

INTERVENSI KEPERAWATAN PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI: *RAPID EVIDENCE REVIEW*

Lilis Mamuroh¹, Ericha Marcelline¹, Kosim¹, Sukmawati¹

¹⁾Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Corresponding Email: lilis.mamuroh@unpad.ac.id

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi usia 0–24 bulan karena mengandung zat gizi, antibodi, dan enzim penting untuk pertumbuhan serta kekebalan tubuh. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama karena terbukti meningkatkan perkembangan bayi dan melindungi dari penyakit. Namun, banyak ibu postpartum mengalami hambatan seperti keterlambatan produksi dan bendungan ASI. Salah satu solusi non-farmakologis yang efektif adalah kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan aliran darah dan pelepasan hormon prolaktin serta oksitosin sehingga memperlancar produksi dan pengeluaran ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas pemberian kompres hangat terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah *rapid evidence review* dengan panduan PRISMA, menggunakan strategi pencarian PICO. Pencarian literatur dilakukan melalui database Pubmed, EBSCO, Science Direct, Scopus, dan *hand search* pada Google Scholar pada periode 2021–2025. Hasil penelitian menunjukkan intervensi untuk memperlancar ASI adalah dengan pijat payudara dan kompres hangat, pijat tradisional Thailand, ekstrak jahe kukus dengan kompres hangat, kompres hangat dengan bendungan ASI, kompres hangat untuk kelancaran ASI, kompres hangat untuk produksi ASI, kompres hangat untuk pengurangan bendungan ASI. Pemberian kompres hangat pada payudara ibu postpartum terbukti sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam meningkatkan produksi serta kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lagi tentang intervensi atau cara -cara yang lain untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Air Susu Ibu (ASI), kompres hangat, postpartum

Abstract

Breast milk is the best source of nutrition for infants aged 0–24 months because it contains nutrients, antibodies, and enzymes that are essential for growth and immunity. The WHO and UNICEF recommend exclusive breastfeeding for the first six months because it has been proven to improve infant development and protect against disease. However, many mothers experience obstacles such as delayed production and blocked milk ducts. One effective non-pharmacological solution is warm compresses, which work by increasing blood flow and the release of prolactin and oxytocin hormones, therapy facilitating milk production and secretion. This literature review aims to examine the effectiveness of warm compresses on milk production in postpartum mothers. The method used was a scoping review guided by the PRISMA Extension for Scoping Review, using the PICO search strategy. Literature searches were conducted through the Pubmed, EBSCO, ScienceDirect, and Scopus databases, as well as a manual search on Google Scholar for the period 2021–2025. The results of the study showed that interventions to facilitate breast milk massage and warm compresses, traditional Thailand massage, steamed ginger extract, with warm compresses, warm compresses for breast milk stagnation, warm compresses for smooth breast milk flow, warm compresses for breast production, warm compresses for reducing breast milk stagnation. From the selection results, seven relevant articles were obtained. The application of warm compresses to the breasts of postpartum mothers has been proven to be an effective, safe, and easy-to-implement non-pharmacological nursing intervention in increasing milk production and facilitating milk flow in postpartum mothers. It is hoped that future researchers can conduct further research on interventions or other methods to increase breast milk production.

Keywords: Breast milk, postpartum, warm compresses.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang tepat untuk bayi usia 0-24 bulan, ASI adalah sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi, antibodi, dan enzim yang mendukung pertumbuhan serta sistem kekebalan tubuh bayi (Kurniatawi et al., 2020). UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dimulai dalam waktu satu jam setelah lahir. melanjutkan pemberian ASI eksklusif tanpa makanan lain selama enam bulan pertama dapat meningkatkan perkembangan sensorik dan kognitif serta melindungi bayi dari penyakit menular dan kronis (Organization, 2024).

Air Susu Ibu atau ASI merupakan cairan yang berasal dari hasil sekresi kelenjar dari payudara ibu sebagai nutrisi esensial bagi bayi baru lahir. Pemberian ASI dikatakan eksklusif apabila diberikan tanpa penambahan makanan lainnya sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan (Devin & Wati, 2022). Praktik ini efektif dalam mendukung tumbuh kembang bayi secara optimal serta menurunkan risiko kematian mencapai 13% dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima ASI Eksklusif selama 6 bulan (WHO, 2020).

Laktasi adalah proses fisiologis yang melibatkan pembentukan, sekresi, dan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) dari kelenjar payudara yang dimulai sejak kehamilan hingga setelah persalinan. Proses ini dikendalikan oleh sistem endokrin, terutama hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi merangsang sel alveoli untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam pengeluaran ASI dengan menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli (Ulya et al., 2021)

Proses pembentukan ASI sudah dimulai sejak awal kehamilan. Kondisi gizi ibu selama kehamilan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan laktasi. Selain faktor nutrisi, keberhasilan menyusui juga dipengaruhi oleh faktor psikologis ibu serta kondisi fisiologis payudara. Untuk meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, diperlukan berbagai upaya yang dapat membantu ibu dalam proses menyusui bayinya. Upaya tersebut dilakukan dalam tiga tahap, yaitu pada masa kehamilan (antenatal), saat persalinan (perinatal), dan masa menyusui hingga anak berusia dua tahun (postnatal). Manajemen laktasi sendiri merupakan serangkaian usaha yang dilakukan oleh ibu, ayah, dan keluarga untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI (Seftia et al., 2020).

Pemberian ASI memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kekebalan tubuh dan sebagai nutrisi (Wijaya, 2019), Pemenuhan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan memerlukan perhatian khusus. Jika ketidaklancaran ASI tidak teratasi, maka akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti payudara penuh, bendungan ASI, *afterpains*, ASI tersumbat, puting susu terasa nyeri, mastitis dan abses payudara. Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI

adalah kelancaran aliran darah dan relaksasi jaringan payudara. upaya non-farmakologis yang dapat membantu mengatasinya adalah penerapan kompres hangat (*warm compress*).

Kompres hangat adalah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara (Fitriani, 2020). Vasodilatasi dari pembuluh darah dan ductus laktiferus akan 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. Secara fisiologis kompres hangat dapat menstimulasi refleks let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam meningkatkan volume ASI dan mempercepat onset laktasi pada ibu postpartum, terutama pada ibu yang mengalami hambatan menyusui. Intervensi ini juga bersifat sederhana, aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan bimbingan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, penerapan kompres hangat sebagai salah satu intervensi keperawatan berbasis bukti penting untuk dipromosikan dan diajarkan kepada ibu menyusui guna mendukung keberhasilan program ASI eksklusif dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas pemberian kompres hangat terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

METODE

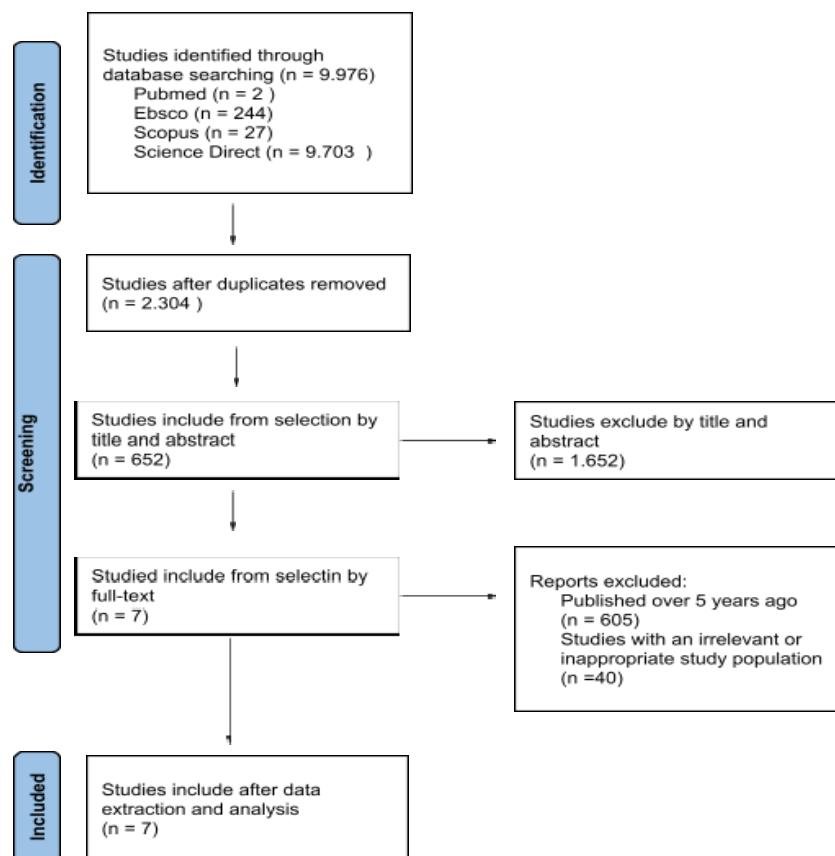
Desain yang digunakan dalam *literature review* ini adalah *rapid review* yang dikembangkan dan diajarkan oleh Grant dan Booth pada tahun 2009 di University of Sheffield di Inggris. *Rapid review* ini merupakan penyederhanaan dari *systematic review* dengan metode tinjauan secara cepat. Secara umum, *rapid review* membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama (<1 – 6 bulan) dengan mengecualikan artikel atau literatur yang abu-abu atau yang tidak dipublikasikan secara komersial, atau mempersempit ruang lingkup *review* menggunakan limit, seperti tahun dan bahasa (Klerings et al., 2023). Hasil dari *review* ini berupa ringkasan deskriptif untuk mengetahui tentang Intervensi keperawatan penerapan kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI.

Pencarian artikel dilakukan secara sistematis sesuai dengan PRISMA *Flow Diagram* tahun 2020, yang berdasarkan pada tiga basis data yang digunakan, yaitu Pubmed,

EBSCO, Scopus, Science Direct dan Google Scholar. Untuk memudahkan dalam mendapatkan literatur yang sesuai, digunakan teknik PICO dalam pencarian literatur, P (*Population*), I (*Intervention*), C (*Comparison*), O (*Outcome*). Kata kunci yang digunakan untuk pencarian literature dalam Bahasa Indonesia “Air Susu Ibu (ASI)”, “kompres hangat”, “postpartum” dan dalam bahasa Inggris “*breast milk*”, “*warm compresses*”, “*postpartum*”.

Artikel yang didapat kemudian dilakukan penyortiran untuk mendapatkan artikel sesuai topik *rapid evidence review* yang dibuat. Penyeleksian artikel dilakukan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi yang ditetapkan, yaitu artikel yang membahas tentang Intervensi penerapan kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI, tahun terbit artikel 2020 – 2025 (5 tahun), artikel berbahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, ketersediaan *full text* dengan akses bebas, penelitian dengan *randomized controlled trial* (RCT), *meta-analysis*, *experimental*, *quasi-experimental*, dan *case study*. Artikel yang tidak mencantumkan nomor, volume, dan tahun terbit dieksklusi dari artikel yang digunakan.

Berdasarkan penelusuran, didapatkan 9.976 artikel. Penulis mengeluarkan artikel duplikasi. Kemudian, melakukan seleksi dengan membaca judul dan abstrak dari masing-masing artikel. Setelah didapatkan artikel yang sesuai abstraknya, penulis melanjutkan membaca seluruh isi dari artikel dan menyesuaikan dengan kriteria inklusi serta eksklusi sehingga didapatkan 7 artikel yang sesuai. Dari 7 artikel tersebut, penulis melakukan analisa data dengan mengelompokkannya ke dalam sebuah tabel ekstraksi data untuk memudahkan dalam melakukan analisis. Artikel-artikel tersebut kami jadikan sebagai bahan untuk dilakukannya diseminasi hasil terkait Intervensi keperawatan penerapan kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI. Selanjutnya, penulis akan menyajikan hasil dan pembahasan artikel tersebut dalam ringkasan naratif.



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

HASIL

Berdasarkan hasil telaah terhadap 7 artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, diperoleh berbagai temuan terkait efektivitas kompres hangat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Secara umum, seluruh artikel menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI baik pada ibu nifas normal maupun ibu dengan kondisi khusus (misalnya bayi prematur atau bendungan ASI). Dari 7 artikel yang direview, 4 artikel menggunakan desain eksperimental atau quasi-eksperimental, sedangkan 3 artikel merupakan *randomized controlled trial* (RCT). Jumlah sampel bervariasi antara 15 hingga 120 ibu post partum. Seluruh artikel menunjukkan hasil signifikan terkait peningkatan produksi atau kelancaran ASI setelah intervensi kompres hangat. Durasi intervensi bervariasi antara 2-7 hari dengan frekuensi 2-3 kali per hari. Efek tambahan yang dilaporkan yaitu penurunan pembengkakan payudara, penurunan kecemasan, dan peningkatan kepuasan ibu dalam menyusui. Kemudian, tidak terdapat artikel yang melaporkan efek samping negatif dari penggunaan kompres hangat.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa kompres hangat efektif meningkatkan produksi dan kelancaran ASI melalui mekanisme fisiologis vasodilatasi pembuluh darah dan stimulasi refleks let-down. Peningkatan suhu lokal pada jaringan payudara meningkatkan aliran darah dan mempercepat pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, kompres hangat juga berdampak positif terhadap kondisi psikologis ibu, seperti menurunkan kecemasan dan mempercepat kenyamanan selama menyusui (Seyma & Gluten, 2025). Temuan ini memperkuat konsep bahwa faktor fisik dan emosional sama-sama berperan dalam keberhasilan laktasi.

Tabel 1. Hasil Analisa Artikel

No	Judul	Penulis dan Tahun	Tujuan Penelitian	Populasi	Desain	Prosedur	Outcome	Kesimpulan
1	<i>The Effect of Breast Massage and Warm Compress Application on Milk Production and Anxiety in Mothers with Premature Newborn</i>	(Seyma & 2025)	Tujuan pada penelitian ini untuk meneliti efek pijat payudara dan kompres hangat serta tingkat kecemasan pada ibu postpartum yang memiliki bayi prematur di NICU	120 ibu postpartum dengan bayi prematur yang dirawat di Neonatal Intensive Care Unit (NICU)	Randomized controlled trial	Pada penelitian ini populasi dibagi menjadi 4 kelompok. 1. Kelompok pijat payudara (n=30) 2. Kelompok kompres hangat (n=30) menerapkan kompres hangat pada payudara ibu 3. Kelompok kombinasi pijat dan kompres hangat (n=30) dilakukan pijat serta kompres hangat pada payudara ibu 4. Pada kelompok kontrol (n=30) hanya menggunakan pompa ASI tanpa perlakuan tambahan. Semua tindakan dilakukan selama 4 hari, setiap sesi pumping diukur jumlah ASI-	Rata-rata produksi ASI setelah diukur: - Kelompok pijat : 1.321 - 569 mL - Kelompok kompres hangat: 1.470 - 718 mL - Kelompok kombinasi: 1.484- 889 mL - Kelompok kontrol: 9113679 mL - Ketiga kelompok intervensi menunjukkan produksi ASI yang lebih tinggi secara signifikan dibanding kontrol ($P<0,05$), - Tingkat kecemasan menurun secara signifikan pada kelompok intervensi dibandung kontrol ($p<0,05$), dan kepuasan ibu tinggi di semua	Pijat payudara, komprehensiongat dan kombinasi keduanya merupakan metode efektif, sederhana, dan hemat biaya untuk meningkatkan produksi ASI dan menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum dengan bayi prematur di NICU.

2	<i>Effects of Traditional Massage with Warm Compression on Lactation and Breast Engorgement</i> (Khoonphet et al., 2022)	Tujuan pada penelitian ini untuk melihat efek pijat tradisional Thailand Selatan dengan kompres hangat terhadap permulaan laktasi (onset menyusui), volume ASI dan pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu ostpartum primipara (ibu yang baru pertama kali melahirkan)	63 ibu postpartum primipara (ibu yang baru pertama kali melahirkan)	<i>Randomized controlled trial</i>	Jumlah populasi pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu:	Hasil dari penelitian ini,	Pijat tradisional Thailand Selatan + kompres hangat efektif untuk mempercepat permulaan laktasi, meningkatkan volume ASI dan mengurangi pembengkakan payudara. Intervensi ini dapat diterapkan oleh perawat dan bidan serta diajarkan kepada ibu hamil dan keluarga.

3	<i>The Efficacy of Steamed Ginger Extract, Hot Herbal Compress on Breast Milk Flow Rate in Normal First-Time Postpartum Women in the Early Postpartum Period</i>	(Dencik, 2024)	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas dan efek samping ekstrak jahe yang dikukus, kompres herbal panas, dan plasebo dalam meningkatkan produksi ASI.	90 ibu postpartum primipara berusia 20-40 tahun	<i>Randomized controlled clinical trial</i>	Semua peserta menerima perawatan standar yang sama yang dirancang untuk mendorong menyusui dan makanan yang sama. Peserta dibagi secara acak ke dalam 3 kelompok :	<i>Steamed ginger extract</i> secara signifikan meningkatkan milk flow rate (laju aliran ASI) pada jam ke-36 dan ke-48 setelah persalinan dibandingkan dengan <i>hot herbal compress</i> dan <i>placebo</i> ($p<0.05$). Rata-rata milk flow rate di payudara kanan pada jam ke-36 dan 48 adalah 2.67 dan 3.18 untuk kelompok <i>steamed ginger</i> , 2.0 dan 2.36 untuk kelompok <i>hot herbal compress</i> , serta 1.88 dan 2.27 untuk kelompok <i>placebo</i> . Untuk payudara kiri,	Ekstrak kukus (steamed ginger) efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum dalam 36–48 jam pertama setelah melahirkan tanpa menimbulkan efek samping, sehingga berpotensi digunakan sebagai terapi herbal untuk mendukung keberhasilan menyusui pada ibu postpartum	jahe (steamed ginger)

4	Teknik Kompres Hangat pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI Terhadap Kelancaran Produksi ASI di PMB Hj. Nani Yuningsih	(Kardini et al., 2025)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik kompres hangat pada ibu nifas dengan bendungan ASI Terhadap kelancaran produksi ASI di PMB Hj. Nani Yuningsih,	Populasi penelitian ini adalah ibu nifas yang bersedia menjadi responden di PMB Yuningsih, PMB Hj. Nani Yuningsih,	Penelitian ini kuantitatif adalah ibu dengan desain nifas yang menjadi responden di PMB Yuningsih, PMB Hj. Nani Yuningsih, berjumlah 15	Pengumpulan data dikumpulkan dengan observasi pada masingmasing responden.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan dilakukan pengompresan Selanjutnya, pre test dan post test dicatat pada rancangannya checklist responden. Kompres menggunakan responden. Kompres hangat dilakukan pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI, karena	Dari hasil uji paired t-test menunjukkan dengan nilai p=0,000 (p<α) sehingga didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap bendungan ASI.	
									menjalani kompres payudara dengan kompres herbal panas selama 20 menit dua kali sehari selama dua hari, dimulai dua hingga enam jam setelah persalinan. 3. Kelompok 3, kelompok kontrol, menerima kapsul placebo 500 mg setelah makan, dua kapsul tiga kali sehari selama dua hari, dengan dosis pertama dimulai dua hingga enam jam setelah persalinan.

S.Tr.Keb orang ibu penelitian ini pengompresannya dilakukan kompres serta dapat babelan kab. nifas bertujuan dengan cara dikompres hangat ibu nifas meningkatkan B ekasi 2023 untuk menggunakan kain, juga mengkonsumsi pengeluaran ASI. membanding dan dikompres 1 hari susu almond untuk kan hasil 3 kali selama 7 hari. memperlancar pretest dan mengkonsumsi sayur-sayuran hijau seperti daun kelor. Diperoleh informasi bahwa rata-rata sebelum kompres hangat dengan bendungan ASI sebesar 62.33 dengan nilai standar deviasi sebesar 25.342, sedangkan rata-rata sesudah kompres hangat dengan bendungan ASI sebesar 132.73 dengan nilai standar deviasi sebesar 58.440. Selisih mean sebesar - 70.400, nilai tersebut negatif dengan demikian didapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan rata-rata kelancaran ASI

5	Pengaruh kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu (Febriana, 2023)	Untuk melihat efektivitas kompres hangat terhadap kelancaranASI pada ibu postpartum	15 ibu postpartum di Klinik Lala Medicare Depok	Quasi Experiment	Pemberian kompres hangat pada payudara	Dari hasil analisa Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaranASI pada ibu menyusui dengan menggunakan uji	Kesimpulannya didapatkan hasil bahwa kompres hangat berpengaruh terhadap kelancaranASI	

Postpartum Di Klinik Lala Medicare Depok Tahun 2023	<p>wilcoxon diperoleh hasil p = 0,003 nilai tersebut <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Dari hasil uji statistik wilcoxon didapatkan hasil <i>positive ranks</i> dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden, didapatkan kelancaran ASI post > pre artinya bahwa seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi kompres hangat.</p>	kelancaran ASI
6 <i>The Effect of Warm Compresses on the Smoothness of Breast Milk</i> (Dencik, 2024)	<p>Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres hangat pada payudara Seluruh ibu postpartum di wilayah kerja PMB Lismarini Palembang yang Quasi-experimental dengan desain one group pretest-postte st. Teknik Purposive sampling: Intervensi: Kompres hangat dilakukan selama 10–15 menit sebelum menyusui, Pengukuran sampling: Teknik Purposive sampling. Intervensi: Kompres hangat dilakukan selama 10–15 menit sebelum menyusui, Pengukuran selama 7 hari berturut- - Rata-rata produksi ASI sebelum kompres: 5,4575 Rata-rata produksi ASI sesudah kompres: 7,1245 Nilai p (Wilcoxon):</p>	<p>Terdapat peningkatan kelancaran ASI signifikan Rata-rata produksi ASI sesudah kompres: 7,1245 dan Nilai p (Wilcoxon):</p>

	<i>Production in Postpartum Mothers at PMB Lismarini Palembang</i>	terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di PMB Lismarini Palembang	mengalami masalah rendahnya produksi ASI	dilakukan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat selama 7 hari.	turut. Instrumen penilaian: Kuesioner berisi 10 indikator kelancaran ASI (frekuensi menyusui, kebocoran ASI, ketegangan payudara, durasi tidur bayi, frekuensi buang air kecil bayi, dsb). Analisis statistik: Uji wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal.	0,003 ≤ 0,05 → Terdapat pengaruh signifikan kompres hangat terhadap kelancaran produksi ASI.	dilakukan kompres hangat pada payudara (p = 0,003). Metode kompres hangat efektif dan mudah dilakukan secara mandiri oleh ibu postpartum, sehingga diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.
7	<i>The Issue of Using the Warm Compress Method to Reduce Breast Milk Damages</i> (Maulidia, 2024)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan kompres hangat terhadap pengurangan bendungan ASI (breast milk dams) dan menilai perbedaan	Jumlah sampel: 33 ibu postpartum Kriteria inklusi: Ibu postpartum dengan payudara bengkak, Ibu menyusui dengan bayi hidup Kriteria	Penelitian menggunakan <i>quasi-experimental design</i> dengan model <i>pre-test post-test nonequivalent control group design</i> . Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Mann-Whitney</i> untuk	Pengukuran awal (<i>pre-test</i>): - Dilakukan penilaian terhadap: Skala pembengkakan payudara - Intensitas nyeri - Jumlah ASI yang keluar. - Pemberian intervensi: Kelompok perlakuan	Skala pembengkakan payudara: Sebelum kompres =3.19 → Sesudah = 1.69 ($\Delta = 1.5, p = 0.000$) Jumlah ASI: Sebelum kompres =0.08 ml → Sesudah =0.21 ml ($\Delta = 0.13 \text{ ml}, p = 0.001$) Intensitas nyeri: Terjadi penurunan signifikan setelah	Pemberian kompres air hangat efektif mengurangi bendungan ASI dan pembengkakan payudara serta meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan

tingkat pembengkakan payudara serta jumlah produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada ibu postpartum.	eksklusi: Ibu dengan luka atau lecet pada puting, Infeksi payudara, abses, atau sepsi.	membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok.	diberikan kompres air hangat pada payudara sesuai prosedur standar keperawatan untuk mengurangi pembengkakan. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, hanya melakukan perawatan rutin menyusui.	pemberian kompres hangat ($p = 0.000$) Semua nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan pembengkakan payudara, nyeri, dan peningkatan volume ASI.	adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ($p=0.0005$). Kompres hangat juga membantu memperlancar sirkulasi darah, mengurangi nyeri, dan mencegah komplikasi seperti mastitis atau abses payudara. Dengan demikian, kompres hangat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu menyusui dan mencegah gangguan laktasi.
- Durasi perlakuan: Kompres dilakukan secara berkala (tidak disebutkan detail waktu)					

PEMBAHASAN

Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian makanan berasal dari payudara ibu yang diberikan sejak lahir sampai usia 6 bulan selain pemberian makanan tambahan seperti air, dsb. Menyusui menjadi metode sederhana dan termurah sebagai sumber makanan bagi bayi untuk menopang kebutuhan nutrisi (Laksono et al., 2021). Praktik ini diberikan sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa penambahan komponen makanan selain air susu ibu. ASI memiliki beragam manfaat bagi kesehatan ibu dan anak yaitu meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik serta melindungi dari berbagai penyakit kronis pada anak dan pada ibu dapat menurunkan risiko terjadinya kanker payudara, kanker ovarium serta mengurangi obesitas. Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki angka morbiditas dan mortalitas infeksi yang lebih rendah, dan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi daripada mereka yang disusui dalam periode yang lebih singkat atau tidak mendapatkan ASI (Victora et al., 2016).

Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian makanan berasal dari payudara ibu yang diberikan sejak lahir sampai usia 6 bulan selain pemberian makanan tambahan seperti air, dsb. Menyusui menjadi metode sederhana dan termurah sebagai sumber makanan bagi bayi untuk menopang kebutuhan nutrisi (Laksono et al., 2021). Praktik ini diberikan sejak lahir hingga usia 6 bulan tanpa penambahan komponen makanan selain air susu ibu. ASI memiliki beragam manfaat bagi kesehatan ibu dan anak yaitu meningkatkan kemampuan sensorik dan motorik serta melindungi dari berbagai penyakit kronis pada anak dan pada ibu dapat menurunkan risiko terjadinya kanker payudara, kanker ovarium serta mengurangi obesitas. Bayi yang diberikan ASI eksklusif memiliki angka morbiditas dan mortalitas infeksi yang lebih rendah, dan memiliki kecerdasan yang lebih tinggi daripada mereka yang disusui dalam periode yang lebih singkat atau tidak mendapatkan ASI (Victora et al., 2016).

Kompres hangat merupakan salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan produksi serta kelancaran pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum. Mekanisme kerja kompres hangat berkaitan dengan efek fisiologis panas terhadap jaringan payudara, di mana peningkatan suhu lokal menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan pelebaran duktus laktiferus. Kondisi ini memperlancar aliran darah, meningkatkan suplai oksigen serta distribusi hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi serta pengeluaran ASI. Selain itu, kompres hangat juga membantu mengurangi rasa nyeri, ketegangan, dan bendungan pada payudara, serta memberikan efek relaksasi yang berdampak positif terhadap kondisi psikologis ibu.

Berdasarkan hasil telaah dari tujuh artikel penelitian yang direview, seluruh penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi dan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Meskipun terdapat variasi dalam desain penelitian, durasi, dan frekuensi intervensi, semua studi memberikan hasil yang konsisten, yaitu peningkatan volume ASI setelah pemberian kompres hangat.

Hasil penelitian Seyma & Gluten, (2025) mendukung mekanisme tersebut. Melalui desain *Randomized Controlled Trial (RCT)* terhadap 120 ibu postpartum dengan bayi prematur, penelitian ini menemukan bahwa baik pijat payudara, kompres hangat, maupun kombinasi keduanya secara signifikan meningkatkan volume produksi ASI dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Selain itu, terdapat penurunan tingkat kecemasan ibu postpartum setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa efek kompres hangat tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga memberikan relaksasi psikologis yang mendukung keberhasilan laktasi. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa faktor psikologis seperti stres dan kecemasan dapat memengaruhi sekresi oksitosin, sehingga relaksasi melalui kompres hangat berperan penting dalam keberhasilan menyusui.

Selanjutnya, penelitian Khoonphet et al., (2022) menemukan bahwa kombinasi pijat tradisional Thailand Selatan dan kompres hangat efektif mempercepat permulaan laktasi (*onset of lactation*), meningkatkan volume ASI, serta menurunkan derajat pembengkakan payudara pada ibu primipara. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis sentuhan dan suhu panas bekerja secara sinergis dalam merangsang refleks pengeluaran ASI dan mengurangi bendungan. Dengan demikian, metode ini dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang dapat diterapkan pada fase awal postpartum untuk mempercepat proses laktasi.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Jirasinlapasat et al., (2025), yang membandingkan efektivitas *steamed ginger extract* (ekstrak jahe kukus), *hot herbal compress*, dan placebo terhadap peningkatan laju aliran ASI (*milk flow rate*) pada ibu postpartum primipara. Penelitian ini menunjukkan bahwa kompres herbal panas secara signifikan meningkatkan laju aliran ASI pada 36–48 jam pertama pascapersalinan dibandingkan kelompok placebo ($p < 0,05$). Walaupun efek tertinggi ditunjukkan oleh kelompok ekstrak jahe, kompres panas juga terbukti efektif dan aman tanpa efek samping. Hasil ini memperkuat bukti bahwa aplikasi panas lokal dapat meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam mekanisme laktasi.

Penelitian lokal oleh Kardini et al., (2025) di PMB Hj. Nani Yuningsih, Bekasi, memperlihatkan bahwa pemberian kompres hangat pada ibu nifas dengan bendungan ASI meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI secara signifikan ($p = 0,000$). Nilai rata-rata kelancaran ASI meningkat dari 62,33 menjadi 132,73 setelah intervensi, dengan selisih mean sebesar 70,4. Hal ini menunjukkan bahwa panas lembut yang diberikan melalui kompres mampu melonggarkan saluran susu yang tersumbat dan mengurangi rasa nyeri akibat bendungan payudara, sehingga proses menyusui menjadi lebih lancar dan nyaman.

Penelitian oleh Febriana (2023), di Klinik Lala Medicare Depok juga menguatkan hasil tersebut. Dengan desain *quasi-experiment* menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai $p = 0,003 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pemberian kompres hangat dan kelancaran produksi ASI. Seluruh responden menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah intervensi. Hasil ini membuktikan bahwa intervensi sederhana seperti kompres hangat dapat dilakukan oleh ibu secara mandiri dengan pengawasan minimal dari tenaga kesehatan, serta efektif dalam mengatasi masalah kelancaran ASI pada ibu postpartum.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Dencik, (2024), di PMB Lismarini Palembang memperlihatkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat selama tujuh hari berturut-turut, rata-rata produksi ASI meningkat dari 5,4575 menjadi 7,1245. Nilai uji Wilcoxon ($p = 0,003 \leq 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Intervensi ini terbukti mampu merangsang refleks *let-down* melalui peningkatan aliran darah dan pelepasan hormon prolaktin serta oksitosin.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Maulidia (2024), memberikan kontribusi penting dalam memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas kompres hangat sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk mengatasi bendungan ASI dan meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Dalam penelitian yang melibatkan 33 ibu postpartum, intervensi kompres hangat diberikan kepada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tambahan selain perawatan rutin menyusui. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental pre-test post-test nonequivalent control group, yang memungkinkan peneliti membandingkan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan perubahan yang signifikan setelah pemberian kompres hangat. Skala pembengkakan payudara menurun dari rata-rata 3,19 menjadi 1,69 ($\Delta = 1,5; p = 0,000$), jumlah ASI meningkat dari 0,08 ml menjadi 0,21 ml ($\Delta = 0,13 \text{ ml}; p = 0,001$), dan intensitas nyeri payudara menurun secara bermakna ($p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian

kompres hangat tidak hanya berdampak pada peningkatan produksi ASI, tetapi juga memberikan efek terapeutik terhadap keluhan fisik yang umum dialami ibu postpartum, seperti nyeri dan pembengkakan payudara akibat bendungan ASI.

Jika dibandingkan secara keseluruhan, seluruh penelitian baik dengan desain *quasi-experimental* maupun *RCT* menunjukkan hasil yang searah, yaitu kompres hangat efektif meningkatkan produksi dan kelancaran ASI serta mengurangi keluhan laktasi seperti nyeri, bengkak, dan stres emosional. Tidak ada penelitian yang melaporkan efek samping dari penerapan kompres hangat, sehingga intervensi ini dapat dianggap aman dan mudah diimplementasikan dalam praktik keperawatan sehari-hari. Secara fisiologis, efek panas dari kompres hangat menyebabkan vasodilatasi kapiler dan peningkatan metabolisme jaringan. Proses ini memperlancar suplai darah ke alveoli payudara, tempat produksi ASI, dan mempercepat transportasi hormon prolaktin dari hipofisis anterior ke jaringan payudara. Selain itu, suhu hangat merangsang ujung saraf sensorik pada kulit payudara yang kemudian menstimulasi hipotalamus untuk melepaskan oksitosin dari hipofisis posterior. Oksitosin bekerja pada otot polos alveoli dan duktus laktiferus untuk mengeluarkan ASI dari kelenjar menuju puting. Proses ini dikenal sebagai refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Teknik menyusui yang baik dan benar dengan volume ASI dipengaruhi oleh waktu awal menyusui, frekuensi menyusui, kelengkapan pengosongan payudara pada setiap menyusui, posisi dari bayi saat menyusui, dan kemampuan bayi untuk menyusui efektif (Faiqah & Hamidiyanti, 2021).

Dari sisi psikologis, sensasi hangat juga memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan ketegangan dan kecemasan ibu menyusui. Ketika ibu merasa tenang, pelepasan hormon oksitosin menjadi lebih optimal, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Hal ini sesuai dengan temuan (Seyma & Gluten, 2025) yang menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah pemberian kompres hangat dan pijat payudara. Berdasarkan sintesis seluruh hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi sederhana, aman, efektif, dan berbasis bukti yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan maternitas untuk mendukung keberhasilan laktasi. Intervensi ini juga dapat dijadikan strategi pencegahan terhadap gangguan laktasi seperti bendungan ASI dan mastitis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat pada payudara ibu postpartum terbukti sebagai intervensi

keperawatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam meningkatkan produksi serta kelancaran pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum. Dengan demikian, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam asuhan maternitas untuk mendukung keberhasilan laktasi, mengatasi bendungan ASI, serta mencegah gangguan laktasi seperti mastitis. Intervensi ini sederhana, dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu dengan panduan tenaga kesehatan, dan memberikan manfaat fisiologis sekaligus psikologis bagi ibu menyusui. Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang telah dilakukan, penulis menyarankan agar praktik keperawatan di lapangan lebih mengedepankan penggunaan intervensi berbasis bukti yang telah terbukti efektif secara klinis. Salah satunya adalah dalam penerapan intervensi kompres hangat pada ibu postpartum untuk melancarkan produksi ASI, untuk penelitian dan tinjauan literatur selanjutnya bisa coba kolaborasikan antara intervensi kompres hangat dengan intervensi lain agar produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum dapat lebih maksimal. Peneliti selanjutnya dapat dikembangkan penelitiannya dengan cara yang lain untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI).

DAFTAR PUSTAKA

- Dencik, D. A. (2024). The Effect of Warm Compresses on the Breasts on the Smoothness of Breast Milk Production in Postpartum Mothers at PMB Lismarini Palembang. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(4), 211–216.
- Devin, & Wati, I. (2022). Perbandingan Nilai Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui di RSSIB dengan Non RSSIB Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.9>
- Faiqah, S., & Hamidiyanti, B. Y. F. (2021). Edukasi Posisi dan Perlekatan pada Saat Menyusui dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 61–66.
- Febriana, T. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, 1(2).
- Fitriani, H. (2020). Kompres Hangat Payudara untuk Meningkatkan Kecukupan ASI Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i1.118>
- Jirasinlapasat, N., Jaijarree, N., Itharat, A., Nanthakomon, T., Kositamongkol, S., Poomirat, S., & Houngiam, K. (2025). The Efficacy of Steamed Ginger Extract, Hot Herbal Compress on Breast Milk Flow Rate in Normal First-Time Postpartum Women in the Early Postpartum Period. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 108(4).

- Kardini, N., Nisa, H., & Manullang, R. S. (2025). Teknik Kompres Hangat Pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI Terhadap Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal Pustaka Medika*, 4(1), 14–20.
- Khoonphet, C., Chunuan, S., & Phumdoung, A. (2022). Effects of Southern Thai Traditional Massage with Warm Compression on Lactation and Breast Engorgement. *Thailand Nursing and Midwifery Council Journal*, 26(3), 390–403.
- Kurniatawi, D., Hardiani, R. S., & Rahmawati, I. (2020). *Buku Saku Air Susu Ibu*. CV KHD Production.
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusrini, I. (2021). The effects of mother's education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health*, 21(1), 14. <https://doi.org/10.1186/S12889-020-10018-7>
- Maulidia, I. (2024). The Issue of Using the Warm Compress Method to Reduce Breast Milk Damages. *Midwifery Research Journal*, 2(2), 57–59.
- Organization, W. H. (2024). *Ibu Membutuhkan Lebih Banyak Dukungan Menyusui Selama Masa Kritis Bayi Baru Lahir*. <https://www.who.int/idonesia>
- Seftia, B., Novianti, N., & Maryani, D. (2020). Implementasi Manajemen Persiapan Laktasi. *Journal of Midwifery*, 8(2), 15–23. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i2.1199>
- Seyma, E. M., & Gluten, G. (2025). The Effect of Breast Massage and Warm Compress Application on Milk Production and Anxiety in Mothers with Premature Newborn. *Mary Ann Liebert Inc.*, 20(6), 416–423.
- Ulya, N. M., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Penerbit Nem.
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., Franca, G. V. A., Horton, S., Krusevec, J., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7).
- WHO. (2020). *Marketing of Breast-Milk Substitutes: National Implementation of the International Code, Status Report 2020 - Summary*.
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <https://doi.org/10.55175/cdk.v46i4.485>