



Efektivitas Terapi Kompres Bawang Merah dan *Breast care* Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas

Aquila Puteri Cania¹, Wahyuni Dwi Rahayu², Luluk Eka Meylawati³

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

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 17 Juli 2025 Direvisi: 7 Agustus 2025 Diterima: 31 Oktober 2025</p>	<p>Masa nifas merupakan periode penting dalam pemulihan pasca persalinan, di mana ibu sering mengalami nyeri payudara akibat bendungan ASI. Keluhan ini dapat menghambat proses menyusui dan mengganggu kenyamanan ibu. Terapi non-farmakologis seperti kompres bawang merah dan <i>breast care</i> dinilai efektif dalam mengurangi nyeri payudara. Penelitian menggunakan studi kasus deskriptif pada dua ibu nifas dengan keluhan nyeri payudara. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan kombinasi terapi kompres bawang merah dan <i>breast care</i>. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numerical Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua subjek. Subjek I mengalami penurunan nyeri dari skala 4 menjadi 1, dan subjek II dari skala 5 menjadi 2. Kompres bawang merah dan <i>breast care</i> efektif dalam menurunkan nyeri payudara pada ibu nifas, serta dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis yang aman dan sederhana. Nyeri payudara pasca nifas akibat bendungan ASI dapat diatasi secara efektif dengan kompres bawang merah (anti inflamasi, analgesik, 15-30 menit) dan <i>breast care</i> (stimulasi ASI, cegah sumbatan, pijatan dan kompres hangat/dingin 5 menit). Studi kasus tiga hari ini menunjukkan penurunan nyeri signifikan pada kedua subjek, peningkatan pengetahuan, dan kepuasan tinggi, menjadikannya alternatif keperawatan non-farmakologis yang aman dan efektif.</p>
<p>Kata kunci: Nyeri payudara Ibu nifas Kompres bawang merah <i>Breast care</i></p>	<p><i>The postpartum period is a crucial phase in recovery after childbirth, during which mothers often experience breast pain due to breast milk engorgement. This complaint can hinder the breastfeeding process and affect maternal comfort. Non-pharmacological therapies such as onion compresses and breast care are considered effective in reducing breast pain. This research used a descriptive case study involving two postpartum mothers with complaints of breast pain. The intervention was conducted over three days using a combination of onion compress and breast care therapy. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numerical Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in pain levels in both subjects. Subject I experienced a reduction from a pain scale of 4 to 1, and Subject II from 5 to 2. Onion compress and breast care were effective in reducing breast pain in postpartum mothers and can serve as a safe and simple alternative non-pharmacological nursing intervention. Breast pain after childbirth due to breast engorgement can be effectively alleviated with red onion compress (anti-inflammatory, analgesic, 15-30 minutes) and breast care (breast milk stimulation, clog prevention, massage, and warm/cold compresses for 5 minutes). This three-day case study showed a significant reduction in pain for both subjects, increased knowledge, and high satisfaction, making it a safe and effective non-pharmacological nursing alternative.</i></p>
<p>Keywords: <i>Breast pain</i> <i>Postpartum mothers</i> <i>Onion compress</i> <i>Breast care</i></p>	<p>.Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</p>
<p>Penulis Korespondensi: Aquila Puteri Cania Email: aquilacania230702@gmail.com</p>	

I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan tahap pemulihan setelah persalinan yang berlangsung selama 6 hingga 8 minggu, di mana tubuh wanita, khususnya sistem reproduksi, mengalami proses kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan fisiologis, termasuk pada payudara, yang sangat berkaitan dengan proses produksi dan pemberian ASI. Menyusui secara langsung memegang peranan penting dalam masa pemulihan ibu nifas (Renah et al., 2022). Selain itu, menyusui juga menjadi cara paling efektif untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi sehingga mendukung tumbuh kembangnya secara optimal. Namun, dalam praktiknya, banyak ibu menghadapi kendala dalam menyusui akibat munculnya berbagai keluhan (Sari et al., 2019).

Salah satu permasalahan umum yang sering dialami selama proses menyusui adalah pembengkakan pada payudara. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga dapat menimbulkan rasa nyeri sehingga mengganggu kelancaran menyusui. Rasa sakit tersebut dapat memengaruhi kenyamanan ibu dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, baik secara psikologis, fisiologis, maupun emosional (Zinindya, 2021). Berdasarkan data WHO tahun 2019, tercatat sekitar 87,05% atau 7.345 dari 15.760 ibu nifas di Amerika Serikat mengalami bendungan ASI. Di Indonesia, kondisi ini juga sering dialami oleh ibu menyusui yang bekerja dengan tingkat prevalensi mencapai 16%. Kasus nyeri payudara pada ibu menyusui lebih banyak terjadi pada wanita primipara, dengan angka kejadian mencapai 48% atau sekitar 253 kasus (Untari & Purnanto, 2021).

Dalam mengatasi masalah ini, perawat memiliki peran penting dengan memberikan dukungan dan edukasi kepada ibu mengenai cara-cara untuk meredakan nyeri payudara, salah satunya dengan menggunakan bahan alami seperti kompres bawang merah. Meskipun metode ini bukan merupakan pilihan utama dalam tatalaksana medis, beberapa ibu memilih cara alami untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Perawat memiliki peran promotif melalui penyuluhan tentang pentingnya menjaga kesehatan payudara dan mengenalkan manfaat kompres bawang merah. Pada peran preventif, perawat mengajarkan teknik *breastcare* yang tepat serta menyarankan penggunaan kompres bawang merah sebagai terapi alami untuk mencegah nyeri payudara. Pada peran kuratif, perawat dapat melakukan tindakan *breastcare* serta kompres bawang merah untuk membantu mengurangi nyeri dan mempercepat pemulihan. Sedangkan pada peran rehabilitatif, perawat melakukan pemantauan dan memberikan pendampingan agar ibu mampu merawat payudaranya secara mandiri di rumah.

Menurut Wirahastari A (2023), penerapan kompres bawang merah dan *breastcare* menjadi salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat membantu dalam manajemen nyeri pada ibu nifas. Kompres bawang merah dapat memperbaiki sirkulasi darah di sekitar payudara dengan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah vena dan membantu menghambat produksi panas pada kulit. Kandungan senyawa disulfida yang bersifat volatil dalam bawang merah dapat mempercepat perpindahan panas tubuh ke kulit melalui penguapan sehingga diharapkan mampu memperbaiki kondisi nyeri pada payudara. Cara kerja kompres bawang merah hampir serupa dengan kompres hangat dalam membantu memperlancar peredaran darah dan membuka saluran ASI yang tersumbat, sehingga dapat mengurangi nyeri yang dirasakan ibu nifas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Septiani & Sumiyati (2022), terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi kompres bawang merah, sehingga menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mengatasi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Apabila nyeri payudara tidak segera ditangani, ibu dapat mengalami rasa sakit yang menghambat proses menyusui, mengganggu refleks let-down, serta menurunkan produksi ASI. Hal ini dapat meningkatkan penggunaan susu formula sebagai alternatif nutrisi bagi bayi (Wahyutri et al., 2021). Nyeri payudara juga berisiko menimbulkan komplikasi seperti mastitis dan abses payudara yang dapat membahayakan kondisi ibu (Purnamayanti & Wulandari, 2019). Oleh sebab itu, diperlukan penanganan yang tepat dan efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penatalaksanaan nyeri payudara pada ibu nifas dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, terapi farmakologis cenderung lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping, sehingga terapi non-farmakologis seperti kompres bawang merah menjadi alternatif yang aman dan terjangkau (Shintami et al., 2019).

Berdasarkan data dari RSAU dr. Esnawan Antariksa tahun 2024, terdapat 367 ibu yang melahirkan, dengan 47 ibu (12,8%) melahirkan secara normal dan 320 ibu (87,18%) melalui Sectio

Caesarea (SC). Pada Januari 2025 di RSAU dr. Esnawan Antariksa tercatat 21 ibu melahirkan, dengan 3 ibu (14,28 %) melalui persalinan normal dan 18 ibu (85,72 %) dengan *sectio caesarea* (SC). Dari 4 ibu pasca-SC yang diwawancarai pada April 2025, 3 ibu (75 %) mengalami nyeri payudara, namun belum mengetahui penanganan adekuat selain memompa ASI atau membiarkannya saja. Berdasarkan data tersebut perlu dilakukan peninjauan intervensi guna meredakan keluhan pasca melahirkan dengan teknik kompres bawang merah dan *breast care*. Pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran seberapa efektif intervensi tersebut dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan tujuan untuk sangat relevan dan tepat digunakan dalam penelitian Anda karena memungkinkan penggambaran rinci tentang efektivitas intervensi kompres bawang merah dan *breast care* terhadap nyeri payudara pada ibu nifas pasca-SC. Studi ini berfokus pada pengalaman subjektif peserta yang merefleksikan perubahan pengetahuan, praktik, kepuasan, dan persepsi terhadap nyeri secara langsung. Penelitian ini mengambil dua subyek ibu nifas dengan kasus yang sama, yaitu nyeri payudara, yang diamati secara mendalam dalam proses keperawatan. Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu nifas yang bersedia menjadi responden, mengalami nyeri payudara dengan skala ringan hingga sedang, dan mengalami pembengkakan payudara, serta kriteria eksklusi seperti ibu nifas yang tidak kooperatif atau memiliki riwayat operasi payudara. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan kompres bawang merah dan *breastcare* untuk menurunkan nyeri payudara pada ibu nifas, yang dilaksanakan di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa pada 17–19 Mei 2025 untuk subjek I dan 28–30 Mei 2025 untuk subjek II.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres bawang merah dan *breastcare*, yang didefinisikan sebagai prosedur untuk meredakan nyeri dengan kandungan bawang merah dan teknik Pelaksanaan intervensi dimulai dengan kompres bawang merah yang dilakukan dengan menghancurkan 100 g bawang merah, kemudian diletakkan di atas kasa steril dan ditempelkan pada area payudara yang nyeri selama 15 menit, setelah itu dibersihkan dengan tisu kering—dilakukan setiap hari selama seminggu untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan. *Breast care* dilakukan dengan melepas pakaian atas, membersihkan puting, lalu melakukan pemijatan teknik marmet dan spiral sebanyak 20–30 kali per payudara, dilanjutkan dengan kompres air hangat dan dingin bergantian sekitar 5 menit per siklus, total ± 15 –20 menit, kemudian payudara dikeringkan dan diberi penyangga untuk mempertahankan turgor dan mencegah stasis ASI.

Variabel dependen adalah nyeri payudara yang diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS), dengan penilaian skala 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri berat), melalui wawancara dan observasi sebelum dan setelah pelaksanaan tindakan.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar *informed consent*, SPO tindakan, lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah tindakan, penjelasan persetujuan mengikuti penelitian, serta bawang merah sebagai bahan tindakan. Pengumpulan data dilakukan dengan langkah sistematis, mulai dari perizinan, pengkajian melalui wawancara, pengambilan data skala nyeri sebelum tindakan, pelaksanaan tindakan selama tiga hari, hingga pengambilan data skala nyeri setelah tindakan dilakukan.

Data disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi narasi, memaparkan dampak pemberian kompres bawang merah terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, menjaga anonimitas responden, kerahasiaan data, kejujuran dalam penyajian data, serta memastikan penelitian dilakukan tanpa merugikan subjek, dengan peneliti memberikan penjelasan secara transparan dan menjaga keamanan data selama proses penelitian.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

3.1.1 Pengkajian Keperawatan

Pengkajian dilakukan pada dua ibu nifas *post sectio caesarea* (SC) di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antariksa, yaitu pada Ny. H (38 tahun) tanggal 17 Mei 2025 dan Ny. N (27 tahun) tanggal 28

Mei 2025. Keduanya beragama Islam, pendidikan SMA, ibu rumah tangga, dengan dukungan keluarga baik serta kehamilan yang direncanakan dan diharapkan. Subyek I bernama Ny. H dengan G5P3A2 usia kehamilan 40 minggu dirawat karena nyeri perut bawah dan dilakukan SC pada 16 Mei 2025, melahirkan bayi perempuan BB 2870 gram, PB 49 cm, APGAR 9/10. TTV terakhir TD 149/82 mmHg, N 79x/menit, RR 20x/menit, suhu 36°C, dengan keluhan nyeri luka SC dan nyeri payudara dengan skala nyeri 4.

Subyek II bernama Ny. N dengan G1P0A0 usia kehamilan 41 minggu dirawat karena ketuban pecah dan kontraksi, dilakukan SC pada 27 Mei 2025, melahirkan bayi perempuan BB 3310 gram, PB 49 cm, APGAR 9/10. TTV terakhir TD 118/78 mmHg, N 90x/menit, RR 22x/menit, suhu 36°C, dengan keluhan nyeri luka SC dan nyeri payudara dengan skala nyeri 5.

Keduanya mengalami pembengkakan pada payudara dengan produksi ASI baik, namun terjadi sumbatan ASI, dengan pemberian ASI dilakukan dini. Pola nutrisi, eliminasi, personal hygiene, pola tidur, serta status psikososial dalam kondisi baik dan mendukung proses perawatan. Pemeriksaan fisik menunjukkan kondisi umum baik, tidak ada gangguan sistem pernapasan, kardiovaskuler, musculoskeletal, serta lochea dalam batas normal. Luka post SC dalam kondisi baik, fundus uteri 2 jari di bawah pusat dengan kontraksi uterus baik, tidak ada tanda infeksi.

Pemeriksaan penunjang pada Ny. H menunjukkan Hb 11,1 g/dl, leukosit 8.000/mm³, dan glukosa darah 91 mg/dl. Pada Ny. N, Hb 12,6 g/dl, leukosit 7.200/mm³, dan glukosa darah 83 mg/dl. Penatalaksanaan medis pada Ny. H dengan ceftriaxone dan profenid, sedangkan pada Ny. N dengan cefazoline, ranitidine, ondansetron, ketorolac, dan traneksamat sesuai indikasi pasca SC.

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subjek I dan II yaitu: Ketidaknyamanan Post Partum berhubungan dengan Pembengkakan Payudara Dimana Alveoli Terisi Asi (D.0075)

3.1.2 Intervensi Keperawatan

Pada hari pertama intervensi, ibu tampak cemas dan sedikit tegang saat diberikan penjelasan mengenai teknik kompres bawang merah dan breast care. Setelah instruksi diberikan, ibu mulai merasa lebih percaya diri dan bersemangat untuk mencoba. Selama sesi, ibu menunjukkan minat yang tinggi dan aktif bertanya mengenai teknik yang benar, serta mengungkapkan keinginan untuk segera merasakan manfaat dari intervensi ini.

Pada hari kedua, ibu melaporkan adanya sedikit perbaikan, meskipun masih merasakan nyeri ringan. Ibu menyatakan bahwa teknik kompres bawang merah memberikan sensasi hangat yang menenangkan, dan breast care membantu mengurangi rasa kaku pada payudara. Ibu juga merasa lebih nyaman saat menyusui, meskipun masih perlu waktu untuk sepenuhnya mengatasi ketidaknyamanan.

Pada hari ketiga, setelah melakukan intervensi secara mandiri di rumah, ibu melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri. Ibu merasa lebih rileks dan percaya diri dalam merawat payudaranya. Ibu menyatakan bahwa teknik yang diajarkan mudah diikuti dan memberikan hasil yang memuaskan, serta merasa lebih siap menghadapi tantangan menyusui ke depan.

Secara keseluruhan, selama intervensi ini tidak hanya mengurangi ketidaknyamanan fisik, tetapi juga memperkuat hubungan ibu dengan proses asuhan diri pasca persalinan. Sentuhan lembut dari teknik breast care dan sensasi hangat-dingin secara bergantian memberikan stimulasi yang menyenangkan, bukan menakutkan. Ibu merasa diberdayakan, dan mendeskripsikan intervensi ini sebagai “hadiah kecil namun berarti di masa nifas”. Pengalaman ini menunjukkan efektivitas kombinasi intervensi dalam mendukung kenyamanan fisik dan emosional ibu postpartum. Hasil studi kasus yang telah dilakukan selama tiga hari didapatkan hasil ditunjukkan pada Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Hasil Observasi Skala Nyeri Subyek I

Hari/ Tanggal	Pagi hari		Sore hari	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Sabtu, 17 Mei 2025	4	3	3	2
Minggu, 18 Mei 2025	3	2	3	2
Senin, 19 Mei 2025	2	1	1	0

Tabel 2. Hasil Observasi Skala Nyeri Subyek II

Hari/ Tanggal	Pagi hari		Sore hari	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Rabu, 28 Mei 2025	5	4	4	3
Minggu, 18 Mei 2025	3	2	3	2
Senin, 19 Mei 2025	2	1	1	0

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengkajian dan Intervensi Keperawatan

Pada saat dilakukan pengkajian, subyek I Ny. H, usia 38 tahun, P3A2. Penulis mendapatkan data bahwa terdapat nyeri di payudara karena payudara tampak membengkak dengan skala nyeri 4, klien belum mengetahui tentang teknik meredakan payudara bengkak dengan benar. Pada saat dilakukan pengkajian, subyek II Ny. H, usia 27 tahun, P1A0. Penulis mendapatkan data bahwa terdapat nyeri di payudara karena payudara tampak membengkak dan penuh dengan skala nyeri 5, klien sudah mengetahui tentang teknik meredakan payudara bengkak dengan benar dengan kompres air hangat namun jarang dilakukannya. Menurut (Dumilah, R., Yuliani, I., Suprapti, S., & Yulindawati, A.2023), Sifat antibakteri dan antiinflamasi dari bawang merah dapat membantu meredakan pembengkakan dan mempercepat proses penyembuhan.

Diagnosa keperawatan pada subyek I dan II yaitu ketidaknyamanan paska partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Hal ini sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia tahun 2017 nomor (D.0075).

Pada intervensi keperawatan ketidaknyamanan paska partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, salah satu tindakan keperawatan dengan menerapkan pemberian kompres bawang merah dan *breastcare*. Karena bawang merah mengandung allcysteine, sulfoxide suatu senyawa yang memberikan rasa hangat dan rasa nyaman untuk ibu. Menurut (Septiani & Sumiyati, 2022) kompres bawang merah diberikan di payudara yang mengalami pembengkakan dengan cara mengompres langsung pada bagian payudara kecuali areola dan puting susu sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari dengan waktu 30 menit dalam jangka 3 hari. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari, diharapkan ibu nifas dapat mengalami penurunan ketidaknyamanan akibat pembengkakan payudara. Dengan kriteria hasil, penurunan nyeri menurun, pembengkakan payudara menurun, ibu memahami dan mampu melakukan kompres bawang merah dan *breastcare* secara mandiri untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas secara efektif dan berkelanjutan.

3.2.2 Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan tindakan keperawatan yang telah disusun sesuai dengan rencana keperawatan dan juga sesuai dengan diagnosa keperawatan serta waktu yang ditentukan. Pelaksanaan tindakan keperawatan sudah sesuai standar prosedur operasional (SPO). Pada penerapan kompres bawang merah dan *breast care* diberikan 2x sehari (pagi dan sore) selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Pada subyek I dimulai pada tanggal 17 Mei 2025 sampai 19 Mei 2025 dengan hasil pada hari pertama, pada pagi hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 4 lalu setelah dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 3, kemudian pada sore hari sebelum tindakan skala nyeri 3 dan sesudah tindakan skala nyeri 2. Pada hari kedua, pagi hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 3 lalu setelah dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 2. Kemudian sore hari sebelum tindakan skala nyeri 3 dan sesudah tindakan skala nyeri 2. Pada hari ketiga, pagi hari sebelum dilakukan tindakan skala nyeri 2 lalu setelah dilakukan tindakan skala nyeri 1. Dan pada sore hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 1 dan setelah dilakukan tindakan keperawatan skala nyeri 0.

Pada subyek II dimulai pada tanggal 28 Mei 2025 sampai 30 Mei 2025 Dengan hasil pada hari pertama, pada pagi hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breastcare* skala nyeri

5 lalu setelah dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 4, kemudian pada sore hari sebelum tindakan skala nyeri 4 dan sesudah tindakan skala nyeri 3. Pada hari kedua, pagi hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 3 lalu setelah dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 2. Kemudian sore hari sebelum tindakan skala nyeri 3 dan sesudah tindakan skala nyeri 2. Pada hari ketiga, pagi hari sebelum dilakukan tindakan skala nyeri 2 lalu setelah dilakukan tindakan pada 1. Dan pada sore hari sebelum dilakukan tindakan kompres bawang merah dan *breast care* skala nyeri 1 dan setelah dilakukan tindakan keperawatan skala nyeri 0.

3.2.3 Evaluasi Keperawatan

Pada subyek I dan subyek II melaksanakan penerapan pemberian kompres bawang merah dan *breast care* didapatkan adanya penurunan skala nyeri pada payudara. Subyek I dari skala nyeri 4 menjadi dengan 0, dan subyek II dari skala nyeri 5 menjadi dengan 0. Selama intervensi yang berlangsung selama tiga hari, teknik kompres bawang merah dan *breast care* bekerja secara sinergis melewati respons tubuh yang kompleks. Awalnya, kompres hangat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, mengurangi tekanan dan pembengkakan akibat penumpukan ASI. Teknik kompres dingin berikutnya membantu mengecilkan pembuluh darah dan meredam inflamasi, menciptakan efek analgesik *superficial*. Kemudian, pijatan lembut seperti teknik marmet atau spiral mendorong aliran limfa dan memacu refleks *let-down* melalui pelepasan hormon oksitosin, yang membantu pengosongan alveoli dan menurunkan tekanan *intra-alveolar*. Penurunan nyeri yang dialami Subjek I (dari skala 4 ke 0) dan Subjek II (dari 5 ke 0) mencerminkan tidak hanya angka, tetapi perubahan fisiologis nyata: rasa penuh dan tegang di payudara berangsur hilang, tergantikan oleh sensasi ringan dan nyaman saat menyusui. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan rancangan *randomized controlled trial* (RCT), yang menandingkan intervensi kompres herbal (seperti bawang merah) dan *breast care* terhadap kelompok kontrol misalnya kompres hangat atau *cold pack* standar. Ini akan membantu menentukan efektivitas intervensi spesifik secara lebih valid.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pengalaman dua ibu pascapersalinan yang merasakan penurunan nyeri dari skala 4 dan 5 menjadi 0 dalam tiga hari intervensi, praktik non-farmakologis berupa kompres bawang merah dan *breast care* dapat dimasukkan sebagai standar perawatan *postpartum*. Prosedur ini mudah diterapkan oleh perawat dan dapat diajarkan kepada ibu sebagai perawatan mandiri yang efektif. Efeknya terlihat dalam bentuk payudara yang lebih lunak, aliran ASI yang lancar, serta kenyamanan dalam menyusui. Dukungan implementasi teknik ini dapat disertai edukasi praktis untuk ibu, seperti teknik pijat lembut atau *reverse pressure softening*, yang terbukti membantu membuka saluran susu dan mengurangi tekanan *alveolar*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada RSAU dr. Esnawan Antariksa yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para responden yang telah berkenan meluangkan waktu dan berpartisipasi dengan baik dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan lengkap. Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan program studi D3 Keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Purnamayanti, P.P.I., 8 Wulandari, M. R. S. (2019). Strategi Penanggulangan Nyeri Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *CARING*, Volume 3 Nomor 2. Desember 2019,3,60-63.
- Renah, R., Sari, D. P., & Anggraini, D. (2022). *Peningkatan pemulihan masa nifas melalui menyusui dini pada ibu postpartum*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2), 45-52.

- Renah, W., Ahmad, M., Usman, A.N., Sinrag, A.W., Arsyad, A., & Yulianti, R. (2022) Efektivitas Daun Kubis Terhadap Intensitas Nyeri Payudara Pada Wanita Early Purperineum Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmiah Indonesia*,7(6).
- Sari, Y., Putri, D. A., & Lestari, N. (2019). *Kendala ibu dalam menyusui dan upaya penanganannya pada masa nifas*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 7(1), 23-30.
- Shintami, R. A., Batty, A.A., & Rohaeni, H.N. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, I, 21-25.
- Untari, S., Purnanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleraceavar. Capitata*) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. 6(2), 48-55.
- Wahyutri, E., Suprihatin, K., jasmawati, & Putri, R. A. (2021). Efektivitas Pijat Loving Arnet Laktasi Terhadap Volume Asi Dan Intensitas Nyeri Payudara. 11(1), 21-28.
- Wirahastari, A. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI*. Yogyakarta: Pustaka Medis.
- Wirahastari, A., Setyarini, A. I., Indriani, R., & Antono, S. D. (2023). Efektivitas kompres bawang merah dan perawatan payudara terhadap nyeri payudara pada ibu nifas. *Jurnal Farmasetis*, 12(4), 449–456. LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal.
- Zinindya, D. (2021). penggunaan kompres daun kubis (*brassica deracea*) sebagai pereda nyeri payudara pada ibu post partum: systematik review skripsi.