Implementasi Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Ibu Dengan Bendungan ASI Di Rumah Sakit Sitti Khadijah I Muhammadiyah Makassar

Amanda Tri Indriani
2026

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Immawanti, S.Kep. Ns. M.Kep., Sp.Mat
Dr. St. Zakiyah Putri S.ST.,S.Kep., Ns M.Kes

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa nifas dan menyusui merupakan fase penting, namun sering kali diwarnai dengan penyulit seperti bendungan ASI akibat pengosongan payudara yang tidak efektif. Kondisi ini memicu pembengkakan, rasa tegang, dan nyeri hebat yang dapat menggangu proses laktasi serta meningkatkan rasiko mastitis. Terapi kompres hangat merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk memperlancar vaskularisasi, merangsang refleks oksitosin, serta menurunkan intensitas nyeri pada ibu dengan bendungan ASI. **Tujuan:** Mengetahui gambaran implementasi terapi kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sitti Khadijah 1 Muhammadiyah Makassar. **Metode:** Studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas pada dua subjek ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI dengan keluhan payudara bengkak, keras, dan nyeri saat dipalpasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, dokumentasi, serta pengukuran skala nyeri *(Numeric Rating Scale/NRS)* sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Sebelum dilakukan intervensi. Kedua subjek mengeluhkan nyeri sedang hingga berat pada area pauyudara yang mengalami bendungan, disertai ketidaknyamanan saat menyusui bayinya. Setelah diberikan implementasi berupa kompres hangat menggunakan waslap yang dibasahi air hangat (Suhu 40-43°C), kemudian ditempelkan pada payudara yang membendung selama 15-20 menit sebelum menyusui, yang dikombinasikan dengan edukasi teknik menyusui yang benar, kedua pasien menunjukkan penurunan skala nyeri yang signifikan. Payudara menjadi lebih lunak, pengeluaran ASI lebih lancar, dan pasien merasa jauh lebih nyaman. **Kesimpulan:** Implementasi terapi kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan mengurangi pembengkakan pada ibu dengan bendungan ASI, sehinggah laktasi dapat berjalan optimal.

Kata Kunci: Bendungan ASI, Nyeri, Kompres Hangat, Asuhan Keperawatan Maternitas.

Dipindai dengan CamScanner