

## **Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. T dengan Kompres Hangat Payudara untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Masa Nifas Di PMB Lely Indriany**

**Lely Indriany Saragih<sup>1</sup>, Siti Zakiah Zulfa<sup>2</sup>**

*<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia*

Received : 19 Agustus 2025, Revised : 24 Agustus 2025, Published : 29 Agustus 2025

### **Corresponding Author**

Nama Penulis: Lely Indriany Saragih

E-mail: [lely.indrianysaragih@gmail.com](mailto:lely.indrianysaragih@gmail.com)

### **Abstrak**

Bendungan ASI merupakan masalah umum yang dialami oleh ibu pada masa nifas, ditandai dengan payudara yang bengkak, keras, dan nyeri akibat penumpukan ASI yang berlebihan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan kesulitan menyusui bahkan mastitis. Berdasarkan studi kasus di PMB Lely Indriany, Kompres hangat payudara dipilih sebagai pendekatan Evidence Based Practice untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan (Continuity of Care) dari kehamilan trimester III hingga keluarga berencana (KB), dan menerapkan kompres hangat payudara untuk mengatasi bendungan asi pada ibu nifas. Metode pada kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan kompres hangat selama tiga hari berturut – turut dari nifas hari ke 3 sampai hari ke 5, melalui observasi langsung, wawancara, dan pencatatan hasil intervensi sebagai metode pengumpulan data. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan nyeri bertahap dari skor 7 menjadi 1, pembengkakan bendungan ASI berkurang hingga tidak ada bendungan ASI lagi, dan frekuensi menyusui meningkat dari 3 kali/hari menjadi 8 kali/hari setelah pemberian kompres hangat selama tiga hari. Kesimpulannya, kompres hangat terbukti efektif sebagai intervensi untuk mengatasi bendungan ASI .

**Kata kunci** - Kompres Hangan Payudara, Bendungan ASI, Nifas

### **Abstract**

Breast engorgement is a common problem experienced by mothers during the postpartum period, characterized by swollen, hard, and painful breasts due to excessive milk accumulation. If not treated properly, this condition can cause breastfeeding difficulties and even mastitis. Based on a case study at PMB Lely Indriany, warm breast compresses were chosen as an Evidence-Based Practice approach to address breast engorgement in postpartum mothers. The purpose of this activity is to provide continuous midwifery care (Continuity of Care) from the third trimester of pregnancy to family planning (KB), and apply warm breast compresses to address breast engorgement in postpartum mothers. The method in this activity was carried out by applying warm compresses for three consecutive days from postpartum day 3 to day 5, through direct observation, interviews, and recording the results of the intervention as a method of data collection. The results of the intervention showed a gradual decrease in pain from a score of 7 to 1, reduced breast engorgement until there was no more breast engorgement, and an increase in breastfeeding frequency from 3 times/day to 8 times/day after administering warm compresses for three days. In conclusion, warm compresses have been shown to be effective as an intervention to overcome breast milk stagnation.

**Keywords** - Warm Breast Compress, Breast Engorgement, postpartum

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

**How To Cite :** Saragih, L. I., & Zulfa, S. Z. (2025). *Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. T dengan Kompres Hangat Payudara untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Masa Nifas Di PMB Lely Indriany*. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 718-724. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.580>  
**Copyright** ©2025 Lely Indriany Saragih, Siti Zakiah Zulfa

## PENDAHULUAN

Setelah bayi lahir, periode postpartum resmi dimulai dan berlangsung selama sekitar enam minggu, atau hingga organ reproduksi kembali seperti sebelum pembuahan. Wanita yang menjalani masa ini disebut puerpera, dan juga disebut puerperium (Ciselia dan Oktari, 2021).

Payudara telah mengeluarkan ASI sejak kehamilan karena berbagai hormon, tetapi jumlahnya masih sangat sedikit. Setelah melahirkan, alveoli pada payudara ibu mulai memproduksi ASI paling banyak. Duktus adalah tabung kecil yang membawa ASI dari alveoli. Duktus yang lebih besar (duktus) terbentuk dengan menghubungkan beberapa duktus yang lebih kecil. Sinus terbentuk ketika duktus yang lebih besar ini membesar di bawah areola. Duktus yang sangat besar ini pada akhirnya akan kosong dan tidak berguna. Ketika berkontraksi, otot-otot yang melapisi alveoli dan duktus memungkinkan ASI dilepaskan (Anita et al., 2021). Demi kesehatan, pertumbuhan, dan kelangsungan hidup anak, sangat penting bagi mereka untuk menerima nutrisi terbaik selama dua tahun pertama kehidupannya. Beberapa rekomendasi yang diajukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia dan Dana Anak-Anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF) dapat membantu memastikan bayi mendapatkan nutrisi terbaik. Rekomendasi ini meliputi mulai menyusui sesegera mungkin setelah lahir, melanjutkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, dan kemudian secara bertahap memperkenalkan makanan padat yang sehat dan cukup mulai usia enam bulan (WHO, 2020).

Tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah 56,9%, menurut Kementerian Kesehatan Indonesia. Sebagian besar bayi di Provinsi Riau disusui secara eksklusif. Empat puluh persen bayi seharusnya disusui secara eksklusif. Meskipun 49% bayi di Provinsi Riau tidak disusui secara eksklusif, provinsi ini telah mencapai tujuannya (Setiaji et al., 2021). Masalah dalam menyusui dapat menjadi hambatan untuk menyusui secara eksklusif. Kesulitan menampung payudara, yang sering disebut pembengkakan payudara, adalah masalah umum pada payudara. Ketika kelenjar laktiferus tersumbat sebagian atau seluruhnya, akibatnya adalah pembengkakan payudara, suatu kondisi di mana ASI tidak dapat keluar dari payudara. Pembengkakan payudara biasanya terjadi setelah melahirkan dan berlanjut selama dua hingga sepuluh hari setelah bayi lahir. Peradangan, kemerahan, konsistensi, nyeri, dan rasa terbakar adalah gejala umum yang dilaporkan oleh banyak pasien (Pitriani, 2020).

Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara sehingga tekanan seluruh payudara meningkat akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang dan nyeri, walaupun tidak disertai dengan demam, masalah potensial yang akan terjadi apabila tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan komplikasi berupa mastitis (6%) dan abses payudara (5%) (Yunita, 2021).

Obat tidak selalu diperlukan untuk mengatasi pembengkakan ASI. Parasetamol dan ibuprofen adalah contoh obat simptomatik yang dapat meredakan nyeri akibat pembengkakan ASI. Pilihan lain untuk mengurangi produksi ASI sementara adalah mengonsumsi tablet Lynoral tiga kali sehari selama dua atau tiga hari. Akupunktur, perawatan payudara tradisional dengan panas, pijat dengan daun kubis, kompres panas dan dingin, kompres dingin, terapi ultrasound, dan metode non-farmakologis lainnya dapat meredakan pembengkakan ASI (Sari, 2020).

Dengan mengompres payudara dengan hangat, maka dapat mengurangi tekanan akibat produksi ASI yang berlebihan dan memperkuat refleks yang memberi tahu tubuh untuk berhenti. Saat dioleskan ke payudara, kompres hangat memperlebar pembuluh darah. Sebagai respons terhadap aktivasi reseptor hipotalamus yang peka terhadap panas, sistem efektor mengeluarkan oksitosin.

Gangguan penurunan refleks dapat disebabkan oleh konstiksi pembuluh darah alveolus akibat penghambatan pelepasan adrenalin (epinefrin) (Pramesthi dkk., 2023).

Zat kimia ini akan lebih efektif jika kadar oksitosin ditingkatkan. Duktus laktiferus terstimulasi dan ASI pun diproduksi sebagai hasil dari zat kimia ini. Ketika ASI dipompa keluar dari payudara, payudara menjadi kosong. Ketika payudara kosong, hipotalamus teraktivasi, dan hormon prolaktin serta laktasi diproduksi. Menurut Ginting (2024), hormon-hormon inilah yang menyebabkan tubuh memproduksi ASI. Hasil studi kasus penelitian kuantitatif ini didasarkan pada penelitian Neny dkk., 2024. Pada hari ke-7, skala turun dari 4 menjadi 1, yang menunjukkan bahwa kompres hangat berhasil meredakan pembengkakan payudara. Uji-t dan nilai-p sebesar  $0,001 < 0,005$  (Ginting, 2024) menunjukkan adanya korelasi antara penggunaan kompres hangat dengan volume ASI.

Peneliti di PMB Lely Indriany mengumpulkan data dari 24 ibu pascapersalinan yang menjalani persalinan normal atau sesar dalam survei pendahuluan yang berlangsung dari Desember hingga Februari. Diantara 24 ibu nifas terdapat 15 Ibu nifas yang mengalami bendungan ASI Pada awal masa Nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin melakukan “Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Ny. T Dengan Kompres Hangat Payudara Untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Masa Nifas PMB Lely Indriany Tahun 2025”.

## TINJAUAN PUSTAKA

Bendungan ASI adalah kondisi dimana payudara ibu menyusui mengalami pembengkakan akibat produksi ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal. Kondisi ini sering terjadi dalam 3-5 hari pertama pascapersalinan dan dapat mengakibatkan nyeri, kemerahan, serta kesulitan bagi bayi dalam menyusu (Lestari, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 58% ibu menyusui di dunia mengalami bendungan ASI dalam 2 minggu pertama

postpartum, dengan tingkat kejadian lebih tinggi pada ibu primipara. Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa 55% ibu nifas mengalami bendungan ASI, yang menjadi salah satu penyebab utama kegagalan ASI eksklusif.

Ketika kelenjar laktiferus tidak sepenuhnya kosong atau jika salurannya tersumbat, akibatnya adalah pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara biasanya terjadi setelah melahirkan dan berlanjut selama dua hingga sepuluh hari setelah bayi lahir. Menurut Pitriani (2014), banyak pasien melaporkan peradangan payudara, merah, keras, nyeri, dan rasa panas.

Obat-obatan tidak selalu diperlukan untuk mengatasi pembengkakan payudara. Obat-obatan seperti parasetamol dan ibuprofen digunakan untuk meredakan nyeri sebagai terapi simtomatik untuk pembengkakan payudara. Pilihan lain untuk mengurangi produksi ASI sementara adalah mengonsumsi tablet Lynoral tiga kali sehari selama dua atau tiga hari. Akupunktur, perawatan payudara tradisional (dengan pijat), pijat dengan daun kubis, terapi ultrasonografi, kompres panas dan dingin, dan perawatan payudara tradisional merupakan alternatif pengobatan selain metode farmasi untuk mengatasi pembengkakan payudara (Sari, 2020).

Kompres hangat adalah salah satu metode non-farmakologis yang umum digunakan untuk mengatasi bendungan ASI. Penerapan kompres hangat pada payudara dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasi jaringan payudara, dan merangsang *refleks let-down*, sehingga membantu pengeluaran ASI yang terakumulasi (Lestari, 2023). Mekanisme kerja kompres Hangat yaitu Vasodilatasi Pembuluh Darah dengan Panas dari kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) pada area yang dikompres, termasuk pembuluh ASI. Pelebaran ini meningkatkan aliran darah dan membantu mengurangi sumbatan, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Stimulasi *Refleks Let-Down* Kompres hangat dapat merangsang *refleks let-down*, yaitu *refleks* yang memfasilitasi pengeluaran ASI dari payudara. Dengan merangsang refleks ini, ASI dapat mengalir lebih lancar,

mencegah dan mengatasi bendungan (Rozela et al., 2024). Manfaat kompres hangat membantu mengurangi rasa nyeri akibat bendungan ASI, meningkatkan kelancaran ASI dengan merangsang refleksi let-down dan melebarkan pembuluh ASI. Kompres hangat membantu memperlancar pengeluaran ASI, mencegah komplikasi penggunaan kompres hangat dapat mencegah perkembangan bendungan ASI menjadi kondisi yang lebih serius, seperti mastitis atau abses payudara (Nurhayati, 2023).

Bidan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan untuk ibu menyusui, terutama dalam menangani masalah laktasi seperti bendungan ASI. Beberapa peran bidan dalam intervensi menggunakan kompres hangat Edukasi dan Konseling dengan memberikan informasi mengenai penyebab bendungan ASI, manfaat dan cara penggunaan kompres hangat, tanda dan bahaya, memberikan Asuhan Kebidanan dengan penerapan kompres hangat, melakukan monitoring dan evaluasi, dan pencegahan komplikasi (Kemenkes, 2023).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan asuhan Continuity of Care (COC) pada Ny. T ini adalah studi deskriptif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan secara longitudinal sejak masa kehamilan hingga pelayanan keluarga berencana. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, dan dokumentasi proses asuhan menggunakan format SOAP, dengan fokus pada penerapan Evidence Based Practice (EBP) berupa intervensi kompres hangat untuk mengatasi bendungan ASI pada masa nifas. Instrumen penelitian meliputi lembar SOP, ceklis ASI, serta observasi pretest dan posttest terkait frekuensi menyusui bayi. Analisis dilakukan secara kualitatif deskriptif untuk menggambarkan efektivitas intervensi berdasarkan indikator keberhasilan yang telah ditentukan, seperti penurunan pembengkakan payudara, peningkatan kenyamanan ibu, peningkatan frekuensi menyusui bayi, serta kesesuaian pelaksanaan intervensi dengan SOP.

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan intervensi pada Ny. T dilakukan dalam bentuk terapi non-farmakologis melalui pemberian kompres hangat pada payudara ibu yang bertujuan untuk mengurangi bendungan asi pada masa nifas. Intervensi ini dilakukan selama Tiga hari berturut-turut, dimulai dari tanggal 5 hingga 7 Juni 2025.

**Tabel 1.**  
Hasil Pelaksanaan Kompres Hangat

Waktu	Lokasi	Hasil
Hari ke I	Rumah Ny. T	Ibu sudah mulai nyaman, nyeri berkurang dari skor 7 ke skor 5 yaitu nyeri sedang, bendungan asi berkurang, frekuensi bayi menyusui 3 kali/hari
Hari Ke II	Rumah Ny. T	Ibu merasa lebih nyaman karena nyeri payudaranya sudah berkurang menjadi ringan atau skor 3 dan bendungan asinya sudah mulai hilang sehingga bayinya sudah mulai sering menyusui dengan frekuensi 6 kali/hari
Hari Ke III	Rumah Ny. T	Ibu sudah tidak mengeluh nyeri karena skor nyeri 1 artinya tidak nyeri dan bendungan asi sudah tidak ada lagi, dan frekuensi menyusui meningkat menjadi 8 kali/hari sehingga bayi menyusui lebih sering

Berdasarkan hasil observasi dan studi literatur, kompres hangat pada payudara terbukti efektif dalam mengatasi bendungan ASI (*breast engorgement*) yang umum terjadi pada ibu menyusui, terutama pada masa nifas awal. Bendungan ASI adalah kondisi di mana payudara terasa penuh, nyeri, tegang, dan kadang disertai demam ringan akibat akumulasi ASI yang tidak dikeluarkan dengan optimal.

Bendungan ASI adalah kondisi dimana payudara ibu menyusui mengalami pembengkakan akibat produksi ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal. Kondisi ini sering terjadi dalam 3-5 hari pertama pascapersalinan dan dapat mengakibatkan nyeri, kemerahan, serta kesulitan bagi bayi dalam menyusui (Lestari, 2023).

Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan bendungan ASI secara farmakologis dapat diberikan terapi simptomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti parasetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Dan untuk mengurangi bendungan ASI secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Sari, 2020).

Kompres hangat adalah salah satu metode non-farmakologis yang umum digunakan untuk mengatasi bendungan ASI. Penerapan kompres hangat pada payudara dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasi jaringan payudara, dan merangsang *refleks let-down*, sehingga membantu pengeluaran ASI yang terakumulasi (Lestari, 2023). Mekanisme kerja kompres Hangat yaitu Vasodilatasi Pembuluh Darah dengan Panas dari kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) pada area yang dikompres, termasuk pembuluh ASI. Pelebaran ini meningkatkan aliran darah dan membantu mengurangi sumbatan, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Stimulasi *Refleks Let-Down* Kompres hangat dapat merangsang *refleks let-down*, yaitu *refleks* yang memfasilitasi pengeluaran ASI dari payudara. Dengan merangsang refleksi ini, ASI dapat mengalir lebih lancar, mencegah dan mengatasi bendungan (Rozela et al., 2024).

Penerapan kompres hangat berfungsi melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperlancar aliran ASI. Panas yang diberikan mampu membantu melunakkan jaringan payudara, mengurangi rasa nyeri, serta memudahkan proses pengeluaran ASI baik secara menyusui langsung maupun melalui pemerahan. Mekanisme kerja kompres Hangat yaitu Vasodilatasi Pembuluh Darah dengan Panas dari kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) pada area yang dikompres, termasuk pembuluh ASI. Pelebaran ini meningkatkan aliran darah dan membantu mengurangi sumbatan, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Stimulasi *Refleks Let-Down* Kompres hangat dapat merangsang *refleks let-down*, yaitu *refleks* yang memfasilitasi pengeluaran ASI dari payudara. Dengan merangsang refleksi ini, ASI dapat mengalir lebih lancar, mencegah dan mengatasi bendungan (Rozela et al., 2024).

Manfaat kompres hangat membantu mengurangi rasa nyeri akibat bendungan ASI, meningkatkan kelancaran ASI dengan merangsang refleksi let-down dan melebarkan pembuluh ASI. Kompres hangat membantu memperlancar pengeluaran ASI, mencegah komplikasi penggunaan kompres hangat dapat mencegah perkembangan bendungan ASI menjadi kondisi yang lebih serius, seperti mastitis atau abses payudara (Nurhayati, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kristianti & Wahyuni, 2020) Dalam penelitian berjudul "*Pengaruh Kompres Hangat terhadap Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Karanganyar*", ditemukan bahwa kompres hangat secara signifikan menurunkan tingkat nyeri dan pembengkakan payudara. Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari, sebagian besar responden menunjukkan perubahan kondisi dari kategori "berat" menjadi "ringan" atau "tidak ada bendungan".

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yuliana & Anwar, 2022) Penelitian eksperimental ini membuktikan bahwa terapi kompres hangat secara konsisten menurunkan tingkat skala nyeri payudara pada ibu nifas dan mempercepat waktu pemulihan. Dalam waktu 3 hari, ibu yang melakukan

kompres hangat rutin mengalami pengurangan keluhan secara signifikan dibandingkan yang tidak dilakukan.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan penulis berpendapat bahwa kompres hangat payudara berperan penting dalam mengatasi bendungan ASI pada payudara ibu, sehingga ibu merasa nyaman dengan dirinya dan nyaman untuk menyusui bayinya, dan bayi juga merasakan dampak yang baik karena ASI ibu keluar lancar dan bayi puas menyusui sehingga pertumbuhan bayi baik. Penulis juga mengasumsikan bahwa keberhasilan intervensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi dari berbagai faktor, seperti motivasi ibu, dukungan keluarga, serta keterlibatan tenaga kesehatan dalam proses edukasi dan monitoring.

## KESIMPULAN

Kompres hangat payudara terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas, dengan hasil penurunan nyeri, meningkatnya kelancaran ASI, dan meningkatnya frekuensi menyusui bayi, serta memberikan kenyamanan bagi ibu dalam proses menyusui. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan intervensi laktasi untuk meningkatkan kenyamanan dan keberhasilan menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita, N., Raehan, Prastiwi, R. S., Rosmayanti, L. M., Masruroh, Nurafifah, D., Stellata, A. G., Ekawati, D., Sriyanti, C., Qudriani, M., Setianingsih, L. Z., Umriaty, Turlina, L., Nisa, J., & Wijayanti, H. N. (2021). *Asuhan kebidanan pasca persalinan dan menyusui: Konsep, faktor, dan tantangan*. Kaizen Media Publishing. [https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan\\_Kebidanan\\_Pasca\\_Persalinan\\_dan\\_Me/IALkEAAAQBAJ](https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Pasca_Persalinan_dan_Me/IALkEAAAQBAJ)
- Budiati, I., & Lestari, W. (2020). Pelayanan kunjungan neonatal di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 23–30. <https://jurnalbidankeper.kemdikbud.go.id>
- Chen, Y., et al. (2022). The effectiveness of warm compress in enhancing breast milk production: A randomized controlled trial. *Journal of Maternal and Child Health*, 45(3), 210–220.
- Ciselia, & Oktari. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Jakad Media Publishing.
- Ginting, D. Y. (2024). Pratama Sam Kampung Baru Medan Maimun. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 2(3), 17–23.
- International Lactation Consultant Association (ILCA). (2023). *Clinical guidelines for breastfeeding support*. ILCA Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan pelayanan neonatal esensial*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan pelayanan masa nifas di fasilitas kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan obstetri dan neonatal emergensi dasar (PONED)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Panduan persalinan normal dan aman*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman perawatan kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Manajemen laktasi pada ibu menyusui*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman pelayanan pasca persalinan bagi ibu dan bayi baru lahir*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, D. A. (2023). Pengaruh kompres hangat terhadap pengurangan nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Journal of Midwifery Science*, 10(2), 150–162.

- 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>
- Liana, N., Munawaroh, M., & Noviyani, E. (2024). Pengaruh pemberian kompres daun kol dan kompres hangat terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RS Krakatau Medika Cilegon. *Journal of Science Research*, 4, 61776189.
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Mochtar, R. (2021). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: EGC.
- Nurhayati, D. A. (2023). Efektivitas kompres hangat dalam mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 55–67.
- Pramesthi, N. D., Kurniawati, R., Studi, P., & Alkautsar, D. K. (2023). Kompres panas untuk menurunkan skala nyeri dan pembengkakan payudara (Breast engorgement). *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 18–25. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/65>
- Rozela, I. A., Widiatrilupi, R. M. V., & Safitri, R. (2024). Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 307–313. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1087>
- Sari, V. K., Nengsih, W., & Putri, N. R. (2020). Efektivitas kompres daun kubis (*Brassica oleracea* var. capitata) dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara. *Voice of Midwifery*, 10(1), 929–923.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Angka kematian ibu dan angka kematian bayi*. [www.pusdatin.kemendes.go.id](http://www.pusdatin.kemendes.go.id)
- World Health Organization. (2020). *Postnatal care for mothers and newborns: Highlights from the World Health Organization 2020 guidelines*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and lactation guidelines*. Geneva: WHO.
- Yunita, S. (2019). Kefektifan daun kol dalam menghambat bendungan ASI pada ibu menyusui di Klinik Bersalin Besnawati Br. Sembiring Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Audi Husada.