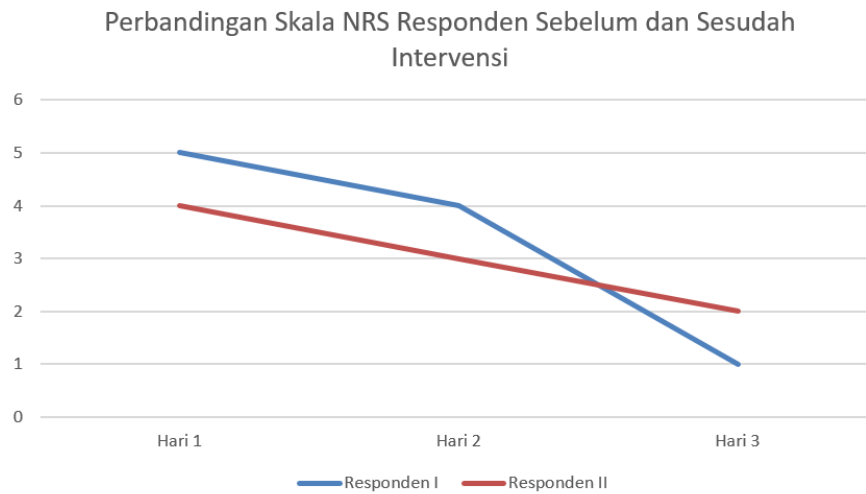
Sumber: Data Primer (2025)

Kedua responden menunjukkan penurunan skor SPES dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan kompres hangat selama tiga hari berturut-turut. Selain pembengkakan, tingkat nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) setiap hari sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 3. Skor NRS Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
	Responden I	Responden I	Responden II	Responden II
1	5 (sedang)	4 (ringan)	4 (sedang)	4 (sedang)
2	4 (sedang)	2 (ringan)	4 (sedang)	3 (ringan)
3	2 (ringan)	1 (ringan)	3 (ringan)	2 (ringan)

Sumber: Data Primer (2025)



Gambar 1. Perbandingan Skala NRS Sebelum dan Sesudah Intervensi
Sumber : Data Primer (2025)

Secara keseluruhan, intervensi kompres hangat memberikan efek fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, vasodilatasi pembuluh darah, serta relaksasi otot di area payudara. Efek ini mempermudah pengeluaran ASI sehingga pembengkakan berkurang dan rasa nyeri menurun. Responden melaporkan rasa lebih nyaman setelah intervensi, dan bayi lebih mudah melekat pada payudara saat menyusui.

Selain menurunkan nyeri, kompres hangat juga berkontribusi pada peningkatan keberhasilan menyusui. Kedua responden menyatakan ASI lebih mudah keluar setelah dilakukan kompres, yang ditandai dengan rasa payudara lebih lunak dan adanya pengurangan rasa penuh. Hal ini mendukung manfaat kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan aman bagi ibu post partum.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di RW 03 Kelurahan Sukabumi Utara, Jakarta Barat, dengan melibatkan dua responden ibu post partum sectio caesarea yang mengalami pembengkakan payudara. Intervensi berupa kompres hangat diberikan selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan pembengkakan payudara pada kedua responden, meskipun terdapat beberapa perbedaan karakteristik yang memengaruhi hasil. Dari aspek usia, responden I berusia 21 tahun dan responden II berusia 30 tahun. Keduanya berada pada rentang usia produktif (20–40 tahun), yang menurut Anggorowati et al., (2020) merupakan masa paling optimal untuk menyusui. Namun, responden I menunjukkan penurunan nyeri lebih cepat dibandingkan responden II, diduga karena perbedaan faktor lain seperti paritas dan frekuensi menyusui.

Paritas juga berperan dalam keberhasilan menyusui. Responden I merupakan primipara, sedangkan responden II multipara. Nugraha (2020) menyebutkan bahwa ibu primipara cenderung lebih antusias dan teliti dalam menyusui dibandingkan ibu multipara, sehingga berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Selain itu, frekuensi menyusui menjadi faktor penting. Responden I menyusui setiap 2 jam sekali, sedangkan responden II hanya setiap 4–5 jam. Penelitian Lestari & Khayati, (2023) menunjukkan bahwa semakin sering menyusui, produksi ASI semakin lancar dan risiko engorgement menurun. Perbedaan frekuensi ini menjelaskan mengapa penurunan nyeri responden I lebih signifikan.

Faktor teknik menyusui juga berpengaruh. Responden I masih sering melakukan kesalahan pelekatan akibat kurang pengalaman, sedangkan responden II lebih terampil, meskipun keterbatasan mobilisasi pasca operasi SC tetap menimbulkan kendala posisi. Teknik yang salah terbukti berhubungan dengan peningkatan nyeri karena aliran ASI tidak lancar. Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa selain intervensi kompres hangat, faktor usia, paritas, frekuensi, dan teknik menyusui turut memengaruhi keberhasilan penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat efektif menurunkan nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum sectio caesarea. Kedua responden mengalami penurunan skala SPES dari kategori sedang menjadi ringan serta penurunan nyeri NRS dari skala sedang menjadi ringan setelah tiga hari intervensi. Faktor usia, paritas, frekuensi, dan teknik menyusui juga berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Dengan demikian, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan serta mendukung kelancaran pemberian ASI pada ibu post partum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan penelitian ini. Terima kasih kepada pihak Rumah Sakit dan tenaga kesehatan di RW 03 Kelurahan Sukabumi Utara, Jakarta Barat, yang telah memberikan izin, fasilitas, serta bimbingan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada keluarga, dosen pembimbing, serta rekan-rekan sejawat atas motivasi, doa, dan dukungan yang sangat berarti.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian ini.

PENDANAAN

Tidak terdapat konflik kepentingan yang timbul pada saat melakukan penelitian ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Mayla Putri Adinda: Penulis utama, konseptualisasi, metodologi, analisis, dan referensi

Putri Permata Sari: Menghasilkan ide, konseptualisasi, analisis formal, dan kurasi data

Elfira Awalia Rahmawati: Validasi, analisis formal, dan kurasi data

Isnayati: Validasi, analisis formal, dan kurasi data

ORCID ID**Mayla Putri Adinda**

ORCID ID : Tidak Tersedia

Putri Permata Sari

ORCID ID : 0000-0002-6463-8199

Elfira Awalia Rahmawati

ORCID ID : 0000-0002-0383-2203

Isnayati

ORCID ID : 0009-0005-6290-6785

REFERENSI

Anggorowati, Septiani, B. N., & Dhamanik, R. (2020). *Manajemen Breast Engorgement Pada Ibu Postpartum* (Vol. 1).

Karmila, R., Melafilani, & Putri, R. (2024). *Penerapan Terapi Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Kota Banda Aceh*. 8(3).

Khanza, J. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Panas. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.

Kurniawaty, Solama, W., Delina, S., & Sari Permata, I. (2023). *Penerapan Edukasi Breast Care Pada Ibu Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Menyusui Tidak Efektif*. 15, 240–249.

Lestari, D. A., & Khayati, N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. *Ners Muda*, 4(3), 265. <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i3.13341>

- Nopiana, A., Komariah, N., & Setiawati, D. (2025). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, *1*(1), 27–36.
- Pramesthi, D. N., & Rohmayanti. (2024). *Analisis Perbedaan Spes (Six Point Engorgement Scale) Sebelum Dan Sesudah Implementasi Kompres Daun Kol (Brassica Oleracea Var. Capitata) Pada Ibu Post Partum Dengan Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement): Literatur Review*.
- Ridwan, N. N., Sinuraya, E., & Purwaningsih. (2024). Implementasi Terapi Kompres Hangat Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Terhadap Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, *3*(9).
https://www.researchgate.net/publication/381100251_Hubungan_Motivasi_Ibu_Dukungan_Keluarga_Dan_Peran_Bidan_Terhadap_Kunjungan_Nifas_Di_Puskesmas_Maripari_Kabupaten_Garut_Tahun_2023
- Studi, P., Terapan, S., Kediri, K., & Malang, K. (2022). The Effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement : Literature Review Yustina Dewi Anggraini 1 , Rahajeng Siti Nur Rahmawati 2 , Ririn Indriani 3 , Eny Sendra 4. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(4).