

## PENGARUH KOMPRES HANGAT PAYUDARA TERHADAP KECUKUPAN ASI BAYI PADA IBU *POST PARTUM* DI NAGARI KOTO PADANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTO BARU TAHUN 2025

PUTRI NURUL AINI<sup>1</sup>, EVIN NOVIANA\_SARI<sup>2</sup>, SRI ANDAR PUJI ASTUTI<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia

email: nurullainni976@gmail.com

**Abstract:** *Providing sufficient and quality breast milk is very important for the health and growth of infants, especially in the postpartum period. One alternative to increase the production and release of breast milk non-pharmacologically is by applying warm compresses to the breasts. This study aims to determine the effect of warm breast compresses on the adequacy of breast milk in postpartum mothers in Nagari Koto Padang, Koto Baru Health Center Working Area. The method used is quantitative with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample size was 10 people, selected using a purposive sampling technique. Measurement of breast milk adequacy was carried out through a questionnaire before and after the intervention. The results of the study showed that the average decreased to 1.40, meaning that there was a decrease in the level of breast milk insufficiency after the intervention. Statistical tests with Wilcoxon showed a P value = 0.003 (<0.05), which means that the decrease was statistically significant. It can be concluded that warm breast compresses have a real effect in helping to ensure adequate breast milk supply in postpartum mothers and have been proven to significantly help to ensure adequate breast milk supply, so they can be used as an alternative non-pharmacological management.*

**Keywords:** *warm compress, breast milk, breast milk adequacy, postpartum mother, baby*

**Abstrak:** Pemberian ASI yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi kesehatan dan pertumbuhan bayi, terutama pada masa postpartum. Salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi dan keluarnya ASI secara non-farmakologi adalah dengan melakukan kompres hangat pada payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang, Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain **pre-eksperimen one group pretest-posttest design**. Sampel berjumlah 10 orang, dipilih dengan teknik **purposive sampling**. Pengukuran kecukupan ASI dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata menurun menjadi 1,40 artinya ada penurunan tingkat ketidakcukupan ASI setelah diberikan intervensi. *Uji statistic* dengan Wilcoxon menunjukkan nilai P value = 0,003 (<0,05), yang berarti penurunan tersebut signifikan secara statistik. Dapat disimpulkan, kompres hangat payudara berpengaruh nyata dalam membantu kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum dan terbukti secara signifikan untuk membantu kecukupan ASI, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif penatalaksanaan non-farmakologis.

**Kata kunci:** ASI, bayi, ibu postpartum, kecukupan ASI, kompres hangat

### A. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi yang mengandung berbagai zat yang penting untuk tumbuh kembang bayi dan sesuai dengan kebutuhannya. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yaitu, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran (Wahyuwihayanti et al., 2024).

Pemberian ASI yang optimal dapat mengurangi mortalitas dan morbiditas serta

memiliki dampak jangka panjang pada kecerdasan dan kinerja seseorang pada saat dewasa. balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibandingkan balita yang diberi ASI eksklusif menurut (SJMJ, Toban, & Madi, 2020) dalam (Asnidawati et al., 2021). Diare pada anak balita diakibatkan oleh dua faktor utama yaitu faktor perilaku seperti pemberian ASI tidak eksklusif dan faktor lingkungan seperti sanitasi dan personal hygiene yang tidak baik. Bagi ibu, menyusui dapat menurunkan risiko perdarahan dan depresi pasca persalinan. Pemberian ASI terbukti dapat mencegah kematian pada anak di bawah usia 5 tahun dan kematian pada wanita karena kanker payudara (Asnidawati dan Ramdan 2021).

Secara fisiologi kompres hangat dapat mentimulasi refleks let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara. Produksi ASI yang sangat baik diketahui dari cukupnya kebutuhan pemberian ASI kepada bayi didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola istirahat dan isapan bayi. Faktor perawatan payudara dengan membersihkan payudara dengan air hangat untuk merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin guna memperlancar pengeluaran ASI (Rozela et al., 2024).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50% (Suryantara et al., 2024).

Berdasarkan profil kesehatan Republik Indonesia selama dua tahun cakupan ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2022 tercatat hanya 67,96 %, turun dari 69,7 dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Sementara target Indonesia dalam pemberian ASI eksklusif yaitu sebesar 80% artinya Indonesia masih berada di bawah target pemberian ASI eksklusif sebesar 26%. Sama halnya yang terjadi di kota Depok, menurut Dinas kesehatan Depok pada tahun 2022, cakupan ASI eksklusif untuk kota Depok pada tahun 2022 sebesar 74% hal ini juga menunjukkan bahwa kota Depok termasuk kota yang cakupan ASI eksklusifnya berada di bawah rata – rata target yaitu masih kurang 6% (Kemenkes, 2023)

Di Sumatera Barat Bayi yang mendapat ASI Eksklusif adalah bayi yang mendapat ASI saja sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan mineral. Bayi yang berumur 0-6 bulan yang tercatat dalam register pencatatan pemberian ASI eksklusif tahun 2020 adalah sebanyak 6.977 orang (70,3%). Jumlah ini selalu mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir namun mengalami penurunan yang sangat signifikan pada tahun 2020 (Andar et al., 2022).

Menurut data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya Persentase ASI eksklusif selama 3 tahun terakhir, tertinggi pada tahun 2023 dengan pencapaian 73,9% dan terendah pada tahun 2021 dengan capaian 63,3%. Sedangkan pada tahun 2022 dengan capaian 70,83%. Jika dibandingkan pada tahun 2021 ke tahun 2022 mengalami kenaikan 7,53%, dan dari tahun 2022 ke tahun 2023 mengalami kenaikan 3,07%. Dan dapat disimpulkan dari tahun 2021 ke tahun 2023 mengalami kenaikan dengan capain 10,6 (Dinkes, 2023) Berdasarkan survey data awal yang di lakukan Di Nagari Koto Padang wilayah kerja puskesmas koto baru didapatkan pada tanggal 18 November 2024 melalui wawancara kepada 5 orang ibu nifas yang telah ditemui 4 orang ibu nifas memiliki bayi dengan ketidak cukupan ASI dan 1 orang ibu nifas yang memiliki bayi dengan kecukupan ASI. Dari 4 orang ibu yang tidak lancar ASI nya dikarenakan ibu belum pernah mencoba melakukan kompres payudara dengan air hangat, sedangkan 1 orang ibu selain mengkonsumsi sayuran ibu juga melakukan kompres air hangat pada payudara.

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurangnya perawatan payudara, kurang sering menyusui atau memerah payudara, kelainan endokrin ibu tetapi

sangat jarang sekali terjadi dan yang terakhir adalah kurang gizi pada ibu. Menyusui setiap dua-tiga jam sekali, menyusui atau memerah ASI delapan kali dalam 24 jam akan membantu produksi ASI tetap tinggi pada masa awal-awal menyusui. Istirahat pada ibu menyusui harus dijaga dan diperhatikan, terutama pada satu atau dua minggu pertama setelah melahirkan. Ibu yang kurang istirahat pasca melahirkan dapat mengalami kelelahan yang menyebabkan dampak negatif pada produksi susu dan reflek let down (Maharani et al., 2022).

Undang-Undang Nomor 3 tahun 2009 tentang kesehatan yang disebutkan dalam pasal 128 ayat 2 dan 3 bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus. Sedangkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif pasal 6 berbunyi setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya. UU Nomor 36/2009 pasal 128 ayat 2 dan 3 disebutkan bahwa selama pemberian ASI, pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus mendukung ibu secara penuh (Fauziah et al., 2024).

Dampak apabila bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif diantaranya lebih rentan terhadap penyakit seperti diare, infeksi saluran pernapasan, dan masalah lain yang terkait dengan sistem kekebalan tubuh yang belum berkembang dengan baik. Ketika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif, ada potensi dampak negatif pada perkembangan otak dan kecerdasan mereka. Selain itu juga akan menimbulkan bertambahnya kerentanan terhadap ibu karena dengan menyusui dapat mencegah sepertiga kejadian infeksi saluran pernapasan dan mengurangi 58% kejadian usus parah pada bayi premature dan bagi ibu resiko kanker payudara dapat menurun sebanyak 5-10% (Fauziah et al., 2024).

Upaya penanganan masalah pada ibu postpartum yang mengeluh ketidak cukupan ASI ketika menyusui harus segera ditangani dengan tepat. Terdapat kunci utama dalam meningkatkan produksi ASI secara fisiologis adalah dengan meningkatkan menyusui dan tingkat pengosongan payudara. Dan juga dapat melakukan beberapa upaya seperti mandi air hangat atau kompres hangat payudara (Lestari, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas karena masih rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kompres Hangat Payudara terhadap Kecukupan ASI Bayi pada Ibu Post Partum Di Kabupaten Dharmasraya Tahun 2024”.Metedologi Penelitian

Menurut Notoadmojo & Nursalam dalam (Rozela et al., 2024) penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif rancang yang digunakan adalah dengan rancangan *pre-experimental* design dengan jenis *One Group pre test – post test*. Kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal sebelum perlakuan sedangkan *post test* diberikan untuk mengetahui sesudah dilakukannya perlakuan. Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum.

## **B. Hasil Dan Pembahasan**

### **Data Umum**

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru yang beralamat di Jalan Lintas Simapang Tiga Koto Baru, Nagari Koto Baru, Kecamatan Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya. Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru mencakup 4 Nagari dengan 73 Jorong yaitu Nagari Koto Baru (22 jorong), Nagari Ampang Kuranji (10 jorong), Nagari Sialang Gaung (28 jorong), Nagari Koto Padang (13 jorong). Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru terdapat bidan desa jorong sbanyak 21 orang yang diletak tugaskan sebagai petugas kesehatan wilayahnya.

## Data Khusus

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi kecukupan ASI bayi sebelum dilakukan kompres hangat payudara pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang Wilayah Puakesmas Kabupaten Koto Baru Tahun 2025.

Sebelum	Frekuensi (n)	Persen (%)
Cukup	0	0%
Tidak Cukup	10	100%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 dari 10 responden terdapat seluruhnya yakni 10 (100%) responden yang mengalami ketidak cukupan ASI pada ibu postpartum, dan tidak satupun yakni 0 (0%) responden yang mengalami kecukupan ASI Pada ibu postpartum.

Tabel 1 Distribusi frekuensi kecukupan ASI bayi sesudah dilakukan kompres hangat payudara pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang Wilayah Puakesmas Kabupaten Koto Baru Tahun 2025.

Sebelum	Frequency (n)	Percent (%)
Cukup	9	90%
Tidak Cukup	1	10%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya yakni 9 (90%) responden yang mengalami kecukupan ASI pada ibu postpartum, dan sebagian kecil yakni 1 (10%) responden yang mengalami ketidak cukupan ASI Pada ibu postpartum.

### 2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Kecukupan ASI

Variabel kecukupan ASI	N	Mean	P Value
Sebelum	10	5,00	0,003
Sesudah	10	0,00	

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui dari 10 responden yang di ukur sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau intervensi rata-rata atau mean sebelum intervensi, rata-rata dari kecukupan ASI adalah 5,00 sesudah intervensi, rata-rata menurun menjadi 0,00 artinya ada penurunan tingkat ketidak cukupan ASI setelah diberikan intervensi nilai P value = 0,003 yang berarti kurang dari 0,05 yakni menunjukkan bahwa penurunan tersebut signifikan secara statistik melalui one simple T test, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh nyata terhadap cukupan ASI sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau intervensi kompres hangat pada ibu postpartum.

## Pembahasan

### Hasil Univariat

#### a. Distribusi frekuensi kecukupan ASI bayi sebelum dilakukan kompres hangat payudara pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang Wilayah Puakesmas Kabupaten Koto Baru Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian penelitian sebagaimana disajikan ditabel 1 ditemukan bahwa responden di wilayah kerja puskesmas koto baru kabupaten dharmasraya tahun 2025 didapatkan dari 10 responden terdapat seluruhnya yakni 10 (100%) responden yang mengalami ketidak cukupan ASI pada ibu postpartum, dan tidak satupun yakni 0 (0%) responden yang mmengalami kecukupan ASI Pada ibu postpartum.

Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat merupakan metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran ASI sehingga pada saat bayi menghisap pengeluarannya akan lebih cukup (Fitriani et al., 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Rozela et al., 2024) menyatakan bahwa rangkaian perawatan payudara menggunakan air hangat telah terbukti meningkatkan kecukupan ASI. Pada penelitiannya pada ibu menyusui, penggunaan teknik kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI selain kecukupan pengeluaran oksitosin juga mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat menyebabkan pembengkakan. Secara fisiologi kompres hangat dapat mentimulasi refleksi let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Nency Agustia, 2023) menyatakan bahwa Intervensi kompres hangat payudara diberikan sebanyak 3 kali dalam satu hari selama 3 hari 15 menit dimulai dari 6 jam postpartum pada setiap payudara. Kompres dipertahankan hangat pada suhu 40°C 46°C.

Peneliti berasumsi bahwa kompres hangat pada payudara dapat membantu kecukupan ASI bayi didasarkan pada pemahaman bahwa suhu hangat mampu meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, sehingga mendukung kerja sel-sel penghasil ASI. Kompres hangat juga diyakini dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan penting dalam refleksi let-down atau pengeluaran ASI, maka pemberian kompres hangat dianggap dapat mendukung kecukupan ASI.

Sebelum dilakukan pemberian kompres hangat, peneliti melakukan persiapan terlebih dahulu berupa pemeriksaan kondisi fisik ibu postpartum dan area payudara yang akan dikompres. Kemudian dilakukan pengukuran awal intensitas nyeri menggunakan skala ukur berupa kuesioner agar dapat dibandingkan dengan hasil setelah intervensi dilakukan.

#### **b. Distribusi frekuensi kecukupan ASI bayi sesudah dilakukan kompres hangat payudara pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang Wilayah Puakesmas Kabupaten Koto Baru Tahun 2025.**

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang disajikan pada tabel 4.2 dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya yakni 9 (90%) responden yang mengalami kecukupan ASI pada ibu postpartum, dan sebagian kecil yakni 2 (20%) responden yang mengalami ketidak cukupan ASI Pada ibu postpartum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Anisa, 2021) Kompres hangat dapat mengatasi masalah pada ibu yang mengalami keluhan ketidakcukupan ASI dengan mekanisme meningkatkan let down reflex, Kompres hangat payudara akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplay hormone oksitosin pada payudara. Hal ini dikarenakan suhu hangat pada payudara akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang.

Peneliti berasumsi bahwa selama proses penerapan kompres hangat selama tiga hari berturut-turut, ibu postpartum yang menjadi responden menunjukkan sikap kooperatif dan tidak menolak intervensi yang diberikan. Pemberian kompres hangat dilakukan secara rutin sesuai prosedur, dan setelah kompres dilakukan kemudian pengukuran menggunakan lembar kuesioner yang telah peneliti sediakan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengukuran, pada hari ketiga penerapan kompres hangat tampak terjadi peningkatan kecukupan ASI bayi yang signifikan dibandingkan dengan sebelum intervensi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat memiliki efek positif terhadap peningkatan kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum.

Peneliti berasumsi bahwa kompres hangat payudara dapat dijadikan sebagai salah satu cara non-farmakologis yang efektif, aman, nyaman dan mudah diterapkan dalam membantu meningkatkan kecukupan ASI bayi. Dan setiap ibu memiliki potensi alami untuk memproduksi ASI yang cukup, bisa karena beberapa faktor seperti asupan nutrisi yang baik, serta dukungan dari keluarga.

## Hasil bivariat

### a. Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum di Nagari Koto Padang Wilayah Puskesmas Kabupaten Koto Baru Tahun 2025.

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui dari 10 responden yang di ukur sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau intervensi rata-rata atau mean sebelum intervensi, rata-rata dari kecukupan ASI adalah 5,00 sesudah intervensi, rata-rata menurun menjadi 0,00 artinya ada penurunan tingkat ketidak cukupan ASI setelah diberikan intervensi nilai P value = 0,003 yang berarti kurang dari 0,05 yakni menunjukkan bahwa penurunan tersebut signifikan secara statistik melalui one simple t test, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh nyata terhadap cukupan ASI sebelum dan sesudah di berikan perlakuan atau intervensi kompres hangat pada ibu post partum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Rahmawati, 2024), menyatakan bahwa intervensi breastcare dengan kompres hangat wajib diberikan pada ibu postpartum yang mengalami keluhan ketidakcukupan ASI, tidak bisa hanya dibiarkan mengandalkan proses fisiologis, didapatkan nilai p value yaitu sebesar  $<0,001$  sehingga menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Merlin et al., 2020), untuk meningkatkan dan membantu kecukupan produksi ASI menggunakan kompres hangat. Berdasarkan analisis deskriptif penelitian yang dilakukan dapat dijelaskan bahwa rata-rata kecukupan produksi ASI responden yang dilakukan kompres hangat pada pre intervensi adalah sebesar 2,31 dan pada post intervensi sebesar 3,06. Didapatkan hasil nilai signifikansi kurang dari  $\alpha = 0,05$  ( $0,002 < 0,05$ ).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Natalia et al., 2022), terdapat efektivitas kompres hangat payudara terhadap peningkatan kecukupan produk si ASI di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai p-value =  $0,016 < (0,05)$ . Artinya kompres hangat payudara di klinik wirnata kecamatan medan sunggal mempengaruhi produksi ASI.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nency Agustia, 2023), penelitian yang sama kompres hangat pada payudara diberikan selama 15 menit pada setiap payudara, 3 kali sehari selama 3 hari. Hasil Analisa statistik menggunakan Chi square. Berdasarkan hasil uji Chi square diperoleh p value 0,001, yang berarti ada hubungan yang bermakna pada kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas.

Kompres hangat pada payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Manfaat lain kompres hangat pada payudara antara lain, stimulasi refleks let down, mencegah bendungan pada payudara melancarkan peredaran darah pada daerah payudara, dan mengurangi nyeri otot yang disebabkan oleh iskemia (Wahyuwihayanti et al., 2024).

Ketidak cukupan ASI juga bisa disebabkan frekuensi menyusui yang kurang, hal ini

dikarenakan ibu merasa bahwa ASI nya belum keluar sehingga ibu tidak memberikan ASI nya. Frekuensi menyusui yang direkomendasikan adalah minimal delapan kali dalam sehari. Kurangnya frekuensi ibu menyusui menyebabkan lambatnya terjadi pengosongan payudara, sehingga menyebabkan produksi ASI terhambat kemudian kecukupan ASI tidak terpenuhi (Anisa, 2021).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dilapangan, peneliti menemukan bahwa terdapat ibu yang mengalami ketidak cukupan ASI dan setelah dilakukan intervensi berupa kompres hangat payudara secara rutin selama 3 hari berturut-turut ibu mengatakan bahwa adanya tanda-tanda kecukupan ASI pada bayinya seperti frekuensi menyusu lebih sering, sering BAK, dan tertidur pulas setelah menyusu. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat payudara dapat membantu kecukupan ASI bayi.

Menurut asumsi peneliti kompres hangat bekerja dengan memberikan efek hangat pada payudara yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga aliran darah ke jaringan payudara meningkat. Peningkatan aliran darah ini membantu kecukupan produksi dan pengeluaran ASI dengan merangsang hormon oksitosin. Selain itu, kompres hangat juga membantu melunakkan jaringan payudara dan merangsang refleksi *let-down*, ASI lebih mudah keluar dan ibu merasa lebih nyaman saat menyusui, sehingga kecukupan ASI terpenuhi.

Kompres hangat dapat membantu mengurangi ketidakcukupan ASI pada ibu postpartum disebabkan oleh aliran darah payudara yang kurang lancar, rendahnya stimulasi hormon oksitosin dan kurangnya frekuensi menyusui. Kompres hangat dipercaya dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang refleksi pengeluaran ASI, sehingga membantu memperbaiki kecukupan ASI. Oleh karena itu, kompres hangat dianggap sebagai solusi efektif secara nonfarmakologi untuk mengatasi masalah ketidakcukupan ASI.

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait pengaruh kmpres hangat payudara terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru:

1. Hampir seluruhnya sebelum diberikan kompres hangat payudara responden mengalami ketidak cukupan ASI pada ibu postpartum, dan sebagian kecil responden yang mengalami kecukupan ASI Pada ibu postpartum.
2. Hampir seluruhnya sesudah diberikan kompres hangat payudara responden mengalami kecukupan ASI pada ibu postpartum, dan sebagian kecil responden yang mengalami ketidak cukupan ASI Pada ibu postpartum
3. Terdapat hubungan yang bermakna pada kompres hangat payudara terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum.

#### Daftar Pustaka

- Andar, S., Astuti, P., & Saputri, N. (2022). *Pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum*. 6, 1834–1838.
- Anisa, R. T. (2021). Pengaruh kompres hangat pada produksi asi. *Department of Nursing, STIKes Jenderal Achmad Yani, Cimahi*, 1–5.
- Dinkes, D. (2023). *Profil-Dinas-Kesehatan-Kabupaten-Dharmasraya\_130722112802.pdf*.
- Fauziah, S., Amalia R, F., & Br Ginting, A. (2024). *Perbandingan Efektivitas Sayur Daun Pepaya Dan Kompres Hangat Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Kabupaten Garut Tahun 2024*. 4(6), 3367–3376.
- Febriana, T., & Bunda, P. T. (2023). *Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Lala Medicare Depok Tahun 2023*.

- I, 1–5.
- Fitriani, H., Apriliyani, D., & Murtiningsih. (2022). *Kompres Hangat Payudara untuk Meningkatkan Kecukupan ASI Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah The Effectivity of Worm Compress on Breast Milk Supply Among Post-Partum in Primary*. 15(023).
- Lestari, D. (2023). *Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post sc Di Ruang Nifas Kabupaten Lombok Utara*.
- Maharani, K., Anggraeni, A. J., & Qomariyah. (2022). Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 7–13. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i2.132>
- Merlin, L., . L., & Harahap, J. R. (2020). The Effect of Combination of Marmet Techniques and Warm Compresses on Production Asi in Postpartum Mother in Independent Midwife Practice Dince Safrina Pekanbaru City. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 8(2), 50–58. <https://doi.org/10.36929/jia.v8i2.283>
- Natalia, K., Hutabarat, V., Yanti, M. D., & Sitepu, S. A. (2022). *Eduksi Massage Punggung Dan Kompres Hangat Produksi ASI Di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal The Education of Back Massage And Warm Breast Compresses In Increasing Flexibility Breast Milk Production At Medan Sunggal Sub Districts*. 2(3), 17–21.
- Nency Agustia. (2023). Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 100–106. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.215>
- Nierbaya, S. A. (2023). *Perbedaan Kompres Hangat Payudara dan Pijat Oksitsin Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Hari ke 1-3 Di Rs Mava Husada Malang*.
- Rahmawati, A. D. (2024). Pengaruh breastcare Dengan Kompres Hangat Terhadap Produksi ASI Di Ruang Rawat Inap. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Rohana. (2021). *Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Post Partum Blues*. 6.
- Rozela, I. A., Maria, R., Widiatrilupi, V., & Safitri, R. (2024). *Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada Ibu postpartum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan*. 4(2), 307–313.
- Sari, E. N. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Medan Effect of Covid-19 Pandemic Anxiety Level on The Process of Breastfeeding Mother Post Partum in the Working Area of Gunung. *Sinkesjar*, 265–276.
- Sari, E. N., Deski, S. O., & Yuliawati, E. (2024). *Hubungan Pengetahuan Orang Tua Tentang Toxic Parenting Dengan Perilaku Emosional Anak di TKN Pembina Sungai Rumbai Kabupaten Dharmasraya Tahun 2023*. 4, 12363–12373.
- Sari, E. N., Khotimah, S., (20
- Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). *Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Mkanan Sempurna Untuk Bayi* (T. Aristasari & Z. Meliawati (eds.); 2nd ed.). Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI dan AAPT. [gmupress@ugm.ac.id](mailto:gmupress@ugm.ac.id)
- Suryantara, B., Sari, F., & Murni, N. (2024). *Kombinasi Pijat Mermet Dan Kompres Hangat Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas*. 6, 1093–1102.
- Wahyuni, S. R. I. (2020). *Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas hutaimbaru*.
- Wahyuwihayanti, R., Ilmiah, W., & Wijayanti, T. (2024). *Pengaruh Kompres Hangat pada Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Grand Raya Husada Pandanarum*.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2022). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* (1st ed.). PUSTAKABARUPRESS.