



Implementasi Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Post Partum Di RSAU dr. Esnawan Antariksa

Hilma Fajrianie Zahra¹, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 30 Juli 2024 Direvisi: 3 Mei 2025 Diterima: 5 Januari 2026</p>	<p>Nyeri payudara akibat pembengkakan pada masa nifas merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu post partum dan dapat mengganggu kenyamanan serta keberhasilan proses menyusui. Penatalaksanaan nonfarmakologis diperlukan sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan kompres aloe vera terhadap penurunan skala nyeri payudara pada ibu post partum di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan subjek dua orang ibu nifas yang mengalami nyeri payudara, dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi berupa pemberian kompres aloe vera dilakukan satu kali sehari selama empat hari. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala nyeri numerik melalui lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua subjek, dari skala nyeri awal 3 menjadi 0 setelah empat hari intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres aloe vera berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri payudara pada ibu post partum. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kenyamanan ibu menyusui.</p>
<p>Kata kunci: Aloe Vera Nyeri Payudara Post Partum</p>	
<p>Keywords: Aloe Vera Chest Pain Post Partum</p>	<p><i>Breast pain due to engorgement during the postpartum period is a common problem that may affect maternal comfort and the success of breastfeeding. Non-pharmacological management is needed as a safe and practical alternative in nursing care. This study aimed to evaluate the implementation of aloe vera compresses in reducing breast pain among postpartum mothers at RSAU dr. Esnawan Antariksa. A descriptive case study design was employed involving two postpartum mothers who experienced breast pain and were selected based on inclusion and exclusion criteria. The intervention consisted of applying aloe vera compresses once daily for four consecutive days. Pain intensity was measured before and after the intervention using a numerical pain scale through observation sheets. The results showed a decrease in pain intensity in both subjects, from an initial pain score of 3 to 0 after four days of intervention. These findings indicate that aloe vera compresses have the potential to be an effective non-pharmacological nursing intervention for reducing breast pain in postpartum mothers. This intervention may be recommended as part of maternal nursing care to enhance breastfeeding comfort.</i></p>
<p>Penulis Korespondensi: Hilma Fajrianie Zahra Email: hilmafajrianiezahr@gmail.com</p>	<p>Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode adaptasi fisiologis dan psikologis yang dialami wanita setelah melahirkan dan berlangsung sekitar enam minggu. Pada periode ini hookup dengan proses laktasi menjadi fase krusial yang sangat menentukan keberhasilan pemberian air susu ibu (ASI). Namun, proses menyusui tidak selalu berjalan optimal karena berbagai permasalahan, salah satunya adalah nyeri payudara akibat pembengkakan. Nyeri dan pembengkakan payudara merupakan keluhan yang sering dialami ibu post partum dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, serta berdampak negatif terhadap frekuensi dan keberlanjutan menyusui (Sari et al., 2019).

Secara global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019 sekitar 17.230.142 ibu mengalami kesulitan dalam menyusui. Dari jumlah tersebut, 56,4% melaporkan ketidaknyamanan pada puting, 36,12% mengalami pembengkakan payudara yang disertai nyeri, dan 7,5% mengalami mastitis. Selain itu, mastitis dilaporkan memengaruhi sekitar 1,4 juta ibu menyusui di seluruh dunia. Data nasional dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 37% perempuan mengalami pembesaran payudara selama masa menyusui, yang salah satunya dapat disebabkan oleh perawatan payudara yang kurang optimal sejak masa kehamilan.

Perawatan payudara yang tidak adekuat pada masa nifas dapat menghambat pengeluaran ASI dan menyebabkan bendungan payudara, yang apabila tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi mastitis, yaitu infeksi akut pada kelenjar susu. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan nyeri, tetapi juga dapat mengganggu keberhasilan menyusui dan meningkatkan risiko penghentian ASI secara dini. Oleh karena itu, upaya perawatan payudara menjadi aspek penting dalam asuhan keperawatan maternitas untuk mendukung kelancaran laktasi dan kenyamanan ibu (Windyatama & Silvitasari, 2023).

Penatalaksanaan nyeri payudara dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis seperti pemberian analgesik memang dapat mengurangi nyeri, namun penggunaannya memiliki keterbatasan, terutama pada ibu menyusui karena potensi efek samping terhadap ibu dan bayi. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, mudah diterapkan, ekonomis, serta minim efek samping (Lubis, 2021). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mulai banyak dikaji adalah penggunaan kompres aloe vera (lidah buaya). Aloe vera diketahui memiliki kandungan zat aktif yang bersifat antiinflamasi dan analgesik sehingga berpotensi menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ridawati, dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan kompres aloe vera efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara di wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau. Temuan ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa kompres aloe vera berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada setting komunitas atau puskesmas, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai penerapan intervensi ini dalam konteks pelayanan rumah sakit.

Dalam praktik keperawatan, peran perawat sangat penting dalam upaya pencegahan, penanganan, dan pemulihan masalah nyeri payudara pada ibu post partum. Perawat berperan dalam upaya preventif melalui edukasi teknik menyusui yang benar dan anjuran pengosongan payudara secara teratur untuk mencegah bendungan ASI. Upaya kuratif dapat dilakukan melalui pemberian intervensi nonfarmakologis seperti kompres aloe vera serta kolaborasi pemberian analgesik bila diperlukan. Selain itu, perawat juga memiliki peran promotif dan rehabilitatif melalui pendidikan kesehatan mengenai perawatan payudara dan dukungan menyusui yang berkelanjutan.

Data lokal di Rumah Sakit Angkatan Udara (RSAU) dr. Esnawan Antariksa menunjukkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 381 ibu melahirkan, dengan 65 orang (17,06%) melahirkan secara normal dan 316 orang (82,9%) melalui Sectio Caesarea (SC). Pada bulan Februari 2023, tercatat 36 ibu melahirkan di Ruang Nuri, dengan proporsi persalinan SC sebesar 83,33%. Dari ibu yang melahirkan secara normal, sebanyak 66,66% dilaporkan mengalami nyeri payudara. Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hanya melakukan kompres air hangat dan belum mengetahui alternatif intervensi nonfarmakologis lain seperti kompres aloe vera.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kebutuhan untuk mengevaluasi penerapan kompres aloe vera sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri payudara pada ibu post partum, khususnya di setting rumah sakit. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul

“Implementasi Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Post Partum di RSAU dr. Esnawan Antariksa” guna memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik keperawatan maternitas berbasis bukti.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan kompres aloe vera sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan nyeri payudara pada ibu post partum. Pemilihan desain studi kasus dilakukan karena penelitian ini berfokus pada pemahaman proses dan respons individu terhadap intervensi yang diberikan, sehingga tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas.

Subjek penelitian terdiri dari dua orang ibu nifas yang dirawat di RSAU dr. Esnawan Antariksa dan mengalami nyeri payudara. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu post partum yang mengalami nyeri payudara dengan skala nyeri ringan hingga sedang, bersedia menjadi responden penelitian, dan berada dalam kondisi umum yang stabil. Adapun kriteria eksklusi meliputi ibu post partum dengan komplikasi infeksi payudara berat seperti mastitis, memiliki luka terbuka atau alergi pada area payudara, serta ibu yang sedang menjalani terapi farmakologis tertentu yang dapat memengaruhi persepsi nyeri.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2024. Intervensi berupa pemberian kompres aloe vera dilakukan satu kali sehari selama empat hari berturut-turut. Aloe vera yang digunakan adalah gel lidah buaya segar yang telah dibersihkan dan dipersiapkan sesuai standar prosedur operasional. Kompres diberikan pada area payudara yang mengalami nyeri dengan durasi ± 15 menit setiap sesi, dengan memperhatikan prinsip keamanan dan kenyamanan responden. Seluruh tindakan dilakukan oleh peneliti sesuai dengan standar prosedur operasional (SPO) yang berlaku di lahan praktik.

Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah pemberian kompres aloe vera menggunakan skala nyeri numerik (Numeric Rating Scale/NRS) dengan rentang nilai 0–10, di mana skor 0 menunjukkan tidak nyeri dan skor 10 menunjukkan nyeri paling berat. Pengkajian nyeri dilakukan melalui wawancara dan observasi langsung, kemudian dicatat pada lembar observasi yang telah disiapkan. Pengukuran dilakukan setiap hari untuk mengevaluasi perubahan intensitas nyeri selama periode intervensi.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar Informed Consent, formulir asesmen ibu nifas, lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, lembar penjelasan penelitian kepada partisipan (participant information sheet), serta standar prosedur operasional pemberian kompres aloe vera. Seluruh instrumen digunakan secara konsisten pada kedua subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etik penelitian keperawatan. Sebelum intervensi dilakukan, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta potensi ketidaknyamanan yang mungkin timbul selama penelitian. Responden yang bersedia menandatangani lembar persetujuan tertulis (informed consent) dan dijamin kerahasiaan identitas serta haknya untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi terhadap pelayanan kesehatan yang diterima.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres aloe vera pada masing-masing subjek. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan perubahan intensitas nyeri selama periode intervensi.

III. HASIL DAN DISKUSI

III.1 Hasil

Pelaksanaan studi kasus dilakukan selama empat hari pada dua orang ibu post partum yang mengalami nyeri payudara akibat pembengkakan. Pengukuran skala nyeri dilakukan setiap hari sebelum dan sesudah pemberian kompres aloe vera menggunakan skala nyeri numerik. Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap pada kedua subjek selama periode intervensi.

Pada subjek I, skala nyeri sebelum intervensi pada hari pertama berada pada tingkat nyeri ringan dengan skor 3 dan belum mengalami perubahan setelah intervensi pada hari yang sama. Pada hari kedua, skala nyeri menurun menjadi skor 2 setelah pemberian kompres aloe vera. Penurunan nyeri berlanjut pada hari ketiga dengan skor nyeri pasca-intervensi sebesar 1, hingga pada hari keempat skala nyeri menurun menjadi 0, yang menunjukkan tidak adanya nyeri payudara.

Tabel 1 Observasi Skala Nyeri Pada Subyek I

NO	Hari	Skala Nyeri (Pre)	Skala Nyeri (Post)
1.	Minggu, 19 Mei 2024	3	3
2.	Senin, 20 Mei 2024	3	2
3.	Selasa, 21 Mei 2024	2	1
4.	Rabu, 22 Mei 2024	1	0

Pada subjek II, skala nyeri awal sebelum intervensi juga berada pada skor 3. Pada dua hari pertama intervensi, belum terlihat penurunan skala nyeri secara signifikan. Penurunan nyeri mulai tampak pada hari ketiga dengan skala nyeri pasca-intervensi menjadi 1, dan pada hari keempat skala nyeri menurun menjadi 0. Secara keseluruhan, hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan kompres aloe vera selama empat hari dapat menurunkan skala nyeri payudara pada kedua subjek, meskipun terdapat perbedaan kecepatan respons terhadap intervensi.

Tabel 2 Observasi Pijat Oketani Pada Subyek II

NO	Hari	Skala Nyeri (Pre)	Skala Nyeri (Post)
1.	Rabu, 29 Mei 2024	3	3
2.	Kamis, 30 Mei 2024	3	3
3.	Jumat, 31 Mei 2024	2	1
4.	Sabtu, 01 Juni 2024	1	0

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres aloe vera memberikan efek positif terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu post partum yang mengalami pembengkakan. Penurunan nyeri yang terjadi secara bertahap pada kedua subjek mengindikasikan bahwa intervensi nonfarmakologis ini bekerja melalui proses fisiologis yang memerlukan waktu, sehingga efeknya tidak selalu langsung terlihat pada hari pertama pemberian.

III.2 Diskusi

Perbedaan kecepatan penurunan nyeri antara subjek I dan subjek II diduga dipengaruhi oleh faktor individu, seperti tingkat pengetahuan tentang teknik menyusui, frekuensi menyusui, serta kondisi payudara sebelum intervensi. Pada subjek I, nyeri payudara disertai dengan kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar, sedangkan subjek II telah memiliki pengetahuan tentang teknik menyusui tetapi tidak melakukannya secara rutin. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa pembengkakan payudara dan nyeri dapat dipengaruhi oleh teknik menyusui yang tidak tepat serta frekuensi menyusui yang tidak adekuat.

Kompres aloe vera bekerja sebagai agen nonfarmakologis yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi. Kandungan senyawa aktif seperti anthraquinone, aloin, dan emodoin diketahui berperan dalam menurunkan produksi prostaglandin yang berhubungan dengan sensasi nyeri, serta merangsang respon imun tubuh dalam mengurangi peradangan. Selain itu, enzim bradykinase dan carboxypeptidase pada aloe vera turut berkontribusi dalam mekanisme peredaan nyeri (Yustiza, 2023). Mekanisme ini

menjelaskan terjadinya penurunan skala nyeri secara progresif setelah pemberian kompres selama beberapa hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ridawati et al. (2023), yang menyimpulkan bahwa penerapan kompres aloe vera efektif dalam menurunkan nyeri akut akibat pembengkakan payudara pada ibu post partum. Selain itu, hasil ini juga mendukung penelitian Sari et al. (2019) yang menunjukkan efektivitas kompres aloe vera dalam mengurangi nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Dengan demikian, kompres aloe vera dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di berbagai tatanan pelayanan kesehatan.

Dalam konteks praktik keperawatan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran perawat dalam memberikan intervensi nonfarmakologis yang berbasis bukti untuk meningkatkan kenyamanan ibu post partum. Perawat tidak hanya berperan dalam memberikan tindakan kompres aloe vera, tetapi juga dalam melakukan edukasi mengenai teknik menyusui yang benar dan perawatan payudara untuk mencegah terjadinya pembengkakan dan nyeri berulang. Hal ini sejalan dengan upaya promotif, preventif, dan kuratif dalam asuhan keperawatan maternitas (Lubis, 2021; Windyatama & Silvitasari, 2023).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang konsisten, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah subjek yang sangat terbatas dan desain studi kasus yang tidak memungkinkan generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti efektivitas kompres aloe vera dalam menurunkan nyeri payudara pada ibu post partum.

IV. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kompres aloe vera memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu post partum, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua subjek dari skor awal 3 menjadi 0 setelah pemberian kompres aloe vera satu kali sehari selama empat hari. Penurunan nyeri berlangsung secara bertahap, dengan variasi kecepatan respons antar subjek, yang menunjukkan adanya perbedaan karakteristik individu dalam merespons intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Secara kualitatif, kedua subjek melaporkan berkurangnya rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada payudara, serta merasa lebih nyaman selama proses menyusui setelah dilakukan intervensi. Subjek menyatakan bahwa payudara terasa lebih ringan, tidak tegang, dan nyeri berkurang secara progresif seiring berjalannya waktu intervensi. Perubahan persepsi nyeri ini mencerminkan efektivitas kompres aloe vera tidak hanya dalam menurunkan intensitas nyeri secara numerik, tetapi juga dalam meningkatkan kenyamanan subjektif ibu post partum.

Berdasarkan temuan tersebut, kompres aloe vera dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam asuhan keperawatan maternitas, khususnya untuk mengatasi nyeri payudara akibat pembengkakan pada masa nifas. Namun, mengingat keterbatasan desain studi kasus dan jumlah subjek yang terbatas, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental dan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat validitas dan generalisasi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, U. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di Puskesmas Pintu Padang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 49–49.
- Ridawati, I. D., Feri, J., & Choririah, J. (2023). KOMPRES ALOE VERA PADA PAYUDARA PASIEN POST PARTUM DENGAN MASALAH NYERI AKUT : STUDI KASUS Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang , Sumatra Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 3(November), 137–142.

- Sari, R. I., Dewi, Y. I., & Indriati, G. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), 38. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.38-50>
- Windyatama, S., & Silvitasari, I. (2023). Penerapan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Post Partum Dengan Pembengkakan Payudara Di Desa Salam Kecamatan Karangpandan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Andira Cendikia*, VOL 2, 196–204. <https://journal-mandiracendikia.com/jik-mc>
- Yustiza, N. R. (2023). Potensi Transdermal Patch Ekstrak Lidah Buaya Sebagai Salah Satu Alternatif Pereda Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Ibu Menyusui. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.