

EFEKTIFITAS TEKNIK KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI TPMB BIDAN A KECAMATAN BABELAN KABUPATEN BEKASI

Yayah Hilmiah^{1*}, Lili Farlikhatun²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: hilmiahayah12345@gmail.com

Disubmit: 08 Juli 2023

Diterima: 29 November 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10884>

ABSTRACT

The incidence of ASI dams caused by the release of milk that is not smooth, because the baby does not feed his mother often enough. An initial survey conducted in April 2023 at TPMB Midwife A, Babelan District, Bekasi Regency, in 2023 found that there were 20 postpartum mothers who experienced ASI dams. To determine the effectiveness of giving warm and cold water compresses to breast milk dams in postpartum mothers. This study used a quasi-experimental with purposive sampling with a sample of 32 people. Data techniques included in uivariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using SPSS program statistical calculations. The results of this study indicate that the value of the Paired Sample Test obtained a sig (2-tailed) value of 0.000 < 0.05, so there is a difference between the pretest and posttest values so that it can be concluded that there is an effectiveness of giving warm compresses and cold compresses to breast milk dams for Postpartum Mothers at TPMB Midwife A, Babelan District, Bekasi Regency in 2023. There is an effectiveness of giving warm compresses and cold compresses to breast milk dams for Postpartum Mothers at TPMB Midwife A, Babelan District, Bekasi Regency in 2023. It is hoped that the method of giving warm compresses and compresses cold as a reference for intervention against breast milk in postpartum mothers.

Keywords: *Compression Techniques, Cold Water, Warm Water, Breast Milk Dams, Post Partum Mothers*

ABSTRAK

Kejadian bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusui pada ibunya. Survei awal yang dilakukan pada bulan April 2023 di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023 didapatkan ada 20 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Mengetahui efektifitas pemberian kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI pada ibu *Post Partum*. Penelitian ini menggunakan quasi experimental dengan purposive sampling dengan sample 32 orang. Teknik data termasuk dalam analisis uivariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan perhitungan statistik program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Paired Sampel Test* didapatkan nilai sig (2-tailed) adalah 0,000 < 0,05 maka terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan

kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023. Terdapat efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023. Diharapkan metode pemberian kompres hangat dan kompres dingin sebagai acuan intervensi terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum*.

Kata Kunci: Teknik Kompres, Air Dingin, Air Hangat, Bendungan ASI, Ibu *Post Partum*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat di suatu negara. AKI di Indonesia hingga tahun 2019 dilaporkan masih tetap tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yakni kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (World Health Organization, 2019). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 dilaporkan AKB di Indonesia masih tetap tinggi yaitu 24 per 1.000 kelahiran hidup (KH), namun target yang diharapkan dapat menurunkan AKB menjadi 16 per 1.000 kelahiran hidup di tahun 2024 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2020 yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan masih menunjukkan peningkatan sebanyak 4.627 kematian. Jumlah tersebut mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2019 sebanyak 4.221 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Sedangkan AKB di Indonesia menurut Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2019, dari 29.322 kematian balita, 69% (20.244 kematian) terjadi pada masa neonatus (Kementerian

Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Angka tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2020, dari 28.158 balita, 72,0% (20.266 kematian) terjadi pada masa neonatus usia 0-28 hari. Sementara 19,1% (5.386 kematian) terjadi pada usia 29 hari - 11 bulan dan 9,9% (2.506 kematian) terjadi pada usia 12-59 bulan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Pada ibu post partum terjadi perubahan fisiologis yang meliputi semua sistem tubuh, salah satu di antaranya yaitu perubahan pada sistem reproduksi. Disamping involusi, terjadi juga perubahan-perubahan penting lainnya. Yaitu timbulnya laktasi. Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai dengan proses bayi menelan ASI. Ibu dianjurkan untuk menyusui anaknya selama 6 bulan pertama tanpa memberikan makanan atau minuman lainnya. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama ini dapat mencegah penyakit infeksi bagi ibu maupun bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pada permulaan nifas apabila bayi tidak menyusu dengan baik, kemudian apabila kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna akan terjadi bendungan ASI. Tanda-tanda pembendungan Air Susu yaitu perabaan payudara panas, keras dan nyeri. Puting susu datar juga dapat menyulitkan bayi untuk menyusu.

Terkadang pengeluaran air susu juga terhalang penyempitan duktus laktiferi dikarenakan pembesaran vena dan pembuluh limfe (Zubaidah, 2021).

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan ductus laktiferi atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna 6 atau karena kelainan pada putting susu. Payudara bengkak terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan, sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit (Yuliana & Hakim, 2020).

Faktor yang menyebabkan bendungan ASI antara lain frekuensi menyusui, isapan bayi yang tidak aktif, Motivasi ibu untuk menyusui, perawatan payudara, teknik menyusui memberikan suplemen susu formula untuk bayi, dan menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih dan dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat an tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan edematous. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dank eras dan suhu tubuh ibu sampai 38 derajat celcius. Apabila kejadian ini berlanjut maka dapat mengakibatkan terjadinya bendungan ASI, perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi (Wulandari & Rahayu, 2020).

Survei awal yang dilakukan pada bulan April 2023 di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023 dengan

melakukan wawancara dan studi pendahuluan dengan menyebarkan kuesioner kepada ibu postpartum yang menyusui bayinya pada minggu pertama setelah melahirkan terdapat 32 ibu nifas yang dilakukan Teknik kompres air hangat dan dingin didapatkan ada 20 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Berdasarkan uraian diatas banyaknya ibu postpartum yang mengalami masalah Bendungan ASI, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "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"

TINJAUAN PUSTAKA

Nifas

Masa nifas berasal dari bahasa latin, yaitu pueir artinya bayi dan parous artinya melahirkan atau masa sesudah meilahirkan. Asuhan kebidanan masa nifas adalah penatalaksanaan asuhan yang diberikan pada pasien mulai dari saat setelah lahirnya bayi sampai dengan kembalinya tubuh dalam keadaan seperti sebelum hamil atau mendekati keadaan sebelum hamil. Masa Nifas dimulai setelah 2 jam postpartum dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan baik secara fisiologi maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan (Saleha, 2021).

Periode Postpartum menyebabkan stress emosional terhadap ibu baru, bahkan lebih menyulitkan bila terjadi perubahan fisik yang hebat. Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya masa transisi ke masa menjadi orang tua pada masa postpartum, yaitu (1) Respon dan dukungan dari keluarga dan teman. (2) Hubungan antara

pengalaman melahirkan dan harapan serta aspirasi. (3) Pengalaman melahirkan dan membesarkan anak yang lain. (4) Pengaruh budaya (Bahiyatun, 2019).

Bendungan ASI

Pembengkakan payudara adalah payudara terasa membengkak atau penuh itu terjadi karena edema ringan oleh hambatan vena atau saluran limfe akibat ASI yang menumpuk di dalam payudara (Ambarwati, 2018). Bendungan payudara dapat terjadi akibat bendungan berlebihan pada limfatik dan vena sebelum laktasi (Saifuddin, dalam Ulya, 2020). Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan, sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit (Yuliana & Hakim, 2020).

Menurut penelitian Erna, (2015), dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh limfe akan 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. Hal itu mengakibatkan bayi tidak disusui secara adekuat, sehingga ASI terkumpul pada duktus laktiferus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Bendungan ASI yang tidak disusukan secara adekuat akhirnya terjadi mastitis (Munawaroh et al., 2019).

Kompres Air Hangat

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah yang untuk mengurangi rasa sakit, merangsang peristaltic usus,

pengeluaran getah radang menjadi lincer, serta, memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien (Noviyanti & Istiqomah, 2020).

Kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Smeltzer & Bare, 2019)

Manfaat dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien. Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan (Potter & Perry, 2019).

Kompres Air Dingin

Metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres dingin dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Agar efektif kompres dingin dapat diletakkan pada tempat cedera segera setelah cedera terjadi. Kompres dingin dapat menurunkan suhu tubuh, mencegah terjadinya peradangan meluas, mengurangi kongesti, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada suatu daerah setempat (Rukiyah & Yulianti, 2019)

Kompres dingin dilakukan dengan cara mendinginkan larutan yang diprogramkan ke suhu yang diinginkan (15 Co) dengan mengalirkan mengalir air dingin keatas wadah atau dengan

meletakkan larutan tersebut ke baskom berisi es (Smith et al., 2018).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023”.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana efektifitas teknik kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI pada ibu post partum di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi?.

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI pada ibu Post Partum.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi (quasi experimental design) dengan pendekatan *non equivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *post-test design with control group*, hanya pada desain penelitian ini kelompok eksperimen maupun kelompok *control* tidak dipilih secara *random*. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi (*quasi experimental study*) dengan *pretest-post test with control group design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari - April 2023. Sampel penelitian ini yaitu kelompok ibu nifas yang berada di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi dengan responden sebanyak 32 orang ibu hamil yang telah terpilih dan masuk dalam kriteria penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan *t-test*.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia Ibu			
1	17 - 25 tahun	2 orang	5,4 %
	26 - 35 tahun	32 orang	86,5 %
	36 - 45 tahun	3 orang	8,1 %
Pendidikan			
2	SD	5 orang	13,5%
	SMP	3 orang	8,1 %
	SMA	25 orang	67,6 %
	S1	4 orang	10,8 %
Pekerjaan			
3	Bekerja	16 orang	43,2 %
	Tidak Bekerja	21 orang	56,8 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat usia 17 - 25 tahun berjumlah 2 orang atau sebanyak 5,4 %. Usia ibu 26 - 35 tahun berjumlah

32 orang atau sebanyak 86,5% dan usia 36 - 45 tahun berjumlah 3 orang atau sebanyak 8,1%. Pendidikan terakhir ibu yaitu SD berjumlah 5

orang atau setara 13,5%, Sekolah Menengah Pertama berjumlah 3 orang atau setara 8,1%, Sekolah Menengah Atas sebanyak 25 orang

atau setara 67,6%, dan Perguruan Tinggi sebanyak 4 orang atau setara 10,8%.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi

<i>Paired Samples Statistics</i>				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRETEST	11,32	37	2,122	0,349
POSTEST	14,62	37	0,492	0,081

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat nilai rata-rata pretest sebesar 11,32 dan nilai rata-rata posttest sebesar 14,62. Dilihat dari nilai rata-rata pretest lebih kecil

dari post maka secara deskriptis terdapat perbedaan rata-rata efektifitas kompres sebelum dilakukan kompres dan sesudah kompres.

Tabel 3. Hubungan Optimalisasi Peran Kader Posyandu Terhadap Pelaksanaan Konvergensi Pencegahan Stunting Di Desa Cibogo Kabupaten Tangerang Tahun 2023

<i>Paired Samples Test</i>									
<i>Paired Differences</i>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>		
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>					
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>				
<i>Pair 1</i>	<i>PRETEST - POSTEST</i>	-3,297	2,247	0,369	-4,046	-2,548	-8,927	36	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat nilai sig (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian

kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Efektifitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPBM Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi

Berdasarkan hasil analisis bivariat nilai rata-rata *pretest* sebesar 11,32 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 14,62. Dilihat dari nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari *post* maka secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata efektifitas kompres sebelum dilakukan kompres dan sesudah kompres. Selanjutnya dapat dilihat nilai sig (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* sehingga dapat disimpulkan adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan ductus laktiferi atau oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada putting susu. Payudara bengkak terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan, sementara kebutuhan bayi pada hari pertama lahir masih sedikit. Menurut Yuliana & Hakim (2020) bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Bendungan ASI adalah peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan overdistensi dari saluran saluran laktasi. Bendungan ASI terjadi akibat

bendungan berlebihan pada limfatik dan vena sebelum laktasi. Bendungan payudara disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Hal ini dapat terjadi pada hari ketiga setelah melahirkan. Selain itu, penggunaan bra yang ketat serta keadaan putting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus (Walyani & Purwoastuti, 2020)

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tindakan ini selain untuk melancarkan sirkulasi darah yang untuk mengurangi rasa sakit, merangsang peristaltic usus, pengeluaran getah radang menjadi lancer, serta, memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien (Noviyanti & Istiqomah, 2020). Kompres hangat mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Smeltzer & Bare, 2019).

Menurut Haroen Kompres adalah metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Pemberian kompres dingin dapat menurunkan prostaglandin yang memperkuat sensitivitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Agar efektif kompres dingin dapat diletakkan pada tempat cedera segera setelah cedera terjadi. Kompres dingin dapat menurunkan suhu tubuh, mencegah terjadinya peradangan meluas, mengurangi kongesti, mngurangi

perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada suatu daerah setempat (Rukiyah & Yulianti, 2019). Kompres dingin dilakukan dengan cara mendinginkan larutan yang diprogramkan ke suhu yang diinginkan (15oC) dengan mengalirkan mengalirkan air dingin keatas wadah atau dengan meletakkan larutan tersebut kewaskom berisi es (Smith et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Rahayu (2020) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan daun kol untuk mengurangi nyeri dengan pembengkakan payudara. Penelitian lain yang dilakukan Sari tahun 2022 menyebutkan kompres air hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara walaupun tidak terlalu efektif. Selain itu penelitian yang dilakukan Zaleha & Ardhiyanti (2022) menyebutkan kompres daun kubis dingin dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI. Begitu pula dengan hasil penelitian Ulya (2020) bahwa untuk mengatasi nyeri payudara yaitu kompres air hangat selama 10 menit dengan kunjungan yang dilakukan selama 3x kunjungan dalam waktu 3 hari dengan hasil evaluasi dari 2 responden yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua responden setelah di lakukan implementasi selama 3x kunjungan, sehingga masalah nyeri teratasi.

Menurut asumsi peneliti pada kompres hangat dan kompres dingin dapat mengatasi masalah bendungan ASI dengan baik. Sehingga perawatan Ibu menyusui harus dilengkapi dengan perawatan payudara seperti kompres hangat dan dingin sehingga masalah bendungna ASI dapat diatasi dan dicegah. Berdasarkan hal tersebut disarankan untuk Ibu

menyusui lebih memperhatikan kondisi Kesehatan payudara masing-masing sehingga masalah bendungan ASI dapat dicegah dan diatasi dengan baik dan segera.

KESIMPULAN

Adanya efektifitas pemberian kompres hangat dan kompres dingin terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum* di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi Tahun 2023.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dan Ibu *postpartum* dapat meningkatkan manajemen perawatan bendungan ASI dengan menerapkan metode pemberian kompres hangat dan kompres dingin sebagai acuan intervensi terhadap bendungan ASI pada Ibu *Postpartum*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Pustaka Rihama.
- Bahiyatun. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Erna. (2015). *Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Bendungan ASI di di BPM Al-firdaus Ngemplak Boyolali*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Survei Demografi Kesehatan Indonesia 2017*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, H., & Kusumastuti, K. (2019). *Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Proceeding of The 10th*

- University Research Colloquium 2019: Bidang MIPA Dan Kesehatan.*
- Noviyanti, & Istiqomah. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019. *Jurnal AFIAT: Kesehatan Dan Anak*, 6(2).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Trans Info Media.
- Saifuddin, A. B. (2016). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saleha, S. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Salemba Medika.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Smith, S. F., Duell, D. J., & Martin, B. C. (2018). *Clinical Nursing Skills Basic to Advanced Skills*. Pearson Prentice Hall.
- Ulya, A. (2020). *Aplikasi Kompres Air Hangat pada Ny.S Dan Ny.A dengan Nyeri Akut*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2020). *Askeb Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- World Health Organization. (2019). *world health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. 3.
- Wulandari, & Rahayu. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kol untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3).
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*, 1(2).
- Zubaidah. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*. Deepublish.