

EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE MERAH HANGAT TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS NGORESAN

Aprian Wulandari¹, Afrah Hasna Fadhilah², Rina Yulianti³

Universitas 'Aisyiyah Surakarta¹⁻³

*Email Korespondensi: aprianwulandari5348@gmail.com

ABSTRAK

ASI eksklusif merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu masalah yang sering dialami ibu nifas adalah produksi ASI yang belum optimal pada awal masa nifas. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan produksi ASI yaitu pemberian kompres jahe merah hangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas kompres jahe merah hangat terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Ngoresan. Penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan dua responden ibu nifas yang mengalami produksi ASI kurang lancar. Intervensi diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari selama 15–20 menit. Pengukuran dilakukan berdasarkan volume ASI hasil pumping sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kedua responden. Pada Ny. N volume ASI meningkat dari 10 mL menjadi 20 mL, sedangkan pada Ny. S meningkat dari 5 mL menjadi 15 mL. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kompres jahe merah hangat dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI melalui peningkatan sirkulasi darah, relaksasi jaringan payudara, dan stimulasi hormon oksitosin. Kesimpulannya, kompres jahe merah hangat efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam praktik keperawatan maternitas.

Kata Kunci: Kompres Jahe Merah Hangat, Produksi ASI, Ibu Nifas, Terapi Nonfarmakologis.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the primary source of nutrition for infants and plays an essential role in supporting growth and development. One common problem experienced by postpartum mothers is inadequate breast milk production during the early postpartum period. A non-pharmacological intervention that may help increase milk production is the use of warm red ginger compresses. This study aimed to determine the effectiveness of warm red ginger compresses on breast milk production among postpartum mothers at Ngoresan Public Health Center. This study employed a descriptive case study design involving two postpartum mothers with insufficient breast milk production. The intervention was administered once daily for three consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes.

Breast milk production was measured based on the volume of expressed milk before and after the intervention. The results showed increased breast milk production in both respondents. Mrs. N's milk volume increased from 10 mL to 20 mL, while Mrs. S's increased from 5 mL to 15 mL. These findings suggest that warm red ginger compresses may improve milk secretion by enhancing blood circulation, relaxing breast tissue, and stimulating oxytocin release. In conclusion, warm red ginger compresses may serve as an effective complementary non-pharmacological therapy in maternal nursing practice.

Keywords: Warm Red Ginger Compress, Breast Milk Production, Postpartum Mother, Non-Pharmacological Therapy.

PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan pemberian Air Susu Ibu kepada bayi sejak dilahirkan sampai berusia 6 bulan tanpa menambahkan maupun mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral). Kurangnya produksi ASI menjadi penyebab utama ibu menghentikan pemberian ASI lebih dini. Hal tersebut terjadi karena ibu merasa tidak mampu memenuhi kebutuhan ASI bayi serta mendukung peningkatan berat badan bayi secara optimal. Tidak diberikannya ASI eksklusif berakibat turunnya daya tahan tubuh bayi sehingga rawan infeksi utamanya pada system pencernaan. Oleh sebab itu, pemberian ASI eksklusif amat berpengaruh bagi tumbuh kembang bayi (Ayu Perwiraningrum et al., 2023).

Ibu yang memberikan ASI eksklusif sampai dengan usia 6 bulan tanpa menambah atau menggantinya dengan makanan dan minuman lain, dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dan membantu pertumbuhan serta perkembangan pada bayi. ASI merupakan makanan terpenting yang dibutuhkan bayi hingga bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI yang tidak eksklusif memiliki resiko kematian karena diare, selain itu dapat berdampak buruk bagi kesehatan bayi terutama pertumbuhan dan perkembangannya, serta sangat mempengaruhi kesehatan bayi. ASI eksklusif berperan penting dalam menurunkan Angka Kejadian Kematian Bayi (AKB) serta dapat menurunkan kejadian penyakit seperti gangguan kesehatan, infeksi pencernaan, infeksi saluran pernafasan, hingga infeksi pada telinga. Selain gangguan kesehatan yang disebabkan infeksi, bayi akan lebih rentan terkena penyakit non infeksi pada saat pertumbuhannya. Pemberian ASI eksklusif terbukti penting untuk perkembangan motorik bayi, semakin lama pemberian ASI eksklusif semakin optimal kemampuan bayi dalam mengembangkan kemampuan motoriknya. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kematian pada bayi dengan mengikuti program keluarga berencana (KB), ibu melakukan persalinan di fasilitas kesehatan, bayi yang mendapatkan imunisasi dasar, dan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (Aisyah Yeki Supriaten, 2025).

Secara global, angka pemberian ASI eksklusif telah meningkat sebesar 10 poin persentase selama dekade terakhir, mencapai 48%. Target pemberian ASI eksklusif dari World Health Assembly yaitu sebesar 50% pada tahun 2025 (UNICEF, 2023). Pada tahun 2024 persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD secara nasional sebesar 92,52%. Di Provinsi Jawa Tengah, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif sebesar 71,88%. Sedangkan cakupan bayi berusia 6 bulan mendapat ASI eksklusif tahun 2024 adalah 69,26% (Kemenkes, 2024). Sedangkan di Kota Surakarta, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan juga menunjukkan peningkatan. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2024, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2024 sebesar 83,08% atau 3.226 bayi dari 3.883 bayi usia 0–6 bulan, meningkat dibandingkan tahun 2023 yaitu 81,84%. Capaian tersebut telah melampaui target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 80% yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI adalah kompres jahe merah hangat. Kompres jahe merah hangat adalah kombinasi air hangat dan juga rempah jahe merah yang sudah diparut sehingga akan timbul efek panas. Pengaruh panas efek jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan penurunan nyeri dengan mengurangi produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin. Zat alami yang dimiliki jahe adalah zat oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol dan shogaol. Zat alami jahe bersifat hangat, harum, dan pasti jika dicampur dengan air hangat akan menyebabkan pembuluh darah membesar akan melancarkan aliran darah sebagai lawan dari efek anti nyeri. (Saidah et al., 2024)

Berdasarkan penelitian (Choudhary & Chhabra, 2025) didapatkan hasil bahwa implementasi pemberian kompres jahe hangat dan aromaterapi lavender, Produksi ASI sebelum pada ibu post partum sebelum intervensi rata-rata sebesar 4,50 ml per sesi pemerahan pada hari postpartum. Setelah intervensi, produksi ASI meningkat menjadi rata-rata 415ml per hari pada hari ke-3 postpartum.

Dari fenomena diatas maka penulis tertarik untuk melakukan pemberian terapi tindakan “ Efektifitas Kompres Jahe Merah Hangat Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Ngoresan”. Meskipun demikian, penelitian ini menyadari bahwa produksi ASI juga dipengaruhi faktor lain seperti paritas, frekuensi menyusui/pumping, status nutrisi ibu, kecukupan cairan, kondisi psikologis, pola istirahat, serta teknik perlekatan bayi saat menyusui, sehingga hasil penelitian tidak sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada pemberian kompres jahe merah hangat.

METODE PENELITIAN

Rancangan penulisan karya tulis ini adalah jenis studi kasus dengan rancangan metode deskriptif. Dalam studi kasus ini memberikan implementasi tentang tindakan Terapi Kompres Jahe Merah Hangat terhadap Kelancaran ASI pada ibu nifas di Puskesmas Ngores. Studi kasus dilakukan melalui pendekatan pada 2 responden dengan proses keperawatan mulai dari pengkajian untuk mengumpulkan data, perencanaan, pelaksanaan, dan melakukan evaluasi dengan fokus tindakan keperawatan mandiri yang dilakukan adalah pemberian Terapi Kompres Jahe Merah Hangat.

HASIL PENELITIAN

Terdapat dua responden dalam penerapan terapi ini, yaitu Ny. N dan Ny. S, yang merupakan ibu postpartum yang berada di desa Guwosari. Terapi kompres jahe merah hangat dilakukan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal Ny. N 20 April hingga 22 April 2026, dan Ny. S 21 April hingga 23 April 2026 dengan frekuensi satu kali tindakan setiap hari sesuai dengan standar operasional prosedur kompres jehe merah hangat. Langkah pelaksanaan dimulai dengan pengkajian awal dan pengukuran volume ASI sebelum intervensi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur kompres jahe merah hangat. Setelah penjelasan, terapi kompres jahe merah hangat dilakukan selama kurang lebih 15–20 menit. Setelah terapi selesai, responden dianjurkan untuk menyusui atau memerah ASI, kemudian dilakukan kembali pengukuran volume ASI untuk melihat perubahan produksi ASI. Alat yang digunakan dalam penerapan terapi ini meliputi handuk bersih, waslap, air hangat rebusan jehe merah, gelas ukur atau botol susu. Adapun hasil pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah penerapan terapi kompres jahe merah hangat dicatat selama tiga hari pelaksanaan.

Hasil pengukuran produksi Asi sebelum diberikan penerapan kompres hangat jahe merah

Data hasil pengukuran volume ASI sebelum dilakukan penerapan terapi kompres hangat jahe merah dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 1 Volume hasil pumping sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat

Hari	Nama Responden	Volume asi (ml)
Hari ke-1	Ny.N	10ml
	Ny.S	5ml
Hari ke-2	Ny.N	15ml
	Ny.S	8ml
Hari ke-3	Ny.N	18ml
	Ny.S	12ml

Berdasarkan Tabel 1, sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat, volume ASI hasil pumping pada kedua responden masih tergolong rendah. Pada Ny. N, volume ASI meningkat dari 10 mL pada hari pertama menjadi 18 mL pada hari ketiga. Sementara itu, pada Ny. S volume ASI meningkat dari 5 mL menjadi 12 mL pada hari ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI pada kedua responden belum optimal pada awal masa postpartum

Hasil pengukuran produksi Asi sesudah diberikan penerapan kompres jahe merah

Data hasil pengukuran volume ASI sesudah dilakukan penerapan terapi kompres jahe merah dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Volume hasil pumping sesudah dilakukan penerapan kompres jahe merah

Hari	Nama Responden	Volume asi (ml)
Hari ke-1	Ny.N	13 ml
	Ny.S	7 ml
Hari ke-2	Ny.N	18 ml
	Ny.S	10 ml
Hari ke-3	Ny.N	20 ml
	Ny.S	15 ml

Berdasarkan Tabel 2, setelah dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat selama tiga hari berturut-turut, terjadi peningkatan volume ASI hasil pumping pada kedua responden. Pada Ny. N, volume ASI meningkat dari 13 mL menjadi 20 mL. Sementara itu, pada Ny. S volume ASI meningkat dari 7 mL menjadi 15 mL. Hal tersebut menunjukkan bahwa kompres jahe merah hangat dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Perbandingan Hasil Akhir Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi kompres jahe merah

Perbandingan hasil akhir produksi ASI pada responden ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres jahe merah dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 3 Perbandingan Hasil Akhir Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Kompres Jahe Merah Hangat

Nama Responden	Hari ke 1 sebelum (mL)	Hari ke-3 Sesudah (mL)	Selisih (mL)
Ny.N	10 mL	20 mL	+10 mL
Ny.S	5 mL	15 mL	+10 mL

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa terjadi peningkatan volume ASI hasil pumping pada kedua responden setelah diberikan penerapan kompres jahe merah hangat selama tiga hari berturut-turut. Pada Ny. N, volume ASI meningkat dari 10 mL menjadi 20 mL dengan peningkatan sebesar 10 mL. Sementara itu, pada Ny. S volume ASI meningkat dari 5 mL menjadi 15 mL dengan peningkatan sebesar 10 mL. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan kompres jahe merah hangat dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan, pembahasan selanjutnya akan dilakukan untuk menginterpretasikan data hasil implementasi tersebut, serta membandingkannya dengan konsep dan teori yang relevan

Pengukuran produksi ASI sebelum diberikan penerapan kompres jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada dua responden ibu nifas di Puskesmas Ngoresan, diketahui bahwa produksi ASI sebelum dilakukan intervensi kompres jahe merah hangat masih tergolong rendah. Pada responden pertama (Ny. N), volume ASI pada hari pertama sebesar 13 ml, kemudian meningkat menjadi 18 ml pada hari kedua dan 20 ml pada hari ketiga. Sedangkan pada responden kedua (Ny. S), volume ASI pada hari pertama 7ml, kemudian 10 ml pada hari kedua dan meningkat menjadi 15 ml pada hari ketiga.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI pada awal masa nifas masih belum optimal. Produksi ASI yang rendah pada hari-hari awal setelah persalinan merupakan kondisi fisiologis yang sering terjadi pada ibu postpartum. Pada masa postpartum awal, tubuh ibu masih mengalami proses adaptasi hormonal untuk memulai proses laktasi. Proses laktasi dipengaruhi oleh dua hormon utama yaitu hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI dan hormon oksitosin yang berfungsi dalam proses pengeluaran ASI melalui refleksi let-down. Apabila stimulasi pada payudara belum optimal atau ibu belum menyusui secara efektif, maka hormon prolaktin dan oksitosin belum bekerja secara maksimal sehingga produksi ASI masih sedikit.

Menurut Mamuroh et al. (2024), produksi ASI pada hari pertama hingga hari ketiga setelah persalinan umumnya masih dalam jumlah sedikit karena proses laktogenesis II baru mulai terjadi setelah plasenta lahir. Pada fase ini hormon prolaktin mulai meningkat untuk merangsang sel alveoli pada kelenjar payudara dalam memproduksi ASI. Selain faktor fisiologis, beberapa faktor lain juga dapat memengaruhi produksi ASI pada ibu nifas, seperti kondisi psikologis, nutrisi ibu, kelelahan, serta jenis persalinan. Pada penelitian ini kedua responden melahirkan dengan tindakan normal.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanuar Kristanti dkk. (2025) menunjukkan bahwa produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Pada ibu nifas dengan persalinan normal, produksi ASI pada awal masa postpartum dapat belum optimal karena tubuh masih berada dalam proses adaptasi fisiologis setelah persalinan. Selain itu, faktor psikologis ibu juga memiliki peranan penting dalam proses produksi ASI. Ibu yang mengalami kecemasan, stres, atau kelelahan dapat mengalami hambatan pada refleksi let-down sehingga pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pemberian stimulasi relaksasi seperti pijat oksitosin terbukti dapat membantu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar pengeluaran ASI pada ibu postpartum normal.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa produksi ASI yang rendah pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat dipengaruhi oleh kondisi adaptasi fisiologis masa nifas dan faktor psikologis ibu setelah persalinan normal sehingga pengeluaran ASI belum optimal.

Pengukuran produksi ASI setelah diberikan penerapan kompres jahe merah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa setelah diberikan intervensi kompres jahe merah hangat selama tiga hari berturut-turut terjadi peningkatan produksi ASI pada kedua responden. Pada responden pertama (Ny. N), volume ASI pada hari pertama sebesar 13 ml, kemudian meningkat menjadi 18 ml pada hari kedua dan 20 ml pada hari ketiga. Sedangkan pada responden kedua (Ny. S), volume ASI pada hari pertama 7ml, kemudian 10 ml pada hari kedua dan meningkat menjadi 15 ml pada hari ketiga.

Peningkatan produksi ASI tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe merah hangat memberikan pengaruh positif terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kompres hangat yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan payudara serta merangsang refleksi pengeluaran ASI. Kompres hangat bekerja dengan cara memberikan efek panas yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah pada jaringan payudara. Vasodilatasi tersebut meningkatkan aliran darah dan oksigen ke jaringan kelenjar susu sehingga membantu merangsang aktivitas sel alveoli dalam memproduksi ASI. Selain itu, efek hangat juga dapat merelaksasi jaringan otot pada payudara sehingga membantu memperlancar aliran ASI melalui saluran laktiferus.

Menurut Saragih dan Zulfa (2025), pemberian kompres hangat pada payudara dapat merangsang refleksi let-down yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Refleksi let-down terjadi ketika hormon oksitosin dilepaskan sehingga menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli payudara yang mendorong ASI keluar melalui saluran susu. Selain efek panas, penggunaan jahe merah dalam kompres juga memberikan manfaat tambahan karena kandungan senyawa bioaktif yang dimilikinya. Jahe merah mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingerone yang memiliki efek antiinflamasi, analgesik, dan meningkatkan sirkulasi darah. Senyawa tersebut dapat memberikan sensasi hangat yang lebih kuat pada jaringan tubuh sehingga membantu meningkatkan aliran darah dan memberikan efek relaksasi pada jaringan payudara.

Menurut Natasya et al. (2022), kandungan gingerol pada jahe merah memiliki efek farmakologis yang dapat meningkatkan sirkulasi darah serta memberikan efek relaksasi pada jaringan otot. Peningkatan sirkulasi darah tersebut dapat membantu mempercepat proses pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Selain itu, efek relaksasi yang ditimbulkan dari kompres jahe merah hangat juga dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu

nifas. Kondisi tubuh yang rileks akan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI. Dengan meningkatnya hormon oksitosin, maka proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatrin dan Apriyani (2024) yang menunjukkan bahwa terapi herbal jahe dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kandungan senyawa aktif dalam jahe dapat merangsang metabolisme tubuh serta meningkatkan sirkulasi darah yang berperan dalam proses laktasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres jahe merah hangat mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, relaksasi jaringan payudara, serta stimulasi hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI.

Perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah diberikan penerapan kompres jahe merah

Berdasarkan hasil perbandingan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat, diketahui bahwa terjadi peningkatan produksi ASI pada kedua responden. Pada responden pertama (Ny. N), produksi ASI meningkat dari 10 ml sebelum intervensi menjadi 20 ml setelah intervensi, Sedangkan pada responden kedua (Ny. S), produksi ASI meningkat dari 5 ml sebelum intervensi menjadi 15 ml setelah intervensi.

Peningkatan produksi ASI tersebut menunjukkan bahwa terapi kompres jahe merah hangat merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Terapi ini bekerja melalui mekanisme kombinasi antara efek panas dari kompres hangat dan efek farmakologis dari senyawa aktif dalam jahe merah. Menurut Pradnyani et al. (2023), stimulasi pada payudara melalui terapi hangat dapat membantu memperlancar aliran ASI dengan meningkatkan aktivitas kelenjar susu dan merangsang refleksi pengeluaran ASI. Hal ini menyebabkan ASI yang sebelumnya tertahan dalam alveoli dapat keluar dengan lebih lancar.

Selain itu, penggunaan terapi komplementer seperti kompres hangat herbal juga dapat meningkatkan kenyamanan ibu nifas sehingga membantu memperbaiki kondisi psikologis ibu. Kondisi psikologis yang lebih tenang dan rileks dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Rosita dan Noviani (2024) juga menunjukkan bahwa stimulasi lokal dengan suhu hangat pada payudara terbukti dapat meningkatkan kelancaran proses laktasi pada ibu postpartum. Terapi ini bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan payudara serta merangsang refleksi let-down sehingga ASI dapat keluar dengan lebih lancar.

Peningkatan produksi ASI pada kedua responden setelah pemberian kompres jahe merah hangat kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang mendukung proses laktasi. Pada penelitian ini kedua responden memiliki karakteristik yang relatif serupa yaitu sama-sama multipara (P2A0) dan persalinan normal, sehingga pengaruh paritas diupayakan lebih homogen. Namun demikian, faktor seperti frekuensi pumping atau menyusui, asupan nutrisi, hidrasi, kondisi psikologis, dan kualitas istirahat belum dikendalikan secara khusus sehingga berpotensi menjadi faktor perancu (confounding factor).

Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres jahe merah hangat berpotensi menjadi terapi pendukung (komplementer), bukan satu-satunya faktor yang menentukan peningkatan produksi ASI.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berusaha melakukan penerapan kompres jahe merah dan menjabarkan hasil sebaik mungkin, namun demikian peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, di antaranya:

1. Adanya potensi perbedaan respons individu terhadap terapi kompres jahe merah, yang dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, dan nutrisi, sehingga hasil peningkatan ASI dapat bervariasi.
2. Penelitian ini terkendala oleh waktu yang terbatas, sehingga penerapan terapi hanya dilakukan selama tiga hari berturut-turut dan tidak menilai efek jangka panjang dari kompres jahe merah.
3. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar ibu tidak sepenuhnya dapat dikontrol, padahal faktor ini berperan penting dalam keberhasilan terapi dan produksi ASI.
4. Penelitian ini dalam pemberian intervensi kompres jahe merah hangat yang hanya dilakukan satu kali dalam sehari. Frekuensi penerapan yang terbatas ini kemungkinan belum dapat menggambarkan secara optimal efektivitas kompres jahe merah hangat terhadap peningkatan produksi ASI apabila dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering. Selain itu, keterbatasan waktu penelitian dan kondisi pasien di ruang perawatan juga mempengaruhi pelaksanaan intervensi sehingga tidak dapat dilakukan lebih dari satu kali dalam sehari. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan frekuensi penerapan yang lebih sering dan dalam waktu yang lebih lama agar diperoleh hasil yang lebih maksimal dan komprehensif.
5. Belum dilakukan pengendalian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI seperti paritas, frekuensi pumping/menyusui, status nutrisi, asupan cairan, kondisi psikologis, kualitas tidur, dan dukungan keluarga, sehingga peningkatan produksi ASI belum dapat dikaitkan sepenuhnya dengan intervensi kompres jahe merah hangat

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan dan pembahasan mengenai pemberian kompres jahe merah hangat terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Ngoresan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Produksi ASI sebelum dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat pada kedua responden masih tergolong rendah. Pada Ny. N volume ASI hasil pumping sebesar 10 mL, sedangkan pada Ny. S sebesar 5 mL. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI pada awal masa nifas belum optimal.
2. Produksi ASI setelah dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat selama tiga hari berturut-turut mengalami peningkatan pada kedua responden. Pada Ny. N volume ASI meningkat menjadi 20 mL, sedangkan pada Ny. S meningkat menjadi 15 mL.
3. Terdapat perbedaan volume ASI hasil pumping sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres jahe merah hangat. Pemberian kompres jahe merah hangat terbukti dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui efek relaksasi, peningkatan sirkulasi darah pada payudara, dan stimulasi hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI.
4. Kompres jahe merah hangat dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas

Saran

1. Bagi Pasien dan Keluarga
Pasien dan keluarga diharapkan dapat menerapkan kompres jahe merah hangat secara rutin sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, serta mendukung bonding antara ibu dan bayi.
2. Bagi Profesi Perawat dan Bidan
Hasil penerapan ini diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh perawat dan bidan untuk membantu ibu nifas yang mengalami hambatan dalam proses laktasi.
3. Bagi Institusi Kesehatan
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dalam memberikan edukasi dan pelayanan kesehatan yang mendukung pemberian ASI eksklusif melalui intervensi nonfarmakologis seperti kompres jahe merah hangat.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan atau acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai kompres jahe merah hangat, baik dari segi durasi, frekuensi, maupun pengaruh jangka panjang terhadap produksi ASI dan bonding ibu–bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Yeki Supriaten. (2025). PENGARUH PEMBERIAN JUS DAUN TORBANGUN DENGAN PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PMB NY. N KOTA BEKASI TAHUN 2022. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*. <https://doi.org/https://doi.org/xx.xxxxx/jmtb.v1i1.1>
- Ayu Perwiraningrum, D., Annadiyah Politeknik Negeri Jember, M., Mastrip, J., Timur, K., & Timur, J. (2023). *SIKAP IBU TERHADAP KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Choudhary, A., & Chhabra, S. (2025). *The Art and Science of Breastfeeding: A Comprehensive Review*. 2, 16–22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15389135>
- Kalsum, U., Ghita, D., Graha, S. E., Makassar, J., & Perintis Kemerdekaan, K. M. (2022). Manfaat ASI Eksklusif pada Ibu & Bayi 0-24 Bulan Di Posyandu Flamboyan VI Puskesmas Kapasa. *JPMIS : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Sejahtera*, 1(4).
- Kemendes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*.
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., & Sukmawati, S. (2024). Pendidikan Kesehatan Manajemen Laktasi dan Menyusui Pada Ibu Post Partum di Ruang Jade RSUD DR Slamet Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(7), 3107–3120. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15190>
- Natasya, P., Siregar, B., Imaculata, K., Pedha, T., Floransia, K., Resmianto, W., Chandra, N., Maharani, V. N., Dika, F., & Riswanto, O. (2022). Review: Kandungan Kimia Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dan Pembuktian In Silico sebagai Inhibitor SARS-CoV-2. *Jurnal Pharmascience*, 9(2), 185–200. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/pharmascience>
- Nuhazah, S., Devia Rahayu, K., Lukitasari, D., & Ilmu Keperawatan Stikes Dharma Husada Bandung, F. (2025). *ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS PADA NY. B (30 TAHUN) POST SECTIO CAESAREA P2A0 DENGAN MASALAH KEPERAWATAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF MENGGUNAKAN KOMPRES REBUSAN AIR JAHE MERAH DI RUANG MCHC LT V RUMAH SAKIT HASAN SADIKIN BANDUNG*.
- Pardede, D. W., Meriati Bungal Arta Purba, & Yunita Sari Purba. (2025). The Effect of Warm Water Compresson Breast Milk Production Postpartum Mothers at Juliana's

- Independent Midwifery Practice. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 8(1), 93–99. <https://doi.org/10.35451/43evxa38>
- Rhipiduri Rivanica, S. H. M. H. N. R. W. S. R. D. A. (2023). *EDUKASI PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF UNTUK PEMENUHAN NUTRISI (COUNSELING EDUCATION ABOUT THE IMPORTANCE OF EXCLUSIVE BREAST MILK FOR FULFILLMENT OF NUTRITION)*.
- Saidah, H., Wahyu Wigati, P., Kris, D. P., Tri Wahyuni, I., & Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, F. (2024). *EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE HANGAT TERHADAP BENDUNGAN ASI*. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/judika.v8i2.24606>
- Saragih, L. I., & Zulfa, S. Z. (2025). Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. T dengan Kompres Hangat Payudara untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Masa Nifas Di PMB Lely Indriany. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 718–724. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.580>
- Sholikhati, A., Dwi Kurnia, S., & Farikhah, L. (2022). *Phytochemical Compounds and Pharmacological Activities of Red Ginger (Zingiber officinale var. Rubrum): Review*.
- Shoulhuna, Z., Yulizawati, Hardisman, Rauza Sukma Rita, & Henni Fitria. (2025). Literature Review: Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 7(2), 149–157. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2680>
- UNICEF. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023*. https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023?utm_source=chatgpt.com