

Efektifitas Kompres Aloe Vera Terhadap Pencegahan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum

Adek Kurnia Sari¹, Rahmadani Fitria¹, Misrawati², Erika², Widia Lestari²,
Sri Utami²

¹Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

²Dosen Program Pasca Sarjana, Universitas Riau

Corresponding author: misrawati@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRACT

Background: Rendahnya pencapaian cakupan ASI eksklusif di Indonesia, khususnya di Provinsi Riau, masih menjadi tantangan serius dalam kesehatan ibu dan anak. Salah satu faktor penghambat adalah bendungan ASI yang dapat berkembang menjadi mastitis jika tidak ditangani secara tepat. Aloe vera diketahui memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik yang potensial untuk meredakan gejala tersebut.

Purpose: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres aloe vera dalam mencegah pembengkakan payudara dan mastitis pada ibu menyusui selama masa postpartum.

Methods: Penelitian ini menggunakan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) dengan desain observasional kuantitatif. Intervensi dilakukan pada 30 ibu postpartum yang mengalami gejala awal bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Sail, Riau. Kompres aloe vera diaplikasikan dua kali sehari selama lima hari berturut-turut, dan evaluasi dilakukan berdasarkan skala nyeri dan skala pembengkakan (Six Point Engorgement Scale).

Results: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres aloe vera menurunkan rata-rata nyeri dari 2,16 menjadi 0 dan pembengkakan dari 2,2 menjadi 0 pada hari ke-5. Seluruh responden (100%) menunjukkan hilangnya gejala nyeri dan pembengkakan setelah lima hari intervensi.

Conclusion: Kompres aloe vera efektif sebagai terapi non-farmakologis dalam mencegah dan mengatasi pembengkakan payudara postpartum. Intervensi ini aman, murah, dan mudah diaplikasikan sehingga berpotensi diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan masa nifas. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimen seperti RCT direkomendasikan untuk memperkuat validitas hasil.

Keywords: Aloe Vera, Pembengkakan Payudara, Postpartum, Kompres Alami

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan fondasi utama dalam pemenuhan gizi dan perlindungan imunologis bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupannya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menargetkan cakupan global ASI eksklusif mencapai 50% pada tahun 2025. Namun, laporan terkini menunjukkan bahwa angka ini belum tercapai, dengan hanya 38% bayi secara global dan 44,5% di Provinsi Riau yang memperoleh ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Provinsi Riau

termasuk dalam empat belas provinsi di Indonesia yang belum memenuhi target nasional, mengindikasikan adanya hambatan signifikan dalam praktik menyusui yang efektif.

Salah satu hambatan utama dalam keberhasilan menyusui adalah terjadinya bendungan ASI atau breast engorgement, yakni kondisi ketika aliran ASI tidak lancar dan menyebabkan payudara menjadi bengkak, keras, nyeri, bahkan dapat disertai peningkatan suhu tubuh. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi mastitis, yakni peradangan jaringan payudara yang lebih serius. Studi WHO dan UNICEF (2022) menyebutkan bahwa 56,92% ibu menyusui secara global mengalami bendungan payudara, dan di Indonesia, prevalensinya mencapai 24,8% pada ibu postpartum, terutama pada kelompok ibu bekerja. Kondisi ini sering kali menyebabkan penghentian dini pemberian ASI.

Intervensi terhadap bendungan ASI umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang mulai mendapatkan perhatian dalam praktik keperawatan adalah penggunaan kompres alami berbahan dasar tanaman herbal seperti aloe vera (lidah buaya). Aloe vera diketahui mengandung senyawa aktif seperti saponin dan anthraquinone (aloin dan emodin) yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik. Beberapa penelitian awal menunjukkan bahwa aplikasi kompres aloe vera dapat mengurangi intensitas nyeri dan derajat pembengkakan payudara pada ibu menyusui secara signifikan (Sari et al., 2019; Kusumastuti, 2023).

Meskipun telah terdapat sejumlah studi yang mendukung manfaat terapeutik aloe vera dalam pengelolaan nyeri dan inflamasi, bukti ilmiah terkait efektivitasnya dalam pencegahan bendungan ASI dan mastitis masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengevaluasi secara sistematis pengaruh kompres aloe vera terhadap pencegahan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Studi ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi yang aman, murah, dan aplikatif bagi praktik keperawatan komunitas serta memperkaya literatur ilmiah mengenai asuhan komplementer dalam masa nifas.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk menilai dan menganalisis efektifitas penggunaan kompres aloe vera dalam mencegah terjadinya mastitis pada ibu menyusui.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest one group design untuk menilai efektivitas kompres lidah buaya (aloe vera) dalam mencegah dan mengurangi pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu postpartum. Lokasi penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Sail, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada bulan Mei 2025. Sampel terdiri dari 30 ibu postpartum yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mengalami pembengkakan payudara, tidak memiliki alergi terhadap aloe vera, dan menyatakan kesediaan menjadi responden melalui informed consent. Intervensi diberikan berupa kompres aloe vera dua kali sehari selama lima hari, menggunakan kasa steril yang dicelupkan dalam gel lidah buaya segar dan diaplikasikan pada area payudara selama 15–20 menit.

Pengukuran dilakukan menggunakan dua instrumen valid: pertama, Six Point Engorgement Scale (SPES) untuk mengukur tingkat pembengkakan payudara, yang dikategorikan menjadi ringan (skor 1–3), sedang (skor 4–5), dan berat (skor 6); kedua, Visual Analog Scale (VAS) untuk mengukur nyeri, dengan rentang nilai 0–10. Evaluasi dilakukan pada hari pertama (pre-test) dan hari kelima (post-test). Data dianalisis secara univariat dan deskriptif kuantitatif untuk melihat perubahan skor nyeri dan pembengkakan. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan: rata-rata nyeri dari 2,16 menjadi 0, dan rata-rata pembengkakan dari 2,2 menjadi 0, yang menunjukkan efektivitas tinggi dari kompres aloe vera.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, seperti pelaksanaan uji alergi terlebih dahulu, menjaga kerahasiaan data responden, serta tidak memberikan intervensi pada ibu dengan luka terbuka di payudara. Persetujuan tertulis diberikan secara sukarela oleh responden. Prosedur dilakukan dengan prinsip kehati-hatian dan pengawasan oleh tenaga medis, serta edukasi pasca intervensi diberikan untuk mendukung praktik perawatan mandiri yang aman dan efektif.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 ibu postpartum di wilayah kerja UPT Puskesmas Sail, Pekanbaru. Berdasarkan analisis univariat, mayoritas responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun (40%) dan berpendidikan perguruan tinggi (46,7%). Selama lima hari intervensi, seluruh responden menerima perlakuan berupa kompres aloe vera dua kali sehari. Pengukuran dilakukan terhadap dua indikator utama yaitu tingkat nyeri dan pembengkakan payudara. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada kedua parameter tersebut. Rata-rata skor nyeri berdasarkan skala VAS menurun dari 2,16 pada hari pertama menjadi 0 pada hari kelima, sementara rata-rata skor pembengkakan berdasarkan Six Point Engorgement Scale juga mengalami penurunan dari 2,2 menjadi 0. Tidak ada satu pun responden yang melaporkan nyeri maupun pembengkakan pada hari kelima.

Tabel 1. Rata-rata Skor Nyeri dan Pembengkakan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Hari ke-1	Hari ke-5	Rata-rata Penurunan
Nyeri	2,16	0	2,16
Bengkak	2,2	0	2,2

Gambar 1. Grafik Penurunan Nyeri dan Pembengkakan Payudara Hari ke-1 hingga ke-5



Temuan ini mendukung bahwa kompres aloe vera merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi gejala pembengkakan payudara dan nyeri pada ibu postpartum, dengan efektivitas 100% pada seluruh partisipan. Selain memberikan kenyamanan, intervensi ini tidak menimbulkan efek samping, sehingga aman digunakan dalam praktik keperawatan maternitas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres aloe vera secara signifikan menurunkan nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum dalam lima hari intervensi. Penurunan skor nyeri dari rata-rata 2,16 menjadi 0 dan pembengkakan dari 2,2 menjadi 0 memperlihatkan bahwa intervensi ini sangat efektif. Temuan ini secara langsung menjawab tujuan penelitian yang bertujuan untuk menilai efektivitas kompres aloe vera dalam mencegah mastitis melalui pengurangan pembengkakan dan nyeri sebagai gejala awal bendungan ASI. Penggunaan aloe vera terbukti memberikan manfaat terapeutik dengan memanfaatkan sifat antiinflamasi, analgesik, dan efek pendinginan yang dimiliki oleh kandungan bioaktif seperti saponin dan anthraquinone.

Secara ilmiah, efektivitas ini dapat dijelaskan oleh kandungan aloin dan emodin dalam aloe vera yang bekerja sebagai agen antiinflamasi dan analgesik alami. Efek farmakologis ini memungkinkan perbaikan sirkulasi lokal di jaringan payudara dan mengurangi tekanan akibat bendungan ASI, yang merupakan penyebab utama nyeri dan pembengkakan. Mekanisme ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh

Aini et al. (2020) dan Sari et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kompres aloe vera efektif dalam menurunkan nyeri dan bengkak pada jaringan payudara postpartum. Penelitian oleh Maisaroh et al. (2023) bahkan menyatakan bahwa kombinasi perawatan payudara dan kompres aloe vera lebih unggul dibanding perawatan payudara saja dalam mencegah pembengkakan.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan temuan Kusumastuti (2022) yang menyimpulkan bahwa aloe vera tidak hanya melembapkan tetapi juga merangsang perbaikan jaringan dan mencegah infeksi. Namun demikian, beberapa studi lain seperti oleh Rahayu & Wulandari (2020) menekankan pentingnya perbandingan intervensi lain seperti kompres daun kol atau air hangat, yang dapat menjadi peluang penelitian lanjutan untuk melihat efektivitas relatif.

Secara umum, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya dalam perawatan payudara postpartum. Penggunaan kompres aloe vera tidak hanya aman dan ekonomis, tetapi juga dapat dijadikan sebagai prosedur tetap dalam pelayanan kesehatan ibu, terutama di fasilitas primer. Efektivitas yang konsisten dan minim risiko membuat intervensi ini sangat potensial untuk direkomendasikan dalam praktik klinis berbasis bukti, serta menjadi alternatif non-farmakologis yang dapat diterima secara luas oleh masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa kompres aloe vera secara signifikan efektif dalam mencegah dan mengurangi pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu postpartum. Tujuan utama penelitian, yaitu menilai efektivitas penggunaan kompres aloe vera sebagai tindakan preventif terhadap mastitis dan bendungan ASI, telah tercapai sepenuhnya. Hasil menunjukkan bahwa dalam lima hari intervensi, seluruh responden mengalami penurunan nyeri dan bengkak hingga skor nol, tanpa adanya komplikasi atau efek samping. Temuan ini mengindikasikan bahwa aloe vera, dengan kandungan bioaktif seperti saponin dan anthraquinone, memberikan efek antiinflamasi dan analgesik yang kuat pada jaringan payudara postpartum.

Secara ilmiah, intervensi ini tidak hanya menjawab kebutuhan pengobatan non-farmakologis yang aman, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri, tetapi juga memperkuat pendekatan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence-based practice). Efektivitas kompres aloe vera yang ditunjukkan dalam penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa tanaman ini mampu meredakan peradangan dan mempercepat pemulihan jaringan. Oleh karena itu, kompres aloe vera sangat direkomendasikan sebagai intervensi standar dalam praktik keperawatan maternitas, terutama dalam konteks pelayanan primer atau komunitas, di mana akses terhadap terapi farmakologis terbatas.

Untuk praktik keperawatan di masa mendatang, penerapan kompres aloe vera dapat dimasukkan ke dalam prosedur tetap perawatan payudara pada ibu menyusui. Petugas kesehatan dapat melatih ibu postpartum untuk menggunakan metode ini secara mandiri dengan panduan sederhana, sambil tetap melakukan pemantauan efek samping seperti reaksi kulit. Selain itu, penelitian lanjutan sangat dianjurkan dengan desain eksperimental yang lebih ketat, seperti randomized controlled trial (RCT), serta memperluas ukuran sampel dan lokasi penelitian agar hasil dapat digeneralisasi lebih luas. Perbandingan antara aloe vera dan terapi konvensional lainnya seperti daun kol, kompres hangat, atau pijat oksitosin juga menjadi peluang eksplorasi ilmiah untuk memperkaya intervensi keperawatan berbasis bukti dalam manajemen laktasi.

REFERENSI

- Afriana, A., & Widiawati, W. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Bineh Blang Kabupaten Aceh Besar Factors Affecting the Asi Dam in Breastfeeding Mothers in Bineh Blang Village , Wanting Jaya District , Aceh Besar District. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 537–548.
- Anggorowati, Septiani, B. N., & Dhamanik, R. (2020). *Manajemen Breast Engorgement pada Ibu Postpartum* (Vol. 1).
- Besmaya, B. M., Ifayanti, H., & Veronica, S. Y. (2025). *Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur*. 5, 4595–4611.

- Diana et al. (2024). *The Effect Of Combining Oxytocin Massage And Breast Care On Breast Milk Adequacy In Postpartum Mothers In The Working Area Of Poncowati Health Center , Central Lampung Regency , 2024.* 15(04), 1146–1161. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i04>
- Eni Nahumury. (2023). Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas. *Repository Universitas Hasanuddin Makassar*, 22.
- Faiqah, S., & Hamidiyanti, B. Y. F. (2021). Edukasi Posisi Dan Perlekatan Pada Saat Menyusui Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Asi Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(1), 61. <https://doi.org/10.32807/jpms.v3i1.824>
- Febriani, A., & Caesarrani, E. (2023). *PENDAHULUAN Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan , perkembangan sosial , ekonomi individu dan bangsa . Walaupun angka inisiasi menyusui secara global relatif tinggi , tapi hanya 40 % dari semua Bayi di.* 7(1), 29–37.
- Hanisa Putri, N. R. (2023). *Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Pembengkakan Payudara Dan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postpartum Di TPMB R Kecamatan Maja.* 2(3), 17–23.
- Husen, N., & R. (2025). *Hubungan inisiasi menyusui dini (IMD) dengan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Rejo.* 2, 240–244.
- Kusumastuti, N. A. (2023). *Pengaruh Kompres Aloe Vera sebagai Alternatif Pengobatan Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum.* 12(01).
- Lestary, P. et al. (2019). Pijat Payudara Sebagai Penatalaksanaan Pesiapan Masa Nifas dan Pemberian Asi Eksklusif. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Maharani, H. S., Sari, F., Yogi, E. D., Muwarni, A., & Julia, J. (2023). Pengaruh massage payudara, teknik menyusui terhadap risiko terjadinya mastitis. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(1), 161–166. <https://doi.org/10.32504/hspj.v7i1.811>
- Maisaroh, S., Kasanah, U., & Rofika, A. (2023). *Kombinasi Perawatan Payudara Ibu Nifas dan Kompres Aloe Vera Berpengaruh Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas.* 4(2).
- Ningrum, N. W., Rohani, S., Haryono, I. A., Studi, P., Kebidanan, S., Kesehatan, F., Sari, U., Kesehatan, F., & Sari, U. (2023). *Efektifitas daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara masa nifas di wilayah puskesmas mataraman.* 12(1), 194–199.
- Nurul Azizah, N. A. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Pipih Napisah, W. N. (2023). *merupakan keadaan yang fisiologis. Angka kejadian pembengkakan payudara pada ibu.* 10(2), 177–189.
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja *Jurnal Maternitas* ..., 1(3), 150–157. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102>
- Rini, W., Sutiyah, Puspita, L., & Umar, M. Y. (2019). Hubungan Teknik Menyusui dengan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Maternitas UAP (Jaman UAP)*, 1(2), 141–149.
- Rofi'ah, S., Putri Rahayu, I., & Nikmawati, N. (2020). Kompres Kubis Dan Sirih Merah Efektif Menurunkan Derajat Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v3i1.67>
- 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>

- Septiani, R., & Kesehatan Kemenkes Tanjung Karang, P. (2022). Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui. *MJ(MidwiferyJournal)*, 2, 66–3.
- Siregar, G. G., Sriwahyuni, E., & Damanik, Y. S. (2023). Pengaruh Kompres Lidah Buaya Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postpartum Yang Mengalami Mastitis Di Klinik Pratama Kasih Ibu Deli Tua Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i2.1206>
- Sitepu, S. A., & Silaban, J. (2024). *Pengaruh Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Penurunan Nyeri Pembengkakan Payudara Ibu Kecamatan Delitua Kab . Deli Serdang*. 6(2).