

Studi Kasus: Penatalaksanaan Sumbatan Asi dengan Terapi Non-Farmakologi

Emi Rafita Sari¹, Ida Sofiyanti²

¹Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
emyrafytsky@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,
idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email: emyrafytsky@gamil.com

Article Info

Article History

Submitted, 2026-05-17

Accepted, 2026-05-22

Published, 2026-06-24

Keywords: Breast Milk Blockage, Breastcare, Warm Compress, Cabbage Leaf Compress, Breastfeeding Mother

Kata Kunci: Sumbatan ASI, Breastcare, Kompres Hangat, Kompres Daun Kubis Dingin, Ibu Menyusui

Abstract

Breast milk blockage is a common problem experienced by breastfeeding mothers due to inadequate milk removal, causing breast pain, swelling, and hardness. This condition can interfere with breastfeeding and reduce maternal comfort during the postpartum period. One non-pharmacological management that can be used is a combination of breastcare, warm compresses, and cold cabbage leaf compresses. This study aimed to determine the effect of these interventions on reducing breast milk blockage in breastfeeding mothers. This study used a case study method on Mrs. M, 41 years old, P3A0, in Kalirejo Village, Semarang Regency. Data were collected through interviews, physical examination, and documentation. Interventions were carried out for 15 days, including breastcare, warm compresses twice daily, and cold cabbage leaf compresses three times daily. The results showed improvement after the intervention, including smoother breast milk flow, softer breasts, reduced pain, and decreased swelling. However, the improvement was not optimal because the mother did not perform the therapy consistently. In conclusion, the combination of breastcare, warm compresses, and cold cabbage leaf compresses can help reduce breast milk blockage in breastfeeding mothers, although the effectiveness depends on the mother's consistency in performing the therapy.

Abstrak

Sumbatan ASI merupakan masalah yang sering dialami ibu menyusui akibat pengeluaran ASI yang tidak optimal sehingga menyebabkan payudara terasa nyeri, bengkak, dan keras. Kondisi ini dapat mengganggu proses menyusui dan menurunkan kenyamanan ibu postpartum. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah kombinasi breastcare, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi terapi tersebut terhadap penurunan sumbatan ASI pada ibu menyusui. Metode

penelitian yang digunakan adalah studi kasus pada Ny. M usia 41 tahun P3A0 di Kelurahan Kalirejo, Kabupaten Semarang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan selama 15 hari berupa breastcare, kompres hangat dua kali sehari, dan kompres daun kubis dingin tiga kali sehari. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan kondisi setelah intervensi, yaitu ASI mulai lancar, payudara terasa lebih lunak, nyeri berkurang, dan pembengkakan menurun. Namun, perubahan yang terjadi belum optimal karena ibu kurang konsisten dalam melakukan terapi. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa kombinasi breastcare, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin dapat membantu mengurangi sumbatan ASI pada ibu menyusui, meskipun keberhasilannya dipengaruhi oleh konsistensi ibu dalam melakukan terapi.

Pendahuluan

Masa menyusui merupakan periode penting bagi ibu dan bayi karena Air Susu Ibu (ASI) menjadi sumber nutrisi utama yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Namun, dalam praktiknya tidak semua ibu dapat menyusui dengan lancar. Salah satu masalah yang paling sering terjadi adalah sumbatan ASI atau bendungan ASI, yaitu kondisi dimana ASI tidak dapat keluar secara optimal sehingga menyebabkan payudara terasa penuh, nyeri, dan bahkan bengkak. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat mengganggu proses menyusui dan berisiko menimbulkan komplikasi seperti mastitis (Nuryana & Dewi, 2025).

Secara global, masalah bendungan ASI masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa sekitar 87,06% ibu menyusui di dunia mengalami bendungan ASI. (Kumalasari et al., 2024). Di Indonesia, kejadian sumbatan ASI juga masih cukup tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa angka kejadian bendungan ASI berkisar antara 37% hingga 78% pada ibu menyusui. Bahkan pada salah satu studi, ditemukan bahwa 78,3% ibu menyusui mengalami bendungan ASI. Di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Jawa Tengah angka kejadian bendungan ASI mencapai 56,7% pada ibu nifas berarti lebih dari setengah ibu nifas mengalami sumbatan ASI. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa sumbatan ASI masih menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam pelayanan kesehatan ibu (Fitriani et al., 2026).

Kondisi yang sama juga ditemukan di Kabupaten Semarang, dimana masih banyak ibu nifas yang mengalami keluhan payudara bengkak, nyeri, dan ASI tidak lancar terutama pada hari-hari awal setelah persalinan. Berdasarkan pengamatan di lapangan, masalah ini sering terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara merawat payudara, teknik menyusui yang benar, serta penanganan awal ketika terjadi sumbatan ASI. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASI secara dini (Semarang, 2025).

Penyebab ketidakberhasilan tercapainya pemberian ASI secara eksklusif adalah tidak adanya hubungan baik dengan bayi, adanya waktu menyusui yang dibatasi yang menyebabkan payudara terasa keras dan nyeri, menyusui bayi terlambat dan bayi mendapat ASI yang kurang. Kejadian bendungan ASI dipengaruhi karena air susu yang keluar kurang lancar akibat bayi jarang menyusu, jika hal ini dibiarkan akan menyebabkan penyumbatan duktus lakteferi akibat pengosongan yang kurang sempurna (Shoulhuna et al., 2025).

Upaya penanganan sumbatan ASI dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah pendekatan non-farmakologis seperti *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis. *Breastcare* berfungsi untuk melancarkan aliran ASI dan mencegah penyumbatan saluran ASI, kompres hangat membantu memperlancar sirkulasi dan membuka saluran ASI, sedangkan kompres daun kubis efektif dalam mengurangi pembengkakan dan nyeri pada payudara. Kombinasi ketiga metode ini diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan oleh ibu menyusui. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Setiani et al., 2025) menjelaskan bahwa dengan kombinasi 3 intervensi yakni kompres hangat, kompres daun kubis dingin, dan *breastcare* hasilnya sangat signifikan untuk menurunkan sumbatan ASI selama 7 hari.

Namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dari suatu intervensi yakni, kepatuhan ibu, pengetahuan ibu, dukungan keluarga, dan teknik yang benar. Apabila ada salah satu faktor yang menghambat bisa menjadi hasil yang diharapkan kurang signifikan atau kurang maksimal. Dalam penelitian ini faktor yang sangat berpengaruh yakni kepatuhan ibu terhadap arahan yang sudah diberikan, jika tidak dilakukan dengan rutin maka hasil yang diharapkan tidak maksimal atau tidak signifikan. Menurut penelitian (Liana et al., 2024), kepatuhan ibu terhadap penerapan kompres hangat dan daun kubis dingin sangat mempengaruhi penurunan sumbatan ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis melalui wawancara dan pemeriksaan fisik didapatkan bahwa bayi tidak mau menyusu pada payudara kiri, ASI tidak keluar, payudara terasa keras, dan ibu mengeluh payudaranya sakit sejak 4 hari yang lalu. Mengingat tingginya angka kejadian sumbatan ASI baik di tingkat global maupun nasional, maka diperlukan upaya penanganan yang tepat dan efektif. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan komplementer terapi kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis dalam menangani sumbatan ASI pada ibu menyusui.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) pada asuhan kebidanan masa nifas dengan masalah sumbatan ASI. Subjek penelitian adalah Ny. M usia 41 tahun P3A0 di Kelurahan Kalirejo, Kabupaten Semarang, yang mengalami sumbatan ASI pada masa nifas. Penelitian dilakukan pada masa postpartum hari ke-26 sampai hari ke-41.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi menggunakan format SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Planning*). Data yang dikaji meliputi keluhan ibu, kondisi payudara, pengeluaran ASI, tingkat nyeri, dan perubahan kondisi setelah diberikan intervensi.

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin. *Breastcare* dan kompres hangat dilakukan dua kali sehari pada pagi dan sore hari disertai pijatan lembut dari pangkal payudara ke arah puting. Kompres daun kubis dingin dilakukan tiga kali sehari selama 15–20 menit dengan daun kubis yang telah didinginkan terlebih dahulu. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui kunjungan langsung dan pemantauan melalui media *telehealth* WhatsApp untuk menilai perubahan pembengkakan, nyeri, dan kelancaran pengeluaran ASI. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil asuhan yang diperoleh dengan teori dan penelitian terdahulu terkait penatalaksanaan nonfarmakologis pada sumbatan ASI.

Hasil dan Pembahasan

Kunjungan Masa Nifas 1 (Hari Ke-26 Postpartum)

Menurut asuhan kebidanan pada masa nifas hari ke-26 postpartum pada kunjungan pertama diperoleh data subjektif ibu mengeluh ASI payudara kiri tidak keluar, terasanya bengkak, dan nyeri pada hari ke-4. Hal tersebut terjadi karena ibu lebih sering menyusui payudara sebelah kanan dan jarang sebelah kiri. Kemudian dilakukan pemeriksaan fisik

pada klien didapatkan hasil putting terlihat lecet, payudara kiri keras terdapat 3 titik, dan ASI tidak keluar sama sekali, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital keadaan umum baik, kesadaran komposmentis, tekanan darah 120/70 mmHg, nadi 80 x/m, respirasi 20 x/m, suhu 36,6°C, pengeluaran pervaginam tidak ada, dan TFU sudah tidak teraba, hasil pemeriksaan fisik ini menjadi data objektif. Sehingga dari data subektif dan objektif ini dapat dirumuskan dengan diagnosa Sumbatan ASI. Hal ini sesuai dengan teori (Liana et al., 2024), yang menjelaskan bahwa yang menjadi faktor penyebab sumbatan ASI antara lain, keadaan areola yang kurang sempurna dapat menimbulkan penyumbatan pada saluran *laktoferus*, perlekatan dan cara menyusui ibu yang salah, durasi menyusui bayi hanya sebentar dan pengeluaran ASI yang sangat jarang dikosongkan. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik.

Dari hasil penjelasan diatas maka penatalaksanaan yang diberikan kepada klien yakni kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin, ini berdasarkan penelitian yang dilakukan (Meilia et al., 2023). Masing-masing dilakukan rutin setiap hari, untuk kompres hangat sebaiknya dilakukan 2 kali setiap mandi pagi dan sore hari sembari memijat payudara dari pangkal ke arah putting, serta kompres daun kubis dingin yang sudah dimasukkan ke freezer selama 20-30 menit lalu ditempelkan ke payudara sampai layu dengan durasi 15-20 menit dilakukan rutin 3 kali sehari. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Meilia et al., 2023), yang menjelaskan bahwa penerapan terapi non-farmakologis dengan biaya efisien dan mudah untuk diterapkan, seperti kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres kubis dingin. *Breastcare* dan kompres hangat membantu melebarkan pembuluh darah dan membantu melepaskan sumbatan, kompres hangat dilakukan 2 kali sehari yakni saat mandi pagi dan mandi sore, saat kompres lakukan pemijatan lembut dari pangkal payudara kearah puting. Lalu dikombinasikan dengan kompres daun kubis dingin yang mengandung sinigrin dan asam amino yang membantu menyerap panas, menurunkan bengkak, dan mengurangi nyeri. Langkah intervensinya yakni daun kubis dimasukkan ke dalam kulkas selama 20 – 30 menit kemudian ditempelkan pada area yang bengkak pada payudara sampai menutupi seluruh permukaan payudara kecuali putting, ini dilakukan sampai daun kubis tampak layu dengan durasi waktu 30 menit. Ulangi langkah tersebut sebanyak 3 kali dalam sehari. Tujuan dari kompres daun kubis ini supaya dapat mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi rasa nyeri, meningkatkan produksi ASI serta membuat ibu lebih nyaman dan rileks. Sehingga tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik.

Kunjungan Masa Nifas 2 (Hari Ke-33 Postaprtum)

Berdasarkan asuhan kebidanan masa nifas hari ke-33 postpartum melalui telehealth media *Whatsapp* diperoleh data subjektif klien mengatakan bengkak pada payudara kiri sudah mulai memudar walaupun belum sempurna, masih terasa nyeri, dan ASI terkadang keluar terkadang juga tidak. Pengeluaran pervaginam sudah tidak ada. Berdasarkan hasil pengkajian, ibu juga mengatakan merasa tidak nyaman saat menyusui karena payudara terasa penuh dan keras. Setelah dilakukan asuhan secara berkelanjutan menggunakan kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin, diperoleh hasil bahwa pembengkakan pada payudara mulai mereda namun pengeluaran ASI belum sepenuhnya lancar karena ASI masih keluar tidak menentu. Kondisi ini menunjukkan adanya perbaikan secara bertahap pada bendungan ASI walaupun hasil yang diperoleh belum optimal. Sesuai dengan teori (Leaf, 2025), menjelaskan bahwa sumbatan ASI bisa membaik dengan memberikan kompres hangan dan daun kubis dingin secara rutin, perubahan yang dihasilkan akan bertahap sesuai tingkat keparahan sumbatan tersebut. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik.

Sehingga ibu tetap dianjurkan melakukan *breastcare*, kompres hangat, dan kompres duan kubis dingin secara rutin sesuai dengan anjuran. Serta menganjurkan memompa ASI supaya merangsang ASI untuk keluar apabila bayi tetap tidak mau menyusu

pada payudara kiri. Supaya hasil yang didapatkan lebih maksimal dan signifikan. Menurut teori (Sesti et al., 2026), menjelaskan bahwa dengan emmompasi ASI merupakan salah satu cara yang dapat membantu mengurangi sumbatan ASI karena proses pengosongan payudara yang optimal dapat membantu melancarkan aliran ASI yang tersumbat. Ketika payudara dikosongkan secara rutin melalui menyusui atau memompasi ASI, tekanan pada saluran ASI akan berkurang sehingga bendungan dan nyeri pada payudara dapat mereda. Selain itu, pompa ASI juga membantu mengeluarkan ASI yang tertahan di dalam saluran laktiferus sehingga sumbatan lebih mudah terbuka dan aliran ASI menjadi lebih lancar

Kunjungan Nifas 3 (Hari Ke-41 Postpartum)

Menurut asuhan kebidanan pada masa nifas hari ke-41 postpartum pada kunjungan ketiga diperoleh data subjektif ibu mengatakan ASI sudah mulai keluar, bengkak sudah mulai memudar, namun belum benar-benar memudar. Dari penuturan klien belum bisa rutin dalam menjalankan intervensi sesuai dengan arahan karena kurang telaten. Kemudian dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital dalam batas normal, tensi 110/68 mmHg, nadi 86 x/m, respirasi 22 x/m, suhu 36,7 °C, pengeluaran pervaginam tidak ada, uterus tidak teraba dan dari pemeriksaan fisik didapatkan hasil bengkak sudah memudar menjadi 2 titik, ASI sudah mulai keluar, dan rasa nyeri sudah mulai berkurang. Kurangnya kepatuhan ibu dalam menjalankan terapi menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan intervensi. Keberhasilan terapi non-farmakologis pada bendungan ASI sangat dipengaruhi oleh keteraturan, frekuensi, dan konsistensi ibu dalam melakukan tindakan. Apabila intervensi dilakukan tidak rutin, maka stimulasi pengeluaran ASI menjadi kurang optimal sehingga bendungan ASI lebih sulit dan lama berkurang. Sesuai dengan teori (Liana et al., 2024) yang menyatakan bahwa keberhasilan kompres hangat dan kompres daun kubis dipengaruhi oleh kepatuhan ibu dalam melakukan terapi secara konsisten. Semakin rutin intervensi dilakukan, maka penurunan nyeri dan pembengkakan payudara akan semakin baik.

Sehingga diperlukan motivasi serta dukungan kepada klien, supaya dapat menjalankan intervensi lebih rutin supaya hasil yang didapat optimal dan signifikan. Sesuai dengan teori (Imliah et al., 2026), yang menjelaskan bahwa keberhasilan pemberian ASI dan keberhasilan ibu dalam menjalankan intervensi sangat dipengaruhi oleh motivasi serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga. Ibu yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih patuh dalam melakukan perawatan menyusui secara rutin dibandingkan ibu yang kurang mendapatkan dukungan. Menyarankan klien untuk tetap melakukan *breastcare*, kompres hangat dan kompres daun kubis dingin secara rutin supaya sumbatan ASI benar-benar memudar sempurna.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Penerapan kombinasi *breastcare*, kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin pada Ny. M dengan sumbatan ASI memberikan hasil berupa berkurangnya nyeri dan pembengkakan payudara serta mulai lancarnya pengeluaran ASI. Namun, hasil yang diperoleh belum optimal karena intervensi belum dilakukan secara rutin dan konsisten oleh ibu.

Saran

Diharapkan ibu pada masa nifas dapat melakukan perawatan payudara (*breastcare*), kompres hangat, dan kompres daun kubis dingin secara rutin, konsisten, serta sesuai anjuran tenaga kesehatan sebagai bagian dari asuhan masa nifas untuk membantu mengurangi sumbatan ASI, memperlancar pengeluaran ASI, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui. Selain itu, ibu diharapkan tetap menjaga frekuensi menyusui atau pemerahan ASI secara teratur agar tidak terjadi penumpukan ASI di payudara.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan bantuan dalam proses penyusunan artikel publikasi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ny. M dan keluarga yang telah bersedia menjadi subjek dalam studi kasus ini.

Daftar Pustaka

- Access, O. (2023). *Open Access*. 6(4), 561–567.
- Astiani, S., Pekamilla, I., & Fitriani, A. L. (2023). *Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) dengan Kompres Daun Kubis Pada Ibu Nifas*. 3(4), 1817–1827.
- Dewi, M. M., Kurniawati, E. Y., & Rochkmana, M. J. (2024). *Cabbage Leaf Compress (Brassica oleracea): A Natural Remedy for Reducing Breast Engorgement Pain in Postpartum*. 1(1), 6–10.
- Fitriani, N. R., Mose, J. C., Rizkar, M., Sukarsa, A., Prasetyo, D., Endah, S., Anwar, R., Estingtyas, Q., Adnani, S., Padjadjaran, U., Padjadjaran, U., & Padjadjaran, U. (2026). *Mapping Risk Factors Associated with Breast Engorgement Among Postpartum Mothers: A Scoping Review*.
- Imliah, J., Kesehatan, I., & Jannah, Y. S. (2026). *HUBUNGAN KEMANDIRIAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA SKIZOFERNIA DI UPT*. 4(2), 1124–1134.
- Kumalasari, U., Sari, T. P., Kebidanan, A., & Auni, B. (2024). *Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI pada Ibu Menyusui Literature Review*. 2(3).
- Leaf, C. (2025). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Daun Kol*. 15, 106–110.
- Liana, N., Munawaroh, M., & Noviyani, E. P. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023*. 4, 6177–6189.
- Masyito, N., Aifa, W. E., Tanberika, F. S., & Yanti, R. (2025). *Pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan asi pada ibu nifas di rsud bangkinang*. 6(September), 11276–11285.
- Nuryana, R., & Dewi, S. (2025). *The Effect of Breast Care Intervention on the Incidence of Breast Engorgement among Postpartum Women*. 2(4), 102–106. <https://doi.org/10.65277/ohj.v2i4.121>
- Semarang, K. R. M. T. W. (2025). *Faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RSUD*. 581–594.
- Sesti, I., Yulita, N., Riau, U. M., Nifas, I., Laktasi, P., Non-, I., & Kasus, S. (2026). *PENERAPAN PIJAT LAKTASI SEBAGAI STRATEGI NON-FARMAKOLOGIS DALAM PENANGANAN BENDUNGAN ASI: STUDI KASUS DI PMB Bdn. Silvi Ayu, S.Keb PEKANBARU 1*). 4(1), 1–9.
- Setiani, B., Simanjuntak, L., Simamora, L., Manurung, B., Afriani, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, M. (2025). *Hubungan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI PMB Bella Setiani Kab . Sumatera Selatan Tahun 2023*. 3(2019).
- Shoulhuna, Z., Rita, R. S., & Fitria, H. (2025). *Literature Review : Penerapan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Literature Review : Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement*. 149–157.