

**Kombinasi Kompres Hangat dan Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing
terhadap Masalah Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas di Ruang Mawar Merah
RSUD Bangil Pasuruan**

Ikhsania S.Tr. Kep. (2025)

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Malang.
Dr. Lumastari Ajeng Wijayanti, S. Kp., M.Kes., Sp. Mat.

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode krusial bagi ibu post partum karena perubahan fisik dan psikis dapat mengganggu proses menyusui. Salah satu keluhan yang sering terjadi adalah nyeri payudara akibat bendungan ASI, seperti dialami oleh 8 dari 20 ibu nifas di RSUD Bangil Pasuruan. Nyeri payudara pada ibu nifas mengganggu proses menyusui, menyebabkan ibu enggan menyusui langsung, serta meningkatkan risiko bendungan ASI dan mastitis. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu, memicu stres, kecemasan, hingga depresi postpartum. Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus berupa asuhan keperawatan pada ibu nifas dengan masalah nyeri payudara. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing dalam mengatasi nyeri payudara pada ibu nifas yang dilakukan selama 3 hari (tiga kali dalam sehari) selama 15–20 menit. Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan implementasi kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing mulai tanggal 4-6 September 2025, evaluasi menunjukkan tingkat nyeri menurun dibuktikan dengan penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi 2. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi slow deep breathing terbukti efektif dalam mengurangi nyeri payudara pada ibu nifas.

Kata kunci: Kompres hangat, slow deep breathing, nyeri payudara, ibu nifas.