

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES ALOE VERA UNTUK
MENGURANGI NYERI PEMBENGKAKAN PAYUDARA PADA IBU
NIFAS DENGAN BENDUNGAN ASI DI PMB SRI NURMAYATI
S.TR.KEB LAMPUNG TENGAH**

Ririn Afiandari¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl. Kapulogo No. 3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 2 September 2025
Accepted : 11 September 2025
Published : 12 September 2025

KEYWORDS

*Aloe vera, pain, breast milk
stagnation, postpartum
mothers, compress*

*Aloe vera, nyeri, bendungan
ASI, ibu nifas, kompres*

CORRESPONDENCE

E-mail:

ririnafiandari.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Breast engorgement is a common problem experienced by postpartum mothers, characterized by breast pain and swelling. According to the 2023 Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS), 5.8% of postpartum mothers in Indonesia experienced breast engorgement, with a prevalence of 26.1% in Lampung Province and 28% in Central Lampung Regency. If not treated promptly, this condition can progress to mastitis and even breast abscess. One non-pharmacological treatment considered effective is Aloe vera compresses, which are believed to reduce pain and swelling. This study aimed to determine the effect of Aloe vera compresses on reducing breast engorgement pain in postpartum mothers with breast engorgement. The study was conducted using a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest design in May–June 2024 at PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah. The study sample consisted of 25 respondents selected using purposive sampling techniques, and data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that the average pain scale before the intervention was 4.20 (moderate pain category) and decreased to 0.28 (no pain category) after the Aloe vera compress was given. The Wilcoxon test produced a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant effect of the Aloe vera compress on pain reduction. Thus, Aloe vera compresses are effective as a simple, inexpensive, and minimal side effect non-pharmacological therapy alternative.

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang kerap dialami ibu nifas, ditandai dengan nyeri dan pembengkakan payudara. Berdasarkan SDKI tahun 2023, tercatat 5,8% ibu nifas di Indonesia mengalami bendungan ASI, dengan prevalensi di Provinsi Lampung mencapai 26,1% dan di Kabupaten Lampung Tengah sebesar 28%. Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi mastitis hingga abses payudara. Salah satu penanganan non farmakologis yang dianggap efektif adalah kompres Aloe vera yang dipercaya mampu mengurangi nyeri sekaligus meredakan pembengkakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres Aloe vera terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI. Penelitian dilakukan menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest pada bulan Mei–Juni 2024 di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah. Sampel penelitian berjumlah 25 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri sebelum intervensi sebesar 4,20 (kategori nyeri sedang) dan menurun menjadi 0,28 (kategori tidak ada nyeri) setelah diberikan kompres Aloe vera. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian kompres

Aloe vera terhadap penurunan nyeri. Dengan demikian, kompres Aloe vera efektif digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologis yang sederhana, murah, dan minim efek samping.

2025 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license



LATAR BELAKANG

Jumlah ibu nifas yang menyusui bayinya di Indonesia berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2023 tercatat sebesar 17,3%, dengan 5,8% di antaranya mengalami bendungan ASI, 12,5% menghadapi masalah produksi ASI yang tidak lancar, dan 2,4% menderita mastitis atau gangguan payudara lainnya (SDKI, 2022). Di Provinsi Lampung, jumlah ibu nifas dengan bendungan ASI mencapai 23.870 dari 91.398 orang atau sekitar 26,1%. Angka ini bahkan lebih tinggi di Kabupaten Lampung Tengah, yakni mencapai 28% (Dinkes Lampung Tengah, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa bendungan ASI masih menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian, karena dapat berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta kesehatan ibu.

Bendungan ASI terjadi ketika terjadi peningkatan volume ASI disertai kongesti limfatik dan vaskular yang menyebabkan payudara membengkak, terasa keras, dan menimbulkan nyeri. Faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya kondisi ini antara lain frekuensi menyusui yang tidak optimal, posisi menyusui yang salah, puting datar, tidak menyusui pada malam hari, kelelahan atau sakit pada ibu, serta masalah kesehatan pada bayi (Utari & Purwanto, 2021). Apabila tidak ditangani dengan tepat, bendungan ASI dapat berkembang menjadi mastitis, yaitu peradangan pada kelenjar susu yang ditandai dengan nyeri, kemerahan, dan demam. Mastitis yang berlanjut bisa menimbulkan abses payudara yang berisi nanah dan membutuhkan tindakan medis lebih lanjut (Sebayang & Ridwan, 2021). Dalam kasus berat, komplikasi seperti infeksi akut kelenjar susu hingga septikemia dapat terjadi, yang membahayakan kesehatan ibu (Utami & Meriyanti, 2020).

Upaya penanganan bendungan ASI dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi umumnya menggunakan analgesik atau antiinflamasi untuk mengurangi nyeri dan peradangan. Sementara itu, terapi non farmakologi meliputi pijat payudara, akupunktur, serta penggunaan kompres panas, dingin, maupun bahan alami seperti aloe vera. Aloe vera diketahui memiliki sifat antiinflamasi, menenangkan, dan mampu membantu mengurangi pembengkakan serta nyeri pada payudara (Andari et al., 2021). Efektivitas penggunaan aloe vera sebagai terapi non farmakologi telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Nasution dkk. (2022) menemukan bahwa kompres aloe vera signifikan menurunkan intensitas nyeri pada ibu menyusui dengan bendungan ASI dengan p-value

0,015. Hasil serupa juga diperoleh Rosdawati (2023) di Puskesmas Putri Ayu Jambi dengan p-value 0,000, menunjukkan bahwa terapi ini efektif sebagai alternatif pendukung.

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di PMB Sri Nurmayati, S.Tr.Keb pada Januari – Februari 2025, tercatat sebanyak 26 dari 80 ibu menyusui (32,5%) mengalami bendungan ASI. Penanganan yang diberikan masih terbatas pada terapi farmakologi berupa paracetamol untuk mengurangi nyeri serta anjuran penggunaan kompres air hangat. Padahal, pilihan terapi non farmakologi seperti kompres aloe vera berpotensi menjadi metode yang lebih aman, mudah, dan efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Melihat masih tingginya angka kejadian bendungan ASI dan terbatasnya variasi penanganan di lapangan, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian kompres aloe vera terhadap pengurangan nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di PMB Sri Nurmayati, S.Tr.Keb, Lampung Tengah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan pre-eksperimen menggunakan desain One Group Pretest-Posttest, di mana dilakukan pengukuran awal skala nyeri payudara (*pretest*), pemberian intervensi berupa kompres aloe vera, lalu dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk melihat pengaruhnya. Penelitian dilaksanakan di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah pada Juni 2025 dengan populasi ibu nifas yang menyusui dan mengalami bendungan ASI sebanyak 38 orang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 25 responden yang memenuhi kriteria inklusi, diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel bebas penelitian ini adalah pemberian kompres aloe vera, sedangkan variabel terikatnya adalah intensitas nyeri akibat bendungan ASI yang diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan skala 0–10. Intervensi dilakukan selama empat hari berturut-turut, dua kali sehari (pagi dan sore) selama 15–20 menit sesuai SOP, dan data dikumpulkan melalui observasi langsung. Tahapan penelitian meliputi persiapan, pelaksanaan intervensi dengan informed consent, pengukuran pretest dan posttest, serta pencatatan hasil. Data primer yang diperoleh diolah melalui tahap editing, processing, dan cleaning, kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi dan rata-rata skala nyeri, serta analisis bivariat dengan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Distribhsi Frekuensi

Karakteristik	Kriteria	n	%
Paritas	Primigravida	6	24
	Multigravida	19	76
Total		25	100

Tabel 1.
Distribusi
Frekuensi
Ibu Nifas
yang

Mengalami Bendungan ASIDi PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah.

Sumber data : Data primer 2024

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah berada pada kategori multigravida yaitu sebanyak 19 responden (76%), sedangkan primigravida sebanyak 6 responden (24%). Hal ini menunjukkan bahwa bendungan ASI tidak hanya dialami oleh ibu yang baru pertama kali melahirkan, tetapi juga dapat terjadi pada ibu dengan pengalaman melahirkan lebih dari satu kali, sehingga tetap memerlukan edukasi dan perawatan payudara yang optimal.

Analisis Univariat

Tabel 2. Rata-Rata Skala Nyeri Payudara pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Aloe Vera di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah

Variabel	n	Min–Max	Mean	SD
Sebelum diberikan kompres Aloe vera	25	3 – 5	4,20	0,645
Sesudah diberikan kompres Aloe vera	25	0 – 2	0,28	0,542

Sumber data : Data primer 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI sebelum dilakukan intervensi kompres Aloe vera sebesar 4,20, dengan rentang nilai terendah 3 dan tertinggi 5. Setelah diberikan kompres Aloe vera, rata-rata skala nyeri menurun drastis menjadi 0,28 dengan kisaran nilai minimum 0 dan maksimum 2.

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk Skala Nyeri Payudara pada Ibu Nifas.

Variabel	Shapiro-Wilk	Keterangan
Pretest Skala Nyeri	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Posttest Skala Nyeri	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Sumber data : Data primer 2024

Mengacu pada Tabel 4.3, hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk pada data sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$. Hal ini menandakan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis selanjutnya menggunakan uji statistik nonparametrik yaitu uji Wilcoxon.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Skala Nyeri Pretest dan Posttest.

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	p-value
Skala Nyeri Pretest–Posttest	25	0	0	0,000

Sumber data : Data primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres aloe vera terhadap penurunan nyeri akibat pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai karakteristik paritas menunjukkan mayoritas responden adalah multigravida sebanyak 19 orang (76%). Ibu yang baru pertama kali melahirkan atau primipara memiliki persiapan dan mekanisme koping berbeda dibandingkan multipara, khususnya dalam hal perawatan payudara pasca persalinan. Kondisi ini membuat primipara lebih rentan mengalami pembengkakan payudara akibat bendungan ASI. Penelitian Bhakti dkk. (2024) juga menemukan hal serupa, di mana ibu primipara lebih sering mengalami masalah laktasi karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan, sehingga peran edukasi tenaga kesehatan sangat penting. Dengan semakin tingginya paritas, ibu memiliki pengalaman lebih baik dalam mengelola laktasi sehingga risiko bendungan ASI dapat diminimalkan. Namun demikian, edukasi tetap dibutuhkan bagi seluruh ibu nifas tanpa memandang jumlah kelahiran untuk memastikan manajemen menyusui berjalan optimal.

Rata-rata skala nyeri payudara pada ibu nifas sebelum intervensi kompres Aloe vera tercatat sebesar 4,20 yang masuk kategori nyeri sedang. Nyeri ini umumnya muncul akibat bendungan ASI yang terjadi ketika produksi meningkat tetapi pengeluaran tidak optimal, sehingga ASI menumpuk dalam saluran payudara. Penumpukan ini meningkatkan tekanan jaringan, menimbulkan rasa nyeri, tegang, dan bengkak, biasanya pada hari ke-3 hingga ke-4 postpartum ketika produksi ASI melonjak. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat memperparah pembengkakan, memicu mastitis, bahkan menurunkan motivasi ibu untuk

menyusui. Rasa nyeri juga berdampak pada psikologis ibu, menimbulkan stres, cemas, dan berpengaruh pada refleksi let-down. Faktor penyebab lainnya meliputi posisi menyusui yang salah, frekuensi menyusui rendah, teknik perlekatan tidak tepat, serta kondisi fisiologis masing-masing individu. Penanganan nyeri dianjurkan dilakukan cepat, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Metode nonfarmakologis banyak dipilih karena lebih aman, salah satunya dengan kompres Aloe vera yang memiliki efek menenangkan dan antiinflamasi.

Setelah intervensi kompres Aloe vera, rata-rata skala nyeri turun drastis menjadi 0,28 yang masuk kategori tidak ada nyeri. Penurunan signifikan ini membuktikan Aloe vera efektif sebagai terapi nonfarmakologis. Gel Aloe vera bekerja melalui kombinasi sensasi dingin dan kandungan bioaktifnya seperti aloesin, acemannan, dan antrakuinon yang bersifat analgesik serta antiinflamasi. Senyawa tersebut menghambat enzim siklooksigenase (COX) dan menurunkan sintesis prostaglandin E₂, mediator utama inflamasi dan nyeri. Selain itu, Aloe vera juga menghambat migrasi neutrofil, mengurangi edema, eritema, dan nyeri lokal. Efeknya semakin diperkuat oleh sifat antibakteri yang membantu mencegah infeksi sekunder. Dengan demikian, kompres Aloe vera tidak hanya memberikan efek farmakologis, tetapi juga meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Restu (2025) yang menunjukkan rata-rata nyeri menurun signifikan setelah pemberian kompres Aloe vera, serta penelitian Wizia & Susanti (2021) yang menegaskan mekanisme Aloe vera dalam menurunkan mediator inflamasi. Penelitian Maleki & Youseflu (2022) juga mendukung temuan ini dengan menyebutkan adanya efek positif Aloe vera dalam mengurangi nyeri dan iritasi payudara pada ibu menyusui. Meskipun demikian, efektivitas terapi dapat berbeda antar individu, bergantung pada durasi aplikasi, konsentrasi gel, teknik menyusui, serta kondisi fisiologis ibu. Oleh karena itu, penggunaan Aloe vera sebaiknya dipadukan dengan edukasi teknik menyusui yang benar agar hasil lebih optimal dan kekambuhan dapat dicegah.

Hasil uji statistik dengan Wilcoxon menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres Aloe vera dalam mengurangi nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah. Hal ini menegaskan Aloe vera sebagai alternatif efektif terapi nonfarmakologis. Mekanisme utamanya adalah menekan mediator inflamasi, menjaga kelembaban jaringan, mengurangi pembengkakan, serta memberikan sensasi nyaman. Penelitian Febriyanti dkk. (2022) dan Elfira & Arifah (2021) juga menyatakan hasil serupa

dengan nilai *p*-value signifikan. Meta-analisis Maleki & Youseflu (2022) semakin memperkuat bukti dengan menyimpulkan Aloe vera memiliki efek signifikan menurunkan nyeri payudara pada ibu menyusui.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa primipara lebih rentan mengalami bendungan ASI, namun keluhan nyeri akibat kondisi tersebut dapat ditangani dengan efektif menggunakan kompres Aloe vera. Intervensi ini terbukti mampu menurunkan nyeri dari kategori sedang menjadi tidak ada nyeri, dengan mekanisme kerja yang didukung kandungan bioaktif Aloe vera. Efektivitasnya diperkuat dengan hasil uji statistik yang signifikan. Namun demikian, keberhasilan terapi dipengaruhi oleh konsistensi penggunaan serta faktor pendukung lain seperti teknik menyusui dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, kompres Aloe vera sebaiknya dijadikan pilihan intervensi nonfarmakologis yang dipadukan dengan edukasi laktasi menyeluruh agar dapat meningkatkan kenyamanan ibu, kelancaran menyusui, serta mencegah komplikasi laktasi di kemudian hari.

Penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres Aloe vera membuktikan bahwa terapi nonfarmakologis ini dapat dijadikan alternatif efektif dalam penanganan bendungan ASI pada ibu nifas. Mekanisme kerja Aloe vera didukung oleh berbagai senyawa aktif seperti aloesin, acemannan, serta antrakuinon yang bersifat analgesik, antiinflamasi, sekaligus antibakteri. Senyawa tersebut bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX), menurunkan sintesis prostaglandin E₂ yang merupakan mediator utama inflamasi dan nyeri, serta menghambat migrasi neutrofil sehingga dapat mengurangi edema, eritema, dan rasa tidak nyaman pada payudara. Sensasi dingin dari kompres Aloe vera juga memberikan efek menenangkan secara langsung sehingga menambah kenyamanan ibu saat menyusui.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Restu (2025), Wizia & Susanti (2021), serta meta-analisis Maleki & Youseflu (2022) yang menegaskan efektivitas Aloe vera dalam menurunkan intensitas nyeri payudara pada ibu menyusui. Dengan nilai *p*-value = 0,000 (*p*<0,05), terbukti secara statistik bahwa pemberian kompres Aloe vera berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri akibat bendungan ASI. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana, aman, dan mudah diaplikasikan ini dapat menjadi pilihan tepat terutama di fasilitas pelayanan kebidanan tingkat pertama.

Namun, efektivitas penggunaan Aloe vera tidak dapat dilepaskan dari faktor pendukung lain seperti teknik menyusui yang benar, frekuensi menyusui yang cukup, serta

dukungan keluarga. Tanpa manajemen laktasi yang optimal, bendungan ASI dapat berulang meskipun nyeri sementara berhasil diatasi. Oleh karena itu, edukasi menyeluruh mengenai perawatan payudara, posisi dan perlekatan bayi, serta pentingnya pemberian ASI dini harus tetap diberikan oleh tenaga kesehatan kepada semua ibu, baik primipara maupun multipara.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa ibu primipara lebih rentan mengalami bendungan ASI, namun keluhan nyeri dapat ditangani secara efektif dengan kompres Aloe vera. Kombinasi terapi ini dengan edukasi laktasi yang tepat akan meningkatkan kenyamanan ibu, memperlancar proses menyusui, serta mencegah komplikasi lebih lanjut seperti mastitis. Dengan demikian, Aloe vera layak dijadikan salah satu pilihan utama terapi nonfarmakologis dalam manajemen bendungan ASI di kalangan ibu nifas.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI sebelum dilakukan intervensi berupa kompres aloe vera adalah 4,20, yang termasuk dalam kategori nyeri sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami rasa tidak nyaman yang cukup mengganggu, sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif untuk mengurangi keluhan tersebut. Setelah diberikan tindakan berupa kompres aloe vera, terjadi penurunan yang signifikan pada rata-rata skala nyeri, yakni menjadi 0,28. Hasil ini masuk dalam kategori tidak ada nyeri, yang menunjukkan bahwa penggunaan kompres aloe vera terbukti mampu mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri pada payudara akibat bendungan ASI. Penurunan ini tidak hanya memiliki makna klinis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kenyamanan ibu nifas dalam proses menyusui. Analisis statistik lebih lanjut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres aloe vera terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb Lampung Tengah. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres aloe vera efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi bendungan ASI.

SARAN

Saran dari penelitian ini ditujukan bagi ibu nifas, tenaga kesehatan, institusi, dan peneliti selanjutnya. Ibu nifas disarankan mempertimbangkan kompres aloe vera sebagai metode non farmakologis untuk mengurangi nyeri serta tetap menyusui dengan posisi yang benar. Bagi PMB Sri Nurmayati S.Tr.Keb, kompres aloe vera dapat menjadi intervensi alternatif dalam menangani bendungan ASI. Universitas diharapkan menambah literatur

kebidanan terkait manajemen non farmakologis, sementara peneliti berikutnya dianjurkan memperhatikan variabel pendukung serta efek jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Y., et al. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Midwifery Journal*, 1(4), 253–259.
- Bhakti, U., et al. (2024). Hubungan Paritas Terhadap Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di PMB Hj. Siti Rahayu Kota Tangerang. *Midwife Care Journal*, 1(2), 55–59.
- Dinas Kesehatan Lampung Tengah. (2024). Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah. Lampung: Dinkes Lampung Tengah.
- Elfira, S. F., & Arifah, R. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan ASI. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(3), 2673–2683. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i3.722>
- Febriyanti, H., Sanjaya, R., & Hastuti, M. (2022). Efektivitas Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan ASI di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.30604/jaman.v3i1.401>
- Maleki, A., & Youseflu, S. (2022). The Effectiveness of Aloe Vera on Relief of Irritation and Nipple Pain in Lactating Women: Systematic Review and Meta-Analysis. *Obstetrics and Gynecology International*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.1155/2022/7430581>
- Nasution, N., & Tetty, W. (2022). Efektivitas Pemberian Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui: Literatur Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(1). <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.754>
- Restu. (2025). Pengaruh Kompres Lidah Buaya Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Nifas dengan Bendungan ASI di Puskesmas Karangpawitan Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(12), 8953–8964.
- Rosdawati, R. (2023). Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera L) Untuk Mengatasi Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 9(2), 42. <https://doi.org/10.52741/jiikes.v9i2.93>
- SDKI. (2022). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
- Sebayang, W. B. R., & Ridwan, I. S. (2021). Edukasi Penanganan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum di Klinik Nana Diana Helvetia Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v1i1.658>
- Utami, I. T., & Meriyanti, M. R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bumi Udik. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(1), 31–35.
- Utari, S., & Purwanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan ASI. *E-Journal Prwodadi*, 6(2), 48–55. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/301>
- Wizia, L., & Susanti, E. (2021). Aloe Vera Gel Compression as Breast Engorgement Pain Relief. *Women, Midwives and Midwifery*, 1(3), 13–19. <https://doi.org/10.36749/wmm.1.3.13-19.2021>