



**JM**

**Volume 13 No. 1 (April 2025)**

**© The Author(s) 2025**

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT PADA PAYUDARA TERHADAP  
PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI KOTA BENGKULU**

**THE EFFECT OF WARM WATER COMPRESS ON BREAST MILK PRODUCTION  
IN POSTPARTUM MOTHERS IN BENGKULU CITY**

**MEITA TRIA SAPUTRI, YURIZKI TELOVA**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIPLOMA III, FAKULTAS ILMU KESEHATAN,  
UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA**

**Email: meitatria08051996@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh reflex let down dengan adanya reflex let down ASI akan keluar lebih lancar. Salah satu upaya untuk menstimulasi reflex let down yaitu dengan kompres hangat pada payudara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk pre-experimental design dengan rancangan penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan di kota Bnegkulu sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 15 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang dianalisa dengan menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu post partum, semua ibu post partum mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar. Setelah dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu, sebagian besar ASI nya lancar sebanyak 12 orang (80,0%) dan yang tidak lancar sebanyak 3 orang (20,0%). Hasil uji statistik menggunakan paired t-test didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan penelitian ini adalah ada perbedaan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum maupun sesudah diberikan kompres air hangat.

**Kata Kunci: Kompres Air Hangat, Payudara, Pengeluaran ASI**

**ABSTRACT**

Intoduction: The release of ASI is affected by the let down reflex with the presence of the let down reflex ASI will come out more smoothly. One effort to stimulate the let down reflex is by applying warm compresses to the breasts. This type of research is a quantitative study in the form of a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population of this study were all mothers who gave birth at Bengkulu city as many as 24 people. The sampling technique used accidental sampling based on the inclusion and exclusion criteria of 15 people. The research instrument used an observation sheet which was analyzed using a paired t-test. The results showed that before applying warm water compresses to the breasts of post

partum mothers, all post partum mothers experienced non-fluent milk ejection. After applying warm water compresses to the mother's breasts, 12 people (80.0%) had mostly smooth milk and 3 people (20.0%) did not. Statistical test results using paired t-test obtained p-value  $0.000 < 0.05$ . The conclusion of this study is that there are differences in the smoothness of breastfeeding in post partum mothers before and after being given warm water compresses.

**Keywords: Warm Compresses, Breasts, Milk Ejection**

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang mengandung zat gizi yang optimal yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi terutama pada bulan pertama kehidupan bayi. (Marni, 2021). Kelancaran ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti umur, paritas, asupan nutrisi dan cairan, pola istirahat, psikologis, penggunaan kontrasepsi, fisiologis, anatomi payudara, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan bayi, berat bayi lahir dan umur kehamilan saat melahirkan (Mintaningtyas & Isnaini, 2022).

Berdasarkan Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021, secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Maluku (13,0%). Terdapat lima provinsi yang belum mencapai target program tahun 2021, yaitu Maluku, Papua, Gorontalo, Papua Barat, dan Sulawesi Utara (Kemenkes RI, 2022).

Dampak yang terjadi apabila ASI tidak keluar dengan lancar yaitu saluran ASI tersumbat (obstructed duct), payudara bengkak, mastitis, dan bayi kurang suka menyusu akibat aliran ASI yang kurang lancar. Jika air susu jarang dikeluarkan, maka air susu akan mengental sehingga menyumbat lumen saluran (Fatmawati et al., 2019). Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh reflex let down dengan adanya reflex let down ASI akan keluar lebih lancar. Salah satu upaya untuk menstimulasi reflex let down yaitu

dengan kompres hangat pada payudara. Kompres hangat selama pemberian ASI akan meningkatkan aliran ASI dari kelenjar pituitari yang berfungsi untuk menghasilkan ASI, kompres hangat dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang berfungsi untuk membuka jaringan dan saluran yang ada pada payudara (Wulandari, 2022).

Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih lancar. Kompres hangat mampu meningkatkan dan memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum (Astuti et al., 2022).

Menurut jurnal penelitian (Fitriani et al., 2020), diperoleh p-value sebesar 0,001 yang berarti bahwa terdapat pengaruh kompres hangat pada payudara ibu post partum terhadap kecukupan ASI. Menurut jurnal penelitian (Wulandari, 2022), diperoleh hasil bahwa p-value = 0.002. Artinya terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap kelancaran ASI post partum.

Survei pendahuluan yang dilakukan di kota Bengkulu, terdapat 6 orang ibu yang melahirkan di kota Bengkulu. Dari 6 orang tersebut, ditemukan 3 orang yang ASI nya belum keluar, segera setelah bersalin. Sedangkan 3 orang lagi ASI-nya keluar, tetapi

tidak lancar karena ibu mengalami bendungan ASI (payudaranya bengkak dan keras). Oleh karena itu, perlu dilakukan kompres hangat pada payudara agar ASI kembali lancar dan ibu dapat menyusui bayinya dengan baik. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kompres Air Hangat pada Payudara Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post partum di kota Bengkulu”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk pre-experimental design dengan rancangan penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Dalam rancangan ini, terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Alat atau instrument yang digunakan dalam proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi atau kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan di kota Bengkulu pada bulan Januari 2025 sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik accidental sampling yaitu ibu yang kebetulan melahirkan di kota Bengkulu pada saat proses pengumpulan data berlangsung berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Melalui teknik accidental sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, maka sampel penelitian ini akan ditemukan pada saat proses pengumpulan data yang dilaksanakan pada bulan Februari 2025 sebanyak 15 orang.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI pada Ibu Post partum Sebelum Dilakukan Kompres Air Hangat pada Payudara di kota Bengkulu**

No	Pengeluaran ASI (Pretest)	Frekuensi	%
1	Lancar	0	0,0
2	Tidak Lancar	15	100,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat bahwa sebelum dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu post partum, semua ibu post partum mengalami pengeluaran ASI yang tidak lancar.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI pada Ibu Post partum Sesudah Dilakukan Kompres Air Hangat pada Payudara di kota Bengkulu**

No	Pengeluaran ASI (Posttest)	Frekuensi	%
1	Lancar	12	80,0
2	Tidak Lancar	3	20,0
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas, terlihat bahwa setelah dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu, sebagian besar ASI nya lancar sebanyak 12 orang (80,0%) dan yang tidak lancar sebanyak 3 orang (20,0%).

### Tabel 3. Uji Normalitas

No	Kelompok	Statistic	df	Sig
1	Pretest	0,926	15	0,234
2	Posttest	0,729	15	0,081

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk diketahui bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai Sig. = 0,234 untuk data pretest dan 0,081 untuk data posttest. Dapat disimpulkan bahwa nilai signficancy  $> \alpha$  (0,05) maka distribusi pada data tersebut adalah normal, sehingga dilanjutkan dengan uji statistik paired t-test.

### Analisis Bivariat

**Tabel 4. Distribusi Pengaruh Kompres Air Hangat Pada Payudara Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post partum di kota Bengkulu**

No	Pengeluaran ASI	Mean	Selisih Mean	Standar Deviasi	P-Value	t
1	Pretest	4,07	4,53	1,438	0,000	-15,600
2	Posttest	8,60		1,454		

Berdasarkan tabel 4 di atas, terlihat bahwa rerata kelancaran ASI ibu post partum dilihat dari skor jawaban responden pada saat pretest adalah 4,07, namun setelah diberikan perlakuan berupa pemberian kompres air hangat, terjadi perubahan rerata kelancaran ASI menjadi 8,60. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelancaran ASI sebesar 4,53 point. Hasil uji statistik menggunakan paired t-test didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum maupun sesudah diberikan kompres air hangat di kota Bengkulu.

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu post partum. Diukur kembali pengeluaran ASI pada payudara ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa setelah dilakukan kompres air hangat pada payudara ibu, sebagian besar ASI nya lancar sebanyak 12 orang (80,0%) dan yang tidak lancar sebanyak 3 orang (20,0%). Hal ini membuktikan bahwa kompres air hangat sangat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu post partum.

Mengompres dengan air hangat berfungsi untuk melancarkan aliran ASI. Jika ibu merasakan ASI yang keluar dari payudara tidak lancar sedangkan payudara telah membengkak, ibu bisa mengompresnya dengan air hangat. Ibu bisa mengompres payudara dengan air hangat maksimal 10 menit. Dengan cara basahi handuk hingga suhu mencapai 42-45°C, kalau terlalu panas malah akan menjadi radang payudara (Egam & Harlinah, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kelancaran ASI ibu post partum dilihat dari skor jawaban responden pada saat pretest adalah 4,07, namun setelah diberikan perlakuan berupa pemberian kompres air

hangat, terjadi perubahan rerata kelancaran ASI menjadi 8,60. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kelancaran ASI sebesar 4,53 point. Hasil uji statistik menggunakan paired t-test didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum sebelum maupun sesudah diberikan kompres air hangat di kota Bengkulu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengetahui pengaruh kompres air hangat pada payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

- Sebelum dilakukan kompres air hangat, pengeluaran ASI pada ibu post partum tidak lancar (100%).
- Setelah dilakukan kompres air hangat, pengeluaran ASI pada ibu post partum mayoritas lancar (80,0%).
- Ada pengaruh signifikan kompres air hangat pada payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum dengan p-value = 0,000.

## SARAN

- Bagi Ibu: Ibu post partum dapat melakukan kompres air hangat pada payudara untuk meningkatkan kelancaran ASI dan mempersiapkan payudara sejak hamil untuk menghindari masalah dalam pemberian ASI.
- Bagi kota Bengkulu: Kota Bengkulu dapat memprioritaskan pemberian ASI Eksklusif dan menerapkan metode kompres air hangat untuk melancarkan ASI jika terjadi permasalahan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk meningkatkan program pemberian ASI Eksklusif dan edukasi tentang cara memberikan ASI yang baik dan benar.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh kompres air hangat terhadap kelancaran ASI ibu post partum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. D., Aninora, N. R., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, R., Hanung, A., & Gustirini, R. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Astuti, S. A. P., Saputri, N., & Nurjanah. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post partum. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(3), 34–42. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1081>
- Egam, A., & Harlinah. (2022). Perawatan Payudara Berbasis Bahan Lokal di Masa Pandemi COVID-19 (V. I. Abdullah (ed.)).
- Hutabarat, V., Natalia, K., Sitepu, S. A., & Yanti, M. D. (2022). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 4(2), 23–31. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v4i2.842>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia (F. Sibuea, B. Hardhana, & W. Widiyanti (eds.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2022). Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif (Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Managemen
- Usnawati, N., Purwanto, T. S., & Hanifah, A. N. (2022). Monograf Percepatan Produksi ASI dan Kecukupan ASI bagi Bayi dengan Teknik Breast Care dan Acupressure Point for Lactation (BREAC) (R. R. Rerung (ed.)). Media Sains Indonesia.
- WHO. (2021). Infant and Young Child Feeding. The Lancet Breastfeeding Series Papers. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Wulandari, P., Kustriyani, M., & Chasanah, U. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di RB. Mardi Rahayu Semarang. Jurnal Kesehatan, 1, 393–400. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn/12012010/article/view/2320>
- Zubaidah, Rusdiana, Norfitri, R., & Pusparini, I. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas (Pertama). Deepublish.