

Literature Review: Penerapan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI

Literature Review: Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement

Ziadati Shoulhuna^{1*}, Hardisman², Yulizawati³, Rauza Sukma Rita⁴, Henni Fitria⁵

Universitas Andalas, Limau Manis, Padang 25163, Indonesia.
shoulhunaziadati@gmail.com

Abstrak

Bendungan ASI merupakan keadaan dimana payudara terisi penuh dengan ASI yang dapat menyebabkan payudara menjadi bengkak, keras, dan nyeri. Pada tahun 2021, Indonesia merupakan negara dengan angka bendungan ASI tertinggi di ASEAN dengan presentase 37,12%. Kejadian pembengkakan payudara karena bendungan ASI ini dapat dikurangi dengan cara non farmakologi yaitu menggunakan kompres hangat yang tidak memiliki efek samping. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan kompres hangat terhadap bendungan ASI. Jenis penelitian ini adalah dengan literature review yang menggunakan metode *scoping review*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2024 hingga Februari 2025. Data yang dikumpulkan berupa artikel yang terbit tahun 2020 hingga 2024. Artikel dikumpulkan melalui sumber basis data digital (PubMed Central, Scisearch, DOAJ, SINTA, Google Scholar, dan portal Garuda). Data dianalisis dengan menggunakan analisis tematik. Artikel diseleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dimasukkan ke dalam diagram alir PRISMA-ScR, sehingga ditemukan 12 artikel hasil yang akan dianalisis. 12 artikel yang ditemukan dianalisis menggunakan analisis tematik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa penerapan kompres hangat 5 sampai 30 menit dalam 3 hari berpengaruh terhadap penurunan bendungan ASI. Penerapan kompres hangat juga memiliki beberapa manfaat berupa mengurangi nyeri payudara, mengurangi pembengkakan, memberikan efek vasodilatasi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, menstimulasi refleks *let down*, dan meningkatkan pengosongan payudara.

Kata kunci: Bendungan ASI; Pembengkakan Payudara; Nyeri Payudara; Laktasi; Kompres Hangat.

Abstract

Breast engorgement is a condition in which the breasts become overly filled with milk, causing swelling, hardness, and pain. The prevalence of breast engorgement Indonesia in 2021 was 37.12%, which was the highest in ASEAN. The condition can be alleviated through non-pharmacological methods, such as warm compresses, which have no side effects. The study aimed to determine the application of warm compresses in managing breast engorgement. This study used a literature review with a scoping review approach. The study was conducted from November 2024 to February 2025. Data were collected from various digital databases, including PubMed Central, ScienceDirect, DOAJ, SINTA, Google Scholar, and Portal Garuda published from 2020 to 2024. Thematic analysis was used to interpret the data. Relevant articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, and processed using the PRISMA-ScR flow diagram. 12 articles were identified for analysis. 12 articles were analyzed by thematic analysis. The application of warm compresses 5 between 30 minutes in 3 days significantly reduces breast engorgement. Warm compress therapy offers several benefits, including reducing breast pain and swelling, promoting vasodilation, enhancing milk production, facilitating smoother milk flow, stimulating the let-down reflex, and improving breast emptying.

Keywords: Breast Engorgement; Breastmilk; Lactating; Milk Stasis; Breasts Pain; Warm Compress.

1. PENDAHULUAN

Puerperium atau yang biasa dikenal dengan masa nifas adalah masa sejak bayi dilahirkan dilanjutkan dengan pengeluaran plasenta dari uterus, sampai enam minggu setelahnya, disertai dengan kembalinya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan.[1] Pada masa ini diperlukan asuhan diberikan secara komprehensif mulai dari ibu masih dalam perawatan pasca persalinan di fasilitas pelayanan kesehatan, sampai ibu kembali ke rumah. Perubahan-perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada masa nifas adalah involusi uterus, proses laktasi, serta tanda-tanda vital.[2] Pengaruh beberapa perubahan hormon dalam mempersiapkan produksi ASI dan laktasi akan membuat ukuran payudara menjadi lebih besar hingga, keras dan kehitaman pada areola mammae yang

¹Corresponding author: Ziadati Shoulhuna, Universitas Andaalas, Padang, Indonesia

E-mail : shoulhunaziadati@gmail.com

Doi : 10.35451/jkk.v7i2.2680

Received : April 10, 2025, Accepted: April 23, 2025, Published: April 30, 2025

Copyright: © 2025 Ziadati Shoulhuna. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

menandakan akan dimulainya proses menyusui. Setelah bayi dilahirkan, bayi segera disusu melalui proses IMD (Inisiasi Menyusu Dini) walaupun ASI yang diproduksi ibu belum banyak, tetapi yang penting adalah kolostrum ibu. Proses IMD dapat mencegah perdarahan dan merangsang produksi ASI.[3]

Sebanyak 86 kematian ibu di Indonesia pada tahun 2023 disebabkan oleh infeksi.[4] Salah satu infeksi yang sering terjadi pada ibu nifas adalah mastitis. Mastitis yaitu nyeri pada payudara yang disertai demam tinggi pada salah satu atau lebih segmen payudara dapat disertai infeksi. Dalam proses ini dikenal pula stasis ASI, mastitis tanpa infeksi, dan mastitis terinfeksi. Jika ASI menetap di bagian tertentu pada payudara, karena saluran tersumbat atau karena payudara bengkak, maka ini disebut stasis ASI atau bendungan ASI.[5] Banyaknya kejadian bendungan ASI pada ibu masa nifas berdasarkan *Association of Southeast Asian Nation* (ASEAN) pada tahun 2019 di 10 negara yaitu Thailand, Malaysia, Singapura, Filipina, Brunei Darusalam, Vietnam, Laos, Myanmar, Kamboja termasuk negara Indonesia tercatat ada sebanyak 107.654 ibu nifas. Memasuki tahun berikutnya, ibu masa nifas yang mengalami pembengkakan payudara menginjak angka 66,87% serta pada tahun 2021 ibu yang mengalami bendungan ASI mencapai presentase 71,1% dengan kejadian paling banyak terjadi di Indonesia dengan angka 37,12%.[6]

Kompres merupakan bentuk tindakan terapi nonfarmakologi yang seringkali dipakai dalam keadaan tertentu sehingga tanpa bantuan obat-obatanpun dapat menyebabkan kepulihan. [7] Selain digunakan untuk memulihkan tubuh, kompres hangat juga merupakan bentuk perawatan payudara yang dikombinasikan dengan pijat payudara. Pemijatan berfungsi untuk melancarkan penyumbatan ASI dan meningkatkan produksi ASI, pemberian kompres hangat untuk menurunkan nyeri akibat pembengkakan atau penumpukan ASI.[8] Kompres panas merupakan teknik non farmakologi yang aman yang menawarkan penghilang rasa sakit sekaligus pelepasan ASI alami yang cepat tanpa efek samping dan tanpa memerlukan penggunaan obat apa pun. Panas dapat mencapai lapisan kulit yang dalam atau superfisial. Sebelum menyusui, mengompres payudara dan puting susu dengan kompres panas serta memerah ASI dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke payudara dan puting susu menjadi lebih lancar.[9]

Sudah seharusnya tenaga kesehatan lebih menyerukan informasi melalui penyuluhan tentang teknik menyusui yang benar untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar sehingga tidak terjadi bendungan ASI. Bidan juga mempunyai peran penting dalam mencapai ketepatan dalam teknik kompres hangat tersebut. Sesuai dengan peran bidan yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan Pasal 47 untuk melakukan penyuluhan dan konseling terkait pemahaman ibu nifas terkait metode, cara dan manfaat dilakukannya kompres air hangat pada ibu *postpartum* agar proses menyusui dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya hambatan.[10]

2. METODE

Bahan

Jenis studi literatur yang digunakan merupakan scoping review yang bertujuan untuk memetakan literatur yang ada berdasarkan volume, sifat, dan karakteristik penelitian utama.

Alat

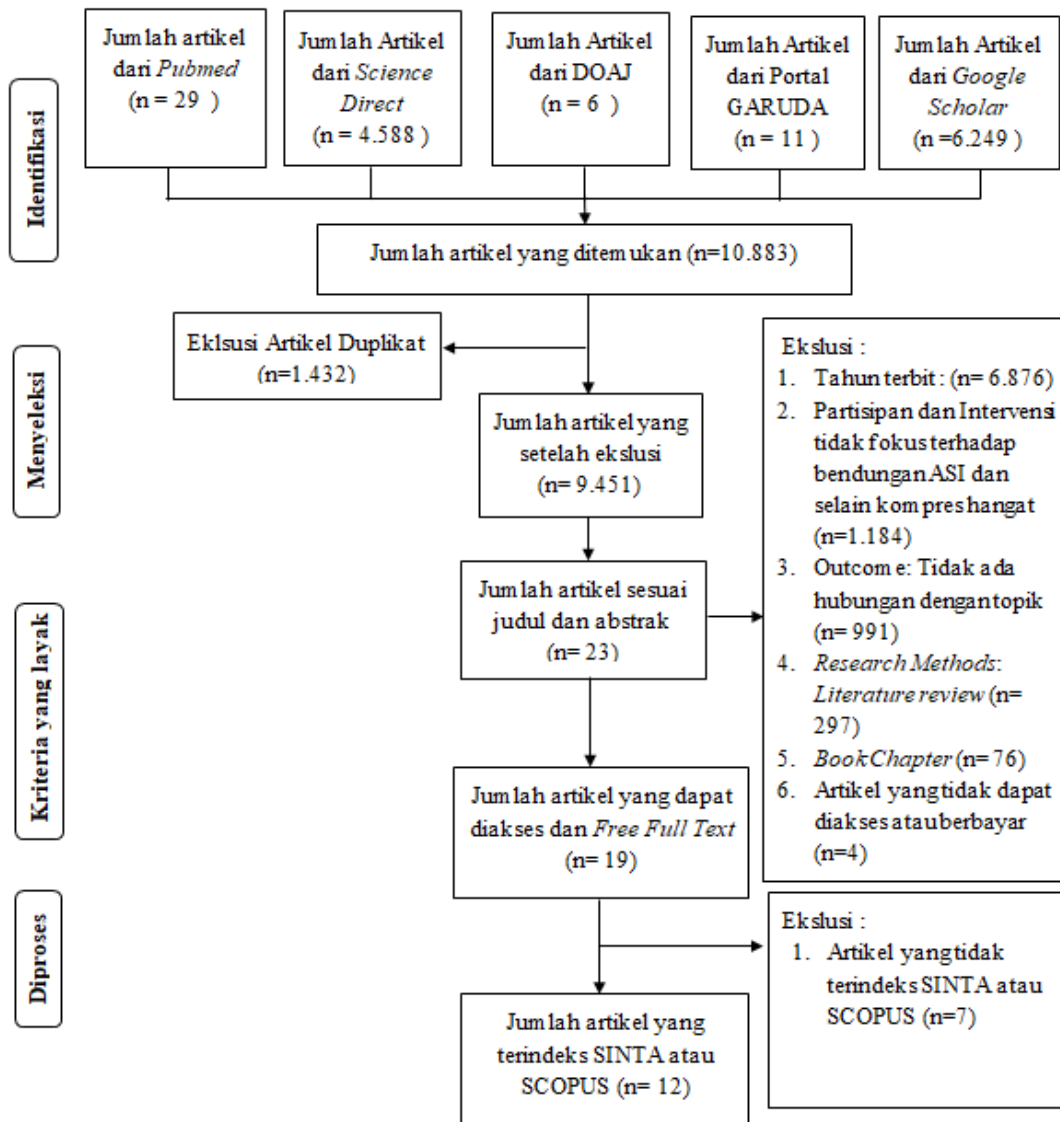
Pedoman dalam penelitian ini adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses Extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) yang dijadikan sebagai metode untuk mengidentifikasi langkah-langkah menyusun protokol penelitian dalam scoping review.

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan mencari pertanyaan penelitian; menemukan artikel yang relevan; memilah artikel yang sesuai; memetakan atau mengelompokkan data dalam tabel; serta menyusun hasil dalam matriks hasil.

3. HASIL

Hasil penyaringan dari 10.883 artikel yang telah didapatkan, diperoleh sebanyak 12 artikel yang akan ditinjau dalam studi literatur ini. 12 artikel ini diperoleh dari database PubMed Central sebanyak (n= 0), Science Direct (n= 0), DOAJ (n= 1), Google Scholar (n= 10) dan GARUDA (n= 1). Berikut dijabarkan hasil penyaringan yang dibuat ke dalam bentuk diagram alir PRISMA-ScR.



Gambar 1. PRISMA-ScR Hasil

Tabel 1. Tabel Charting Data artikel penelitian

No.	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI	Saidah, dkk[11]	Quasy Experimental	Terdapat selisih skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara sebelum dengan sesudah perlakuan pada kelompok yang diberi intervensi kopres jahe hangat.
2.	Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan	Lestari dan Nikmatul[12]	Deskriptif (Studi Kasus)	Pengaplikasian kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara.

Payudara Pada Masa Laktasi				
3.	Komparasi Efektivitas Kompres Hangat dan Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Produksi Asi pada Ibu Nifas di Puskesmas Gunung Sari	Supiana, dkk[13]	Deskriptif (Komparatif)	Kompres hangat dan pemijatan oksitosin memiliki pengaruh dalam kelancaran pengeluaran ASI pada ibu masa nifas di Puskesmas Gunung Sari.
4.	Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui	Eriyani, dkk[14]	Quasy Experimental	Terdapat perbedaan intensitas nyeri pada payudara sebelum intervensi yaitu 5.786 (skala nyeri sedang), di lain sisi rata-rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 3.001, yang dikelompokkan dalam skala nyeri ringan. artinya juga terdapat perbedaan skala nyeri pada payudara sebelum dan setelah diberikanmya kompres hangat.
5.	<i>Effect of Cabbage Leaves versus Hot Compresses on Breast Engorgement among Early Breast Feeding Postnatal Women</i>	Elzehri, et.al[15]	Quasy Experimental	Kompres hangat memiliki pengaruh lebih baik dalam meredakan bendungan ASI dan meningkatkan kenyamanan selama masa awal menyusui. sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri akibat bendungan ASI.
6.	<i>Effectiveness of lukewarm water compress on reduction of breast pain and breast engorgement among post-cesarean section mothers</i>	Chauhan, et.al[16]	Quasy Experimental	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri dan tingkat bendungan ASI antara kelompok yang menerima intervensi kompres hangat dibandingkan dengan kelompok yang hanya mendapatkan perawatan standar dari rumah sakit. Artinya, pemberian kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri dan bendungan ASI.
7.	<i>Comparing the Effects of Hot Compress and Hot Ginger Compress</i>	Monazzami, et.al[17]	Experimental	Kompres hangat dan kompres jahe hangat sama-sama efektif untuk

on Pain Associated
with Breast
Engorgement

meredakan nyeri. Namun ditemukan bahwa kompres jahe hangat lebih efektif dibandingkan kompres hangat karena memiliki kandungan gingerols dan shagaol yang mempunyai efek analgesik yang bisa meredakan nyeri dan inflamasi.

8.	Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020	Rahayu dan Eka[18]	<i>Pre Experimental</i>	Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kompres air hangat dan kompres daun kol dalam meredakan nyeri pada ibu yang mengalami pembengkakan payudara. Hasilnya, daun kol terbukti lebih ampuh dalam mengurangi rasa nyeri akibat bendungan ASI.
9.	Pengaruh Kompres hangat Pada Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum	Wahyuwihayanti, dkk[19]	<i>Pra Experimental</i>	Penggunaan kompres hangat pada payudara terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah perlakuan. Selain membantu meningkatkan jumlah ASI, terapi ini juga mampu merangsang sirkulasi darah, yang pada akhirnya mendukung kelancaran proses pengeluaran ASI.
10.	Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada Ibu postpartum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan	Rozela, dkk[20]	<i>Pre Experimental</i>	Terdapat perbedaan kelancaran ASI responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi kompres hangat. Artinya, terdapat pengaruh kompres hangat payudara Terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan.
11.	Pengaruh Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap	Astuti, dkk[21]	<i>True Experimental Design</i>	Sebanyak 90,9% responden eksperimen mengalami kelancaran pengeluaran ASI

Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum				dan 81,8% kelompok kontrol tidak lancar dalam pengeluaran ASI. Artinya terdapat pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI.
12.	Kompres hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas	Agustia[22]	<i>Pra Experimental</i>	Kompres hangat pada payudara memiliki kaitan yang signifikan dengan kecukupan ASI pada ibu menyusui. Selain itu, metode ini juga berperan dalam merangsang kontraksi otot polos pada duktus asini, yang membantu memperlancar proses pengeluaran ASI.

4. PEMBAHASAN

Salah satu metode non-farmakologis dalam penanganan bendungan ASI adalah menggunakan teknik pengaplikasian kompres hangat pada payudara. Kompres hangat dapat diaplikasikan pada payudara menggunakan waslap atau kain kasa yang direndam bersama air hangat serta dibutuhkan termometer untuk memantau suhu air.[16] Suhu optimal air hangat yang digunakan berada pada rentang 43-46,° C.[17] Lama pengaplikasian kompres hangat ini memiliki beberapa referensi yang berbeda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Nikmatul[16] disebutkan bahwa penerapan kompres hangat dapat dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 3 hari selama 20 menit dengan mempertahankan suhu air, sehingga dapat mengetahui efek setelah diberikan kompres hangat terhadap pembengkakan payudara.[12] Menurut Agustia, pengaplikasian kompres hangat dapat dilakukan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 hari. Rozela, dkk[20] memiliki pernyataan yang berbeda mengenai pengaplikasian kompres hangat, yaitu kompres hangat diaplikasikan dengan frekuensi 1 kali dalam 1 hari. Monazzami[17] menyatakan bahwa kompres hangat sebaiknya dilakukan sebelum dan setelah ibu menyusui. Pada penelitian yang berbeda, disebutkan bahwa pengaplikasian kompres hangat dilakukan dengan frekuensi 4 kali dalam 1 hari.[15] Di sisi lain, Supiana[13] juga menyatakan perbedaan mengenai pengaplikasian kompres hangat ini yaitu kompres hangat diaplikasikan dengan frekuensi 2 kali dalam 1 hari.

Dalam penggunaannya, kompres hangat juga memiliki beberapa perbedaan pada durasi pengaplikasiannya. Namun, berdasarkan artikel yang telah dianalisis menyebutkan bahwa durasi pengaplikasian kompres hangat yang optimal adalah selama 30 menit.[11] Dalam beberapa artikel, pengaplikasian kompres hangat dilakukan bersamaan dengan intervensi lain untuk melihat perbandingan efektifitas kompres hangat ini. Dalam salah satu artikel yang dianalisis menyebutkan bahwa pengaplikasian kompres hangat jahe dapat memberikan efek lebih baik dalam pengurangan nyeri payudara maupun bendungan ASI. Hal ini dikarenakan pada jahe mengandung senyawa oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol, dan shogaol. Kandungan alami ini memiliki kemampuan untuk meredakan peradangan, termasuk pada kasus bendungan ASI, karena sifatnya yang antiinflamasi dan kaya antioksidan. Aroma khas dan sensasi hangat dari jahe, terutama saat dicampur dengan air hangat, dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan melancarkan aliran darah, sehingga memberikan efek meredakan nyeri secara alami. Air hangat yang digunakan untuk kompres hangat dicampurkan dengan 5 ruas jahe dan direbus sampai mendidih dan ditunggu sampai suhu 43-46°C.[11]

Dalam artikel yang dianalisis menyatakan kompres hangat efektif dalam penurunan nyeri pada pembengkakan payudara namun terdapat jenis kompres lain yang lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat. Kompres daun kubis terbukti lebih efektif dalam penurunan nyeri pada ibu menyusui. Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. Capitata) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan. Kubis kaya akan fitonutrien dan

berbagai vitamin seperti vitamin A, C, dan E. Kandungan asam amino glutamine pada kubis juga diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara.[23] Hal ini berdasarkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat yaitu 3,73. Sedangkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres daun kol yaitu 4,11. Dari rata-rata yang diperoleh, diketahui bahwa kompres daun kubis terbukti lebih efektif dibandingkan kompres hangat.[18]

Selanjutnya adalah kompres hangat menggunakan jahe. Kompres jahe hangat terbukti lebih efektif dibandingkan dengan kompres hangat dalam penurunan skala nyeri.[15] Jahe mengandung senyawa aktif berupa oleoresin, yang terdiri dari zingeron, gingerol, dan shogaol. Senyawa ini dikenal memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang dapat membantu meredakan peradangan, termasuk pada kasus bendungan ASI. Kandungan tersebut memberikan rasa pedas, sensasi hangat, serta aroma khas pada jahe. Ketika digunakan bersama air hangat, kombinasi ini dapat memicu pelebaran pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, dan membantu mengurangi rasa nyeri secara alami.[17] Penelitian lain mengungkapkan bahwa senyawa alami dalam jahe memiliki aroma khas dan memberikan sensasi hangat. Saat dikombinasikan dengan air hangat, jahe dapat memicu pelebaran pembuluh darah yang pada gilirannya memperlancar aliran darah. Efek ini berkontribusi dalam meredakan nyeri secara alami.[24] Kompres hangat adalah teknik aman dan tanpa obat yang secara alami dapat merangsang pengeluaran ASI sekaligus mengurangi rasa sakit tanpa efek samping. Rasa hangat dapat mencapai lapisan kulit yang dalam atau dangkal. Sebelum menyusui, mengompres payudara dan puting dengan kompres hangat dan memerah ASI dapat mengurangi rasa tidak nyaman, melembaskan pembuluh darah, dan melancarkan aliran darah ke payudara dan puting.[25] Secara fisiologis, kompres hangat mampu merangsang refleks pengeluaran ASI (let down reflex). Ketika payudara diberikan suhu hangat, terjadi pelebaran pada otot polos pembuluh darah (vasodilatasi) yang kemudian meningkatkan aliran hormon oksitosin ke area payudara. Proses ini terjadi karena sensasi hangat dihantarkan ke hipotalamus melalui jalur saraf di sumsum tulang belakang, yang selanjutnya merangsang produksi oksitosin dan prolaktin untuk mendukung proses menyusui.[26]

5. KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat yang optimal dilakukan selama 5 sampai 30 menit dalam waktu 3 hari terbukti efektif dalam mengurangi nyeri payudara ibu Post Partum. Selain itu, kompres hangat juga memiliki manfaat antara lain: mengurangi nyeri payudara, mengurangi pembengkakan, memberikan efek vasodilatasi, meningkatkan produksi ASI, meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, menstimulasi refleks let down, dan meningkatkan pengosongan payudara. Namun studi literatur ini hanya terbatas pada menganalisis artikel primer sehingga dalam maksimal lama dan durasi kompres hangat yang dilakukan dalam sehari, kadar hormon oksitosin dan prolaktin yang dihasilkan setelah melakukan kompres hangat sebagai upaya preventif tidak ditemukan dalam studi literatur ini, sehingga perlu dilakukan studi lanjutan terkait hal tersebut dan menambahkan artikel sekunder maupun tersier dalam kriteria inklusi studi literatur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan pada bapak dan ibu pembimbing yang bersedia memberikan waktu untuk memberikan arahan dalam pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kasmianti, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. 2017.
- [2] G. Chauhan and P. Tadi, *Physiology, Postpartum Changes*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2022. [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/>
- [3] E. D. Wahyuni, *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*, no. september 2016. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- [4] Kementrian Kesehatan, *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. 2024.
- [5] IDAI, "Mastitis: Pencegahan dan Penanganan."
- [6] S. Solihah, R. A. Yolandia, and U. Ciptiasrini, "Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan

- Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023,” *SENTRI J. Ris. Ilm.*, vol. 2, no. 10, pp. 4401–4413, 2023, doi: 10.55681/sentri.v2i10.1679.
- [7] T. N. W. Andari, “Kompres Hangat Atau Dingin? Ketahui Penggunaannya,” Fakultas Keperawatan UNAIR.
 - [8] Y. Hilmiah and L. Farlikhatun, “Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023,” *Malahayati Nurs. J.*, vol. 6, no. 2, pp. 627–635, 2024, doi: 10.33024/mnj.v6i2.10884.
 - [9] F. H. Alshakhs, N. E. Katooa, H. A. Badr, and H. A. Thabet, “The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers,” *Cureus*, vol. 16, no. 1, p. e53134, Jan. 2024, doi: 10.7759/cureus.53134.
 - [10] Undang-undang RI, *Undang-undang RI No. 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan*, no. 10. 2019.
 - [11] H. Saidah, P. Wahyu, D. Kris, Sutrisna, and I. Tri, “Efektifitas Kompres Jahe Hangat Terhadap Bendungan ASI,” vol. 15, no. 1, pp. 113–126, 2024, [Online]. Available: <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/akper/article/view/24606>
 - [12] D. A. Lestari and N. Khayati, “Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi,” *Ners Muda*, vol. 4, no. 3, p. 265, 2023, doi: 10.26714/nm.v4i3.13341.
 - [13] N. Supiana, S. Muliani, and E. Pujiningsih, “Komparasi Efektivitas Kompres Hangat dan Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Produksi Asi pada Ibu Nifas di Puskesmas Gunung Sari,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. 1, pp. 3645–3651, 2024.
 - [14] N. R. Eriyani and T. R. Handayani, “Perbedaan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui,” *J. homepage http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP*, vol. 7, no. 3, pp. 452–457, 2024.
 - [15] R. Gad, A. Elkader, S. Elwasefy, and A. A. Elbilgahy, “Effect of Cabbage Leaves versus Hot Compresses on Breast Engorgement among Early Breast Feeding Postnatal Women,” *Bull. Natl. Inst. Heal. Sci.*, vol. 141, no. 2, pp. 3383–3391, 2023.
 - [16] S. Chauhan, K. Nutan, M. Agrawal, and S. K. Tiwari, “Effectiveness of lukewarm water compress on reduction of breast pain and breast engorgement among post-cesarean section mothers,” *J. Integr. Nurs.*, vol. 5, no. 3, pp. 167–172, 2023, doi: 10.4103/jin.jin_25_23.
 - [17] M. Monazzami, S. Yousefzadeh, H. Rakhshandeh, and H. Esmaily, “Comparing the effects of hot compress and hot ginger compress on pain associated with breast engorgement,” *Nurs. Midwifery Stud.*, vol. 10, no. 2, pp. 73–78, 2021, doi: 10.4103/nms.nms_24_20.
 - [18] H. S. Rahayu and E. T. Wulandari, “Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara . *J. Matern.* vol. 1, no. 3, pp. 150–157, 2020, [Online]. Available: <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102>
 - [19] R. Wahyuwihayanti, W. S. Ilmiah, and T. R. A. Wijayanti, “Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum,” *J. Ilm. Obs. J. Ilm. Ilmu Kebidanan Kandung. P-ISSN 1979-3340 e-ISSN 2685-7987*, vol. 16, no. 2, pp. 245–251, 2024, doi: 10.36089/job.v16i2.1984.
 - [20] I. A. Rozela, R. M. V. Widiatrilupi, and R. Safitri, “Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan,” *J. Nurs. Pract. Educ.*, vol. 4, no. 2, pp. 307–313, 2024, doi: 10.34305/jnpe.v4i2.1087.
 - [21] S. A. P. Astuti, N. Saputri, and Nurjanah, “Pengaruh Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum,” *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 3, p. 1835, 2022.
 - [22] Nency Agustia, “Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas,” *Cendekia Med. J. Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, vol. 8, no. 1, pp. 100–106, 2023, doi: 10.52235/cendekiamedika.v8i1.215.
 - [23] Liana Neny, munawaroh Madinah, and Noviyani Ernita, “Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon,” *J. Sciene*

Reserch, vol. 4, p. 61776189, 2024.

- [24] R. Radharani, “Warm Ginger Compress to Decrease Pain Intensity in Patients with Arthritis Gout,” *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 573–578, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v10i2.349.
- [25] F. H. Alshakhs, N. E. Katooa, H. A. Badr, and H. A. Thabet, “The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers,” *Cureus*, vol. 16, no. 1, pp. 1–27, 2024, doi: 10.7759/cureus.53134.
- [26] N. Br, G. Munthe, and I. M. Sembiring, “Hubungan Pengetahuan Pemberian Kompres Air Hangat Sebagai Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Relationship Between Knowledge of Giving Warm Water Compresses to Prevent Breast Milk Retention in Postpartum Mothers,” no. c, pp. 59–67.