

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT PADA PAYUDARA  
DENGAN NYERI BENDUNGAN ASI IBU *POST PARTUM*  
DI PUSKESMAS TEBET JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
RACHMADINI  
245401456123**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2026**

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT PADA PAYUDARA  
DENGAN NYERI BENDUNGAN ASI IBU *POST PARTUM*  
DI PUSKESMAS TEBET JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional Jakarta



**Oleh:  
RACHMADINI  
245401456123**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT PADA PAYUDARA  
DENGAN NYERI BENDUNGAN ASI IBU *POST PARTUM*  
DI PUSKESMAS TEBET JAKARTA SELATAN**

Oleh:

RACHMADINI

NPM: 245401456123

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal Februari 2026

Pembimbing 1,

(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si)

Pembimbing 2,

(Risza Choirunissa S. SiT, MKM)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

## HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI

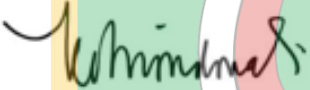
Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Air Hangat pada Payudara dengan  
Nyeri Bendungan ASI Ibu *Post Partum* di Puskesmas  
Tebet Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Rachmadini

NPM : 245401456123

Menyetujui,

Pembimbing 1, Pembimbing 2,

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si. Risza Choirunissa S. SiT, MKM

UNIVERSITAS NASIONAL

## HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Air Hangat pada Payudara dengan  
Nyeri Bendungan ASI Ibu *Post Partum* di Puskesmas  
Tebet Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Rachmadini

NPM : 245401456123



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Rachmadini

NPM : 245401456123

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Air Hangat pada Payudara dengan  
Nyeri Bendungan ASI Ibu *Post Partum* di Puskesmas  
Tebet Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Februari 2026



(Rachmadini)

## Abstrak

### PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT PADA PAYUDARA DENGAN NYERI BENDUNGAN ASI IBU *POST PARTUM* DI PUSKESMAS TEBET JAKARTA SELATAN

*Rachmadini, Retno Widowati, Risza Choirunissa*

**Latar Belakang:** Bendungan ASI adalah masalah umum yang dihadapi oleh ibu *post partum* dan dapat menimbulkan rasa sakit serta ketidaknyamanan yang mengganggu proses menyusui. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi rasa sakit akibat bendungan ASI adalah dengan menggunakan kompres hangat pada area payudara.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan kompres hangat pada payudara terhadap tingkat nyeri yang dialami akibat bendungan ASI pada ibu *post partum* di Puskesmas Tebet Jakarta Selatan.

**Metodologi:** Penelitian ini menerapkan desain quasi eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan terdiri dari 20 ibu *post partum* yang mengalami nyeri hebat karena bendungan ASI dan dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Kompres hangat diaplikasikan pada suhu 40°C dua kali sehari, pagi dan sore, selama 10 menit setiap kali selama tujuh hari. Tingkat nyeri diukur sebelum dan sesudah perawatan kompres hangat berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Hasil Penelitian:** Rata-rata skor NRS sebelum dilakukan intervensi adalah 5,40, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 1,15. Hasil analisis menunjukkan terdapat penurunan tingkat nyeri akibat bendungan ASI setelah penerapan kompres air hangat dengan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan:** Penerapan kompres hangat dapat secara nyata mengurangi tingkat rasa sakit akibat bendungan ASI pada ibu *post partum*.

**Saran:** Bidan disarankan untuk menyarankan penggunaan kompres air hangat sebagai terapi untuk mengatasi bendungan ASI.

**Kata kunci** : Ibu *post partum*, kompres air hangat, nyeri bendungan ASI

**Kepustakaan** : 44 pustaka (2018-2025)

## Abstract

### THE EFFECT OF WARM COMPRESS ON BREASTS WITH BREAST ENGORGEMENT PAIN AMONG POSTPARTUM WOMEN AT TEBET COMMUNITY HEALTH CENTER SOUTH JAKARTA

Rachmadini, Retno Widowati, Risza Choirunissa

**Background:** Milk stasis is common issue faced by postpartum women and can cause pain and discomfort that disrupts the breastfeeding process. One non-pharmacological method to reduce pain caused by milk stasis is by using a warm compress on the breast area.

**Objective:** The purpose of this study is to determine the effect of utilizing warm compresses on breasts with level of engorgement pain among postpartum women at Tebet Health Center South Jakarta.

**Methods:** This study utilized a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample used 20 postpartum mothers who experienced severe engorgement pain and were selected using the accidental sampling technique. Warm compresses were applied at temperature of 40 degrees twice a day, morning and evening, for 10 minutes each time for seven days. The pain level was measured before and after warm compress treatment based on Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis used Wilcoxon Signed Rank Test.

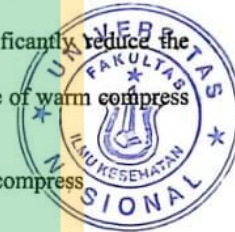
**Results:** The average NRS score before intervention was 5,40, while after the intervention it decreased to 1,15. The analysis results showed that decrease in level of engorgement pain after application of warm compresses with a p-value of 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** The application of warm compresses can significantly reduce the level of engorgement pain among postpartum women.

**Recommendation:** Midwives were advised to recommend use of warm compress as therapy to manage milk stasis.

**Keywords** : engorgement pain, postpartum women, warm compress

**References** : 44 references (2018-2025)



UNIVERSITAS NASIONAL

## DAFTAR ISI

|                                                         | Halaman     |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL</b> .....                             | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                              | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                         | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI</b> ..... | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH SIDANG SKRIPSI</b> ..... | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....            | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | <b>ix</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                               | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                              | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                           | <b>xvi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                            | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                          | <b>18</b>   |
| 1.1 Latar Belakang .....                                | 18          |
| 1.2 Perumusan Masalah .....                             | 20          |
| 1.3 Tujuan .....                                        | 21          |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                                 | 21          |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                               | 21          |
| 1.4 Manfaat .....                                       | 21          |
| 1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan .....                       | 21          |
| 1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan .....                   | 22          |
| 1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan .....                    | 22          |
| 1.4.4 Bagi Masyarakat .....                             | 22          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                    | <b>23</b>   |
| 2.1 Kajian Teori .....                                  | 23          |
| 2.1.1 Pengertian Masa <i>Post Partum</i> .....          | 23          |
| 2.1.2 Fisiologi Laktasi dan Produksi ASI .....          | 24          |
| 2.1.3 Air Susu Ibu (ASI) .....                          | 27          |

|                                                                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.4 Gangguan Pengeluaran ASI pada Ibu <i>Post Partum</i> .....                                             | 28        |
| 2.1.5 Bendungan ASI .....                                                                                    | 29        |
| 2.1.6 Nyeri Bendungan ASI dan Pengukurannya .....                                                            | 31        |
| 2.1.7 Kompres Air Hangat Payudara .....                                                                      | 33        |
| 2.1.8 Pengaruh Kompres Air Hangat Payudara terhadap Nyeri Bendungan<br>ASI pada Ibu <i>Post Partum</i> ..... | 37        |
| 2.2 Kerangka Teori .....                                                                                     | 39        |
| 2.3 Kerangka Konsep .....                                                                                    | 40        |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                                                                               | 40        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....                                                                   | <b>41</b> |
| 3.1 Desain Penelitian .....                                                                                  | 41        |
| 3.2 Populasi dan Sampel .....                                                                                | 41        |
| 3.2.1 Populasi .....                                                                                         | 41        |
| 3.2.2 Sampel .....                                                                                           | 42        |
| 3.3 Lokasi Penelitian .....                                                                                  | 42        |
| 3.4 Waktu Penelitian .....                                                                                   | 43        |
| 3.5 Variabel Penelitian .....                                                                                | 43        |
| 3.6 Defenisi Operasional Penelitian .....                                                                    | 43        |
| 3.7 Instrumen Penelitian .....                                                                               | 45        |
| 3.7.1 Lembar Observasi Pelaksanaan Kompres Air Hangat Payudara .....                                         | 45        |
| 3.7.2 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) .....                                                    | 46        |
| 3.7.3 Lembar Observasi Kelancaran ASI .....                                                                  | 46        |
| 3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas .....                                                                     | 47        |
| 3.9 Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                          | 48        |
| 3.9.1 Tahap Persiapan .....                                                                                  | 48        |
| 3.9.2 Tahap Pelaksanaan .....                                                                                | 48        |
| 3.9.3 Tahap Pengolahan Data .....                                                                            | 50        |
| 3.10 Analisis Data .....                                                                                     | 50        |
| 3.10.1 Persiapan .....                                                                                       | 50        |
| 3.10.2 Tabulasi .....                                                                                        | 50        |
| 3.10.3 Analisis Univariat .....                                                                              | 50        |
| 3.10.4 Analisis Bivariat .....                                                                               | 51        |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.11 Erika Penelitian.....                                                   | 51        |
| 3.11.1 Prinsip Manfaat ( <i>Benevolence</i> ).....                           | 52        |
| 3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden ( <i>Respect for Persons</i> )..... | 52        |
| 3.11.3 Prinsip Keadilan ( <i>Justice</i> ).....                              | 53        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                      | <b>54</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                    | 54        |
| 4.1.1 Analisis Univariat.....                                                | 54        |
| 4.1.2 Analisis Bivariat.....                                                 | 57        |
| 4.2 Pembahasan Penelitian.....                                               | 57        |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian.....                                             | 64        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                         | <b>67</b> |
| 5.1 Simpulan.....                                                            | 67        |
| 5.2 Saran.....                                                               | 68        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                   | <b>69</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                         | <b>73</b> |



## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                 | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Tahapan Masa <i>Post partum</i> .....                                             | 23      |
| 2.2 Prosedur Pelaksanaan Kompres Air Hangat Payudara .....                            | 36      |
| 3.1 Definisi Operasional Penelitian .....                                             | 44      |
| 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu <i>Post partum</i> .....                   | 54      |
| 4.2 Rata-Rata Tingkat Nyeri Ibu <i>Post partum</i> .....                              | 55      |
| 4.3 Kategori Nyeri Bendungan ASI Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres Hangat .....   | 55      |
| 4.4 Uji Normalitas Data Nyeri Bendungan ASI Menggunakan Uji <i>Shapiro Wilk</i> ..... | 56      |
| 4.5 Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Kompres Hangat .....                                 | 57      |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                  | Halaman |
|---------------------------------------------------------|---------|
| 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....                      | 39      |
| 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....                     | 40      |
| 3.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) ..... | 46      |



## DAFTAR SINGKATAN

|             |                                            |
|-------------|--------------------------------------------|
| ASI         | : Air Susu Ibu                             |
| KIA         | : Kesehatan Ibu dan Anak                   |
| Kemendes RI | : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia |
| NRS         | : <i>Numeric Rating Scale</i>              |
| SOP         | : Standar Operasional Prosedur             |
| WHO         | : World Health Organization                |



## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                         |     |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1  | Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....               | 74  |
| Lampiran 2  | Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian ..... | 75  |
| Lampiran 3  | Uji Etik .....                                          | 76  |
| Lampiran 4  | <i>Informed consent</i> .....                           | 77  |
| Lampiran 5  | Instrumen Penelitian .....                              | 78  |
| Lampiran 6  | Master Tabel .....                                      | 82  |
| Lampiran 7  | Output SPSS Hasil Analisis Data Penelitian .....        | 83  |
| Lampiran 8  | Output SPSS Uji <i>Wilcoxon</i> .....                   | 93  |
| Lampiran 9  | Proses Pengukuran Suhu Air Kompres Payudara .....       | 95  |
| Lampiran 10 | Bukti Foto Kegiatan Penelitian .....                    | 96  |
| Lampiran 11 | Biodata Penulis .....                                   | 103 |

