

**EFEKTIVITAS KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICIS OLERACIA VAR CAPITATA*) DAN
BREASTCARE TERHADAP PENGURANGAN PEMBENGGAKAN PAYUDARA IBU
NIFAS DI BPM ADE KISMI BANIA****Pititika Sarpari^{1*}, Lili Farlikhatun²**¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: pititika.nelendra23@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2023

Diterima: 16 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11192>**ABSTRACT**

*Breast milk dams are a problem that often occurs at the beginning of the postpartum period, which can cause discomfort so that it becomes one of the obstacles in exclusive breastfeeding. Therefore, an effective method is needed to overcome this problem. Based on the results of a preliminary survey at BPM Ade Kismi Bania, out of 24 postpartum mothers, 17 postpartum mothers experienced breast swelling and 7 postpartum mothers did not experience breast swelling. Based on the above, the researcher is interested in conducting research entitled "Effectiveness of Cabbage Leaf Compresses (*Brassica Oleracea Var Capitata*) and Breastcare on Reducing Breast Swelling in Postpartum Mothers at BPM Ade Kismi Bania". To determine the effectiveness of giving cold cabbage leaf compresses to the swelling scale and pain intensity in postpartum mothers with breast swelling. This study used a true experimental design with a pretest-posttest research design with a control group, with a total sample of 34 postpartum women with breast swelling divided into two groups (intervention-control). Data techniques are included in the analysis of research data using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests using the SPSS program statistical calculations. The results of this study showed that cold cabbage leaf compresses had an effect on reducing the scale of swelling and pain intensity in the breast with a p-value of 0.002 (<0.05), Breastcare also had a significant effect on the scale of swelling and pain intensity with p-value <0.05. There was a significant difference between the two groups in reducing the swelling scale and pain intensity (p-value <0.05). Giving cold cabbage leaf compresses has a significant difference in increasing the amount of breast milk when compared to giving breastcare treatment. It is hoped that the cold cabbage leaf compress method can be implemented in postpartum women who experience breast swelling.*

Keywords: *Cabbage Leaf Compress, Breastcare, Swelling***ABSTRAK**

Bendungan ASI merupakan masalah yang sering terjadi pada awal ibu nifas, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menjadi salah satu hambatan dalam pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif dalam mengatasi masalah ini. Berdasarkan hasil survai pendahuluan di BPM Ade Kismi Bania dari 24 ibu nifas terdapat 17 ibu nifas mengalami pembengkakan payudara dan 7 ibu nifas tidak mengalami pembengkakan payudara. Berdasarkan

hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) Dan *Breastcare* Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas Di BPM Ade Kismi Bania”. Mengetahui efektivitas pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan dan intensitas nyeri pada ibu Nifas dengan pembengkakan payudara. Penelitian ini menggunakan *true experimental design* dengan design penelitian *pretest-posttest with control group*, dengan jumlah sampel 34 ibu nifas dengan pembengkakan payudara yang dibagi kedalam dua kelompok (intervensi-kontrol). Teknik data termasuk dalam analisis data penelitian menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* menggunakan perhitungan statistik program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kompres daun kubis dingin memiliki pengaruh terhadap penurunan skala pembengkakan dan intensitas nyeri pada payudara dengan *p-value* masing-masing 0,002 (<0,05), *Breastcare* juga memiliki pengaruh bermakna terhadap skala pembengkakan dan intensitas nyeri dengan *p-value* <0,05. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri (*p - value* <0,05). Pemberian kompres daun kubis dingin memiliki perbedaan signifikan dalam meningkatkan jumlah ASI bila dibandingkan dengan pemberian perlakuan *breastcare*. Diharapkan metode kompres daun kubis dingin dapat diimplementasikan pada ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara.

Kata Kunci: Kompres Daun Kubis, *Breastcare*, Pembengkakan

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* memperkirakan 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi diantaranya kesakitan. Kesakitan ibu terdiri atas komplikasi ringan sampai berat berupa komplikasi permanen atau menahun yang terjadi sesudah masa nifas. Infeksi juga merupakan penyebab penting kematian dan kesakitan ibu. Insidensi infeksi nifas sangat berhubungan dengan praktik tidak bersih pada waktu persalinan dan masa nifas. Kesakitan yang menyusul penyebab tidak langsung misalnya anemia dan bendungan ASI (*World Health Organization*, 2020).

Bendungan ASI adalah bendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferi atau kelenjar yang tidak di kosongkan dengan sempurna atau karena kelainan puting susu. Payudara terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat

ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan sementara kebutuhan bayi pada hari pertama hanya sedikit (Riyanti & Yusari, 2019).

Data *World Health Organization* (2020) di Amerika Serikat presentase perempuan yang menyusui yang mengalami bendungan ASI mencapai (87,05%) atau sebanyak 8.242 ibu nifas dari 12.765 orang. Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia pada tahun 2019 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 atau (15,60%) ibu nifas (Oriza, 2019). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI pada tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia terbanyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Masalah menyusui umumnya dapat terjadi dalam dua minggu pertama pada masa nifas. Pada masa ini peran petugas kesehatan sangat diperlukan agar masalah menyusui dapat segera diatasi dan ditanggulangi (Sari et al., 2020). Pemberian ASI yang jarang dilakukan inilah yang dapat menimbulkan terjadinya masalah dalam menyusui seperti halnya payudara bengkak. Kemudian kejadian bendungan ASI juga sangat berpengaruh pada ke tidak berhasil dalam memberikan ASI kepada bayi. Menurut Data United Nations Children's Fund (2021) per tahun 2020, hanya 44% bayi di dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama. Di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan angka sebesar 71,58% angka tersebut menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yaitu tahun 2020. Masih rendahnya pemberian ASI akan berdampak kepada kualitas dan gaya hidup generasi penerus. Bayi yang tidak diberikan ASI, akan mudah terkena penyakit yang mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan, serta kecerdasan bayi terhambat dan tidak mendapat makanan yang bergizi serta berkualitas yang didapat dari ASI. Pada pembengkakan payudara terjadi hampir 90% pada ibu postpartum primi, kejadian ini dapat terjadi pada hari kedua sampai dengan hari keempat pada postpartum. Payudara mulai terasa penuh dan keras sehingga menimbulkan rasa nyeri. Pada minggu pertama inilah jika ibu tidak mendapatkan informasi cara mengatasinya maka dapat menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASInya (Sari et al., 2020).

Salah satu upaya untuk mencegah bendungan ASI yaitu dengan perawatan payudara atau breast care. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan

sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan taktil saat perawata payudara dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI. (Gustirini, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada nyeri terdapat peningkatan hormone prostaglandin secara fisiologis tubuh juga dapat mengurangi rasa nyeri dengan melepaskan endorfin. Selain itu terapi non farmakologi seperti kompres dingin dapat menekan rasa nyeri karena setelah dilakukan kompres tubuh melepaskan endorfin yang dapat mengurangi nyeri (Hasibuan et al., 2021).

Kubis adalah sayuran yang mudah ditemukan, ekonomis, dan banyak mengandung zat gizi. Kandungan kubis yaitu sulfur yang sangat tinggi yang dapat digunakan untuk mengurangi peradangan pada payudara (Razmjouei et al., 2020). Prosedur pada penggunaan daun kubis pada pembengkakan dan nyeri payudara sangat mudah yaitu hanya dengan ditempel pada payudara lebih kurang 30 menit atau hingga daun menjadi layu (Purba et al., 2019). Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) mengandung asam amino *metionin* yang mengandung antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allyliso thiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *heterosides* belerang yang juga bermanfaat sebagai caunter yaitu membantu memperlebar pembuluh darah kapiler untuk darah sehingga aliran darah dapat meningkatkan sehingga membantu mempermudah keluar masuk dari daerah yang membendung pada payudara, memungkinkan tubuh untuk menyerap Kembali cairan yang terbungkus pada payudara tersebut (Yunita, 2021).

Pada Saat ini penanganan pada masalah bendungan ASI pada ibu

puerperium dapat dilakukan dengan cara perawatan payudara atau breast care dengan melakukan pengurutan pada payudara ibu yang bengkak. Intervensi ini sering menyebabkan ibu merasa tidak nyaman merasa sakit yang luar biasa saat pemijatan dan dapat mengakibatkan kerusakan pada anatomis payudara ibu puerperium. Nyeri pada payudara dapat memberikan dampak pada pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak memperoleh ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak dapat terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Zagloul et al., 2020).

Data terbaru World Health Organization (2020) pada tahun 2019 di Amerika Serikat, persentase wanita menyusui yang mengalami pembengkakan payudara rata-rata mencapai presentase 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, diusia lebih dari 25 tahun terdapat sepertiga wanita (38%) didapati tidak menyusui bayinya yang dikarenakan terjadinya pembengkakan payudara, dan di Indonsia angka presentase cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anaknya. Sebanyak 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal ini disebabkan karena kurangnya perawatan payudara yang dilakukan selama kehamilan (Badan Pusat Statistik, 2018). Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Angka kejadian pembengkakan pada payudara di seluruh dunia adalah 1:8000 (Badan Pusat Statistik, 2018).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang diperoleh dengan cara menyebar kuesioner di BPM Bidan Ade Kismi Bania dari 24 ibu postpartum terdapat 17 Ibu postpartum atau 70,83 % mengalami

pembengkakan payudara dan tidak mengetahui cara untuk melakukan perawatan payudara, sedangkan sisanya 7 Ibu postpartum atau 29,17 % tidak mengalami pembengkakan payudara dan mengetahui cara perawatan payudara. Berdasarkan hasil penyebaran Kuesioner didapatkan ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara pada hari ke tiga. Di BPM Bidan Ade Kismi penanganan pembengkakan payudara hanya melakukan kompres hangat menggunakan air saja dan diberikan obat anti nyeri untuk mengurangi nyeri bengkak pada payudara serta kurang efektif hasilnya, pemberian kompres daun kubis pada pembengkakan dan nyeri payudara pada puerperium BPM Bidan Ade Kismi Bania belum pernah diberikan.

Berdasarkan latar belakang peneliti melakukan analisis tentang Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di BPM Ade Kismi Bania.

TINJAUAN PUSTAKA

Nifas

Masa nifas adalah masa pulihnya kembali setelah persalinan, mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Masa Nifas (*puerperium*) berasal dari bahasa latin, *Peurperium* berasal dari dua suku kata yaitu *Peur* dan *parous*. *Peur* berarti bayi dan *parous* berarti melahirkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *puerperium* merupakan masa setelah melahirkan (Astuti et al., 2020).

Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir, dan sebagai pertanda berakhirnya masa nifas adalah ketika alat-alat kandungan telah kembali seperti pada keadaan sebelum hamil. Sebagai acuan, rentang masa

nifas tersebut adalah 6 minggu atau 42 hari (Khofiyah & Febriyanti, 2021). Perubahan fisiologi pada saat masa *puerperium* yang meliputi semua sistem di dalam tubuh salah satu diantaranya adalah mengalami perubahan pada sistem reproduksi. Disamping involusi pada masa *puerperium* dapat terjadi juga perubahan-perubahan penting lainnya yaitu timbulnya proses menyusui atau laktasi (Fitriahadi & Utami, 2019).

Laktasi dan Menyusui

Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi dan pengeluaran ASI. Payudara mulai dibentuk sejak embrio berumur 18-19 minggu, dan baru selesai ketika mulai menstruasi. Dengan terbentuknya hormone estrogen dan progesterone yang berfungsi untuk maturasi alveoli. Sedangkan hormone prolactin adalah hormone yang berfungsi untuk produksi ASI disamping hormone lain seperti insulin, tiroksin dan sebagainya. Dua refleks pada ibu yang sangat penting dalam proses laktasi, refleks prolactin dan refleks aliran timbul akibat perangsangan putting susu oleh hisapan bayi (Suryaman et al., 2021).

ASI Eksklusif

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan cair pertama yang dihasilkan secara alami oleh payudara Ibu. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan yang terformulasikan secara unik di dalam tubuh ibu untuk menjamin proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain menyediakan nutrisi lengkap untuk seorang anak, ASI juga memberikan perlindungan pada bayi atas infeksi dan sakit penyakit bayi. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam - garam anorganik yang disekresi oleh

kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI dalam jumlah yang cukup merupakan makanan terbaik bagi bayi dan dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai dengan 6 bulan pertama. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi sehingga mencapai tumbuh kembang yang optimal (Wahyuningsih, 2018).

Pembengkakan Payudara

Pembengkakan pada payudara adalah merupakan kondisi yang fisiologis dan yang tidak menyenangkan ditandai dengan adanya payudara bengkak dan terasa nyeri pada payudara yang terjadi karena terjadinya peningkatan volume pada ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular. Pembengkakan payudara dapat diakibatkan karena keterlambatan didalam proses menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu pada saat menyusui bayinya (Widia dalam Adnyani, 2022).

Payudara yang bengkak yang terjadi memiliki ciri-ciri: payudara terlihat udem, sakit, puting lecet, kulit terlihat mengkilap walau tidak merah, dan bila diperiksa atau dihisap ASI tidak dapat keluar, badan terasa demam selama 24 jam. Hal ini dapat terjadi dikarenakan pada produksi ASI semakin yang meningkat, terlembat pada menyusukan dini, perlekatan yang kurang baik dan tepat, mungkin ASI kurang sering dapat dikeluarkan dan dikarekan ada pembatasan pada waktu menyusui.

Pembengkakan payudara juga dapat mengakibatkan ibu dapat menghentikan pada proses menyusui karena payudara terasa sakit, terasa tidak nyaman pada saat menyusui, dan juga menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui akan dihentikan agar tidak dapat

menularkan penyakitnya kepada anaknya (Apriani et al., 2018).

Bendungan ASI adalah bendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferi atau kelenjar yang tidak di kosongkan dengan sempurna atau karena kelainan puting susu. Payudara terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan sementara kebutuhan bayi pada hari pertama hanya sedikit (Riyanti & Yusari, 2019).

Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*)

Kubis yang mempunyai nama ilmiahnya adalah *Brassica Oleracea var. Capitata*. Dengan nama di daerah kubis yaitu kol, kobis, Kobis telur dan kobis krop. Bagian yang digunakan adalah daun. Kol atau kubis yang nama ilmiahnya adalah *Brassica Oleracea L* yang termasuk dalam jenis Brassica atau cruciferous family, yang dapat juga termasuk brokoli, kale, dan kembang kol. Bagian yang digunakan adalah daun. Kubis merupakan sayuran yang termasuk dalam suku *Brassicaceae* atau suku kubis-kubisan. Kubis juga termasuk salah satu tanaman berjenis sayuran tertua. Sayuran dengan nama latin *Brassica Oleracea Var. Capitata* ini ditemukan pada pertama kalinya di Belgia pada tahun 1750 silam. Kubis merupakan sayuran ekonomis dan multiguna yang dengan mudah ditemukan di pasar. Di Indonesia, kubis memiliki beberapa jenis seperti kol bunga, kol merah, kol brussel, dan kol putih (Damayanti et al., 2020).

Menurut Jurnal Penelitian Pratiwi et al. (2019) Kubis kaya akan kanfitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, E, dan kandungan glukosinolat mempunyai

aktivitas sebagai antikanker. Kubis juga mengandung asam amino *metionin* yang dapat berfungsi sebagai antibiotik dan dalam kandungan lain seperti *sinigrin (Allylisothiocyanate)*, minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang dapat membantu memperlebar didalam pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan aliran didalam darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan dapat memungkinkan tubuh untuk dapat menyerap kembali cairan yang terbungung didalam payudara tersebut. Selain itu pada daun kubis juga dapat mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai oleh klien merasa lebih nyaman serta daun kubis akan menjadi layu/matang setelah dilakukan penempelan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di BPM Ade Kismi Bania?”

Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di BPM Ade Kismi Bania.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *True Experimental Design* dengan desain penelitian *pretest-posttest with control group*. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Mei 2023 sampai dengan 15 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 ibu *postpartum* yang sedang mengalami pembengkakan

payudara BPM Bidan Ade Kismi Bania. Sampel dalam penelitian ini adalah 35 ibu *postpartum* dengan pembengkakan payudara yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun besar sampel ditentukan menggunakan rumus slovin. Adapun kriteria inklusi yang dimaksud adalah Ibu *postpartum* yang mengalami Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dan Ibu bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yang dimaksud adalah Ibu yang mendapat supresi laktasi; Ibu yang mengkonsumsi jamu/herbal atau suplemen pelancar ASI; Ibu yang memiliki masalah pada payudaranya termasuk puting lecet, puting terbenam, infeksi payudara (abses payudara dan mastitis); Ibu dengan alergi obat-obatan sulfa dan kubis baik secara topikal maupun sistemik. Instrumen penelitian ini

menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kuisisioner ini berisi identitas responden dan status obstetri. Identitas responden meliputi nama (inisial), usia, alamat, pekerjaan, suku, pendidikan, riwayat alergi kubis, serta riwayat pemberian supresan laktasi. Sedangkan untuk status obstetri terdiri dari riwayat persalinan, dan status masa nifas. Lembar observasi yang digunakan untuk menilai skala pembengkakan payudara dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar 6 skala pembengkakan (*six point engorgement scale*). Setelah data diperoleh dari responden kemudian peneliti melakukan pengolahan data dengan langkah *editing, coding, data entry, dan cleaning*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat nilai *mean* dan analisis bivariat uji t.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Skala Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada kedua kelompok

Skala Pembengkakan	Hasil Pengukuran Skala Pembengkakan			
	Kelompok Intervensi			
	Sebelum	Rata-Rata	Setelah	Rata-Rata
	N	%	N	%
Skala 1	0	0	8	47,06
Skala 2	2	11,76	5	29,41
Skala 3	6	35,29	3	17,65
Skala 4	3	17,65	1	5,88
Skala 5	4	23,53	0	0
Skala 6	2	11,76	0	0
Total	17	100	17	100
	Kelompok Kontrol			
Skala Pembengkakan	Sebelum	Rata-Rata	Setelah	Rata-Rata
	N	%	N	%
Skala 1	0	0	4	23,53
Skala 2	2	11,76	6	35,29
Skala 3	6	35,29	6	35,29
Skala 4	6	35,29	1	5,88
Skala 5	2	11,76	0	0

Skala 6	1	5,88	0	0
Total	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut, diperoleh bahwa skala pembengkakan pada kelompok intervensi dari 17 orang responden dengan sebelum perlakuan skala 2 sebanyak 2 orang (11,76%), skala 3 sebanyak 6 orang (35,29%) skala 4 sebanyak 3 orang (17,65%) skala 5 sebanyak 4 orang (23,53%) dan skala 6 sebanyak 2 orang (11,76%). dan setelah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dapat diperoleh data dari 17 orang responden sebagai berikut skala 1 sebanyak 8 orang (47,06%), skala 2 sebanyak 5 orang (29,41%), skala 3 sebanyak 3 orang (17,65%) dan skala 4 sebanyak 1 orang (5,88%).

Sedangkan data yang diperoleh pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan skala 2 sebanyak orang (11,76%), skala 3 dan 4 masing-masing sebanyak 6 orang (35,29%), skala 5 sebanyak 2 orang (11,76%), skala 6 sebanyak 1 orang (5,88%) dan setelah dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol dapat diperoleh data dari 17 orang responden sebagai berikut skala 1 sebanyak 4 orang (23,53%), skala 2 dan 3 masing-masing sebanyak 6 orang (35,29%), skala 4 sebanyak 1 orang (5,88%). Dari kedua kelompok pengukuran skala pembengkakan di BPM Ade Kismi Bania.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Payudara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kedua Kelompok

Intensitas Nyeri	Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri			
	Kelompok Intervensi			
	Sebelum	Rata-Rata	Setelah	Rata-Rata
	N	%	N	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	11	64,71
Nyeri Ringan (1-3)	0	0	5	29,41
Nyeri Sedang (4-6)	9	52,94	1	5,88
Nyeri Berat (7-9)	8	47,06	0	0
Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0
Total	17	100	17	100
			3,47	1,41
Intensitas Nyeri	Kelompok Kontrol			
	Sebelum	Rata-Rata	Setelah	Rata-Rata
	N	%	N	%
Tidak Nyeri (0)	0	0	5	29,41
Nyeri Ringan (1-3)	6	35,29	5	29,41
Nyeri Sedang (4-6)	6	35,29	7	41,18
Nyeri Berat (7-9)	5	29,41	0	0
Nyeri Sangat Berat (10)	0	0	0	0
Total	17	100	17	100
			2,94	2,12

Berdasarkan tabel 2 tersebut, diperoleh bahwa intensitas nyeri pada kelompok intervensi dari 17 orang responden dengan sebelum perlakuan nyeri sedang (4-6) sebanyak 9 orang (52,94%), nyeri

berat (7-9) sebanyak 8 orang (47,06%) dan setelah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dapat diperoleh data dari 17 orang responden sebagai berikut tidak nyeri (0) sebanyak 11 orang

(64,71%), nyeri ringan (1-3) sebanyak 5 orang (29,41%), nyeri sedang 1 orang (5,88%).

Sedangkan data yang diperoleh pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan nyeri ringan (1-3) sebanyak 6 orang (35,29%), nyeri sedang (4-6) sebanyak 6 orang (35,29%), nyeri berat (7-9) sebanyak 5 orang (29,41%). Dan setelah

dilakukan perlakuan pada kelompok kontrol dapat diperoleh data dari 17 orang responden sebagai berikut tidak nyeri dan nyeri ringan masing-masing sebanyak 5 orang (29,41%), nyeri sedang sebanyak 7 orang (41,18%). Dari kedua kelompok pengukuran intensitas nyeri pada pembengkakan payudara di BPM Ade Kismi Bania.

Hasil Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Hasil Skala Pembengkakan Payudara dan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Pada Kedua Kelompok dengan Uji Wilcoxon

Variabel	Kelompok Intervensi		Delta	P-value
	Sebelum	Sesudah		
Skala Pembengkakan	3,88	1,82	2,06	0,002
Intensitas Nyeri	3,47	1,41	2,06	0,002
Variabel	Kelompok Kontrol		Delta	P-value
	Sebelum	Sesudah		
Skala Pembengkakan	3,65	2,24	1,41	0,001
Intensitas Nyeri	2,94	2,12	0,82	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa skala pembengkakan sebelum dilakukan intervensi atau perlakuan adalah 3,88 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 1,82. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan adalah 3,65 dan sesudah dilakukan perlakuan menjadi 2,24.

Untuk intensitas nyeri sebelum dilakukannya perlakuan pada kelompok intervensi adalah 3,47 dan sesudah dilakukan perlakuan menjadi 1,41. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan adalah 2,94 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 2,12.

Tabel 4. Perbedaan Hasil Skala Pembengkakan Payudara dan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan Pada Kedua Kelompok dengan Uji Mann-Whitney

Variabel	Kelompok	Rerata Perubahan (Delta)	P-Value
Pembengkakan Payudara	Intervensi	2,06	0,001
	Kontrol	1,41	
Intensitas Nyeri	Intervensi	2,06	0,002
	Kontrol	0,82	

Berdasarkan Tabel 4 tersebut, didapat hasil rerata perubahan pembengkakan payudara pada

kelompok intervensi dan kontrol serta adanya perubahan intensitas

nyeri pada kelompok intervensi dan kontrol.

Dari hasil uji *Mann-Whitney* menunjukan skala pembengkakan memiliki p sebesar 0,001 dan untuk Intensitas nyeri memiliki nilai p sebesar 0,002, dimana nilai $p < \alpha$

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini diketahui bahwa responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengalami bendungan ASI atau pembengkakan pada payudara pada ibu postpartum. Sebelumnya telah dilakukan penelitian mengenai bendungan ASI dimana sebagian besar sampel diambil dari ibu postpartum pada minggu pertama pasca bersalin. Penelitian Bainuan (2021) didapat bahwa dari 32 sampel ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI terdapat 21 ibu nifas (65,6%) dan 11 ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI (34,3%). Hasil yang hampir sama juga di dapat dari penelitian Pitria dalam Nuryanti (2019) mengenai bendungan ASI/ pembengkakan payudara diketahui bahwa dari 32 ibu postpartum terdapat 56,3% yang mengalami bendungan ASI sedangkan yang tidak mengalami bendungan asi berjumlah 43,7%.

Penelitian lain yang dilakukan Aulya & Supriaten (2021) tentang Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada ibu Postpartum yaitu pengaruh perawatan payudara dapat menyebabkan bendungan ASI/pembengkakan payudara dan juga sesuai dengan teori bahwa bendungan ASI disebabkan oleh penyempitan duktus lakteferi atau kelenjar susu yang tidak dikosongkan. Melakukan perawatan payudara secara teratur dapat diterapkan kepada ibu nifas guna memperlancar produksi ASI dan

(0,05). Dapat disimpulkan pemberian kompres daun kubis dingin memiliki perbedaan yang signifikan dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri pada payudara.

peneluaran ASI (Suprayitno et al., 2018). ASI merupakan makanan utama bagi bayi baru lahir sehingga payudara merupakan salah satu bagian yang harus diperhatikan oleh ibu postpartum. ASI yang mengandung kolostrum dan kaya akan protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuhan kuman yang tinggi dan juga mengandung banyak enzim yang dibutuhkan bayi sehingga dapat meningkatkan imun dan bayi jarang sakit. Oleh sebab itu melakukan perawatan payudara yang teratur dapat mencegah terjadinya bendungan ASI dan juga ibu nifas membutuhkan peran bidan atau petugas kesehatan dalam memberikan konseling, informasi, dan edukasi tentang cara perawatan payudara yang baik dan benar agar tidak terjadi bendungan ASI sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu yang mengalami bendungan ASI.

Dari hasil penelitian sebelumnya bendungan ASI atau pembengkakan payudara di alami sebagian besar ibu *postpartum*, sehingga dari hasil kajian peneliti, peneliti menyarankan agar ibu *postpartum* dapat melakukan perawatan payudara secara mandiri sehingga tidak terjadi bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Sehingga ibu dapat menyusui dengan lancar dan tanpa ada kecemasan akan terjadinya pembengkakan payudara pada ibu.

Perbedaan Skala Pembengkakan Payudara dan Intensitas Nyeri

Payudara Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kedua Kelompok

Bendungan ASI adalah bendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferi atau kelenjar yang tidak di kosongkan dengan sempurna atau karena kelainan puting susu. Payudara terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran kelenjar getah bening akibat ASI terkumpul dalam payudara. Kejadian ini timbul karena produksi yang berlebihan sementara kebutuhan bayi pada hari pertama hanya sedikit (Riyanti & Yusari, 2019). Bendungan ASI yang terjadi pada ibu postpartum dapat menimbulkan beberapa ketidaknyamanan diantaranya adalah rasa bengkak atau keras, rasa nyeri serta biasanya ibu mengeluh jumlah produksi ASI yang sedikit. Ketidaknyamanan tersebut dapat mempengaruhi psikologi ibu salah satunya adalah menimbulkan kecemasan pada ibu akibat tidak bisa menyusui bayinya.

Penelitian ini dilakukan selama kurang lebih 2 minggu dengan memberikan perlakuan sebanyak 2 kali yaitu pagi dan sore hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian perlakuan, sebagian besar responden mengalami pembengkakan pada skala (3-5) hal ini menunjukkan adanya pembengkakan payudara mulai dari ringan hingga sedang yang ditandai dengan adanya payudara yang teraba keras namun belum disertai dengan rasa nyeri yang signifikan. Skala 5 menunjukkan adanya pembengkakan payudara yang lebih parah dibandingkan skala 3, ditandai dengan adanya payudara yang teraba keras dan dirasa nyeri oleh responden walaupun tanpa dilakukan penekanan pada payudara.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa

pemberian kompres daun kubis dingin dan juga perlakuan *Breascare* pada responden mampu memberikan efek yang baik dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara Hasil uji *Wilcoxon* untuk kedua variabel (skala pembengkakan dan intensitas nyeri) antara nilai sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kompres daun kubis dingin menunjukkan nilai *p-value* untuk penurunan skala pembengkakan sebesar 0,002 *p-value* untuk penurunan intensitas nyeri sebesar 0,002. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* untuk penurunan skala pembengkakan sebesar 0,001, *p-value* untuk penurunan intensitas nyeri sebesar 0,000. Dimana nilai *p* dari kedua variabel pada kedua kelompok tersebut adalah $< \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua variabel antara nilai sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kedua kelompok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah et al. (2019) tentang "Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri". Hasil penelitian menggunakan uji *wilcoxon* karena berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas pemberian kompres daun kubis (*brassica oleracea*) terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dapat dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) yaitu skala 4, sesudah diberikan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) pembengkakan payudara menjadi skala 1 dengan *p-value* 0,000 ($= 0,05$). Kompres daun kubis (*brassica oleracea*) dapat digunakan sebagai

terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu post partum. Menurut Pratiwi et al. (2019) Kubis kaya akan kanfitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, E, dan kandungan *glukosinolat* mempunyai aktivitas sebagai antikanker. Kubis juga mengandung asam amino *metionin* yang dapat berfungsi sebagai antibiotik dan dalam kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang dapat membantu memperlebar didalam pembuluh darah kapiler sehingga dapat meningkatkan aliran didalam darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan dapat memungkinkan tubuh untuk dapat menyerap kembali cairan yang terbungkus didalam payudara tersebut. Selain itu pada daun kubis juga dapat mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai oleh klien merasa lebih nyaman serta daun kubis akan menjadi layu/matang setelah dilakukan penempelan.

Melalui kajian ini peneliti mengharapkan daun kubis yang terdapat kandungan amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Selain itu kubis berisi minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heretosides. Asam *metionin* sebagai antibiotic dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal ini dapat melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar dapat digunakan sebagai bahan alternatif yang bisa digunakan ibu postpartum apabila terjadi bendungan ASI atau

pembengkakan payudara sehingga dapat dilakukan kompres menggunakan daun kubis dingin.

Perbedaan Perubahan Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara Setelah Perlakuan pada Kedua Kelompok

Berdasarkan pembahasan sebelumnya telah diketahui bahwa kedua kelompok dalam penelitian ini memiliki perubahan yang signifikan antara nilai *pre* dan juga *post* pada kedua variabel yang diteliti. Sedangkan berdasarkan uji *Mann Whitney* yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa perbedaan penurunan skala pembengkakan pada kedua kelompok menunjukkan *p-value* sebesar 0,001 atau nilai $p < \alpha$ (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian perlakuan pada kedua kelompok terhadap penurunan skala pembengkakan. Selanjutnya, untuk variabel intensitas nyeri diperoleh hasil bahwa perbedaan penurunan intensitas nyeri pada kedua kelompok menunjukkan *p-value* sebesar 0,002 atau nilai $p < \alpha$ (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian perlakuan pada kedua kelompok terhadap penurunan intensitas nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kedua perlakuan tersebut dapat diberikan pada ibu yang mengalami bendungan ASI untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat bendungan ASI. Penelitian menunjukkan bahwa dengan *Breascare* sudah mampu untuk mengatasi ketidaknyamanan akibat bendungan ASI, namun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, selain memberikan perlakuan perah ASI, metode yang tepat untuk ditambahkan adalah dengan memberikan perlakuan berupa kompres daun kubis dingin.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang lain di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Anggarawati (2019) mengenai pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan payudara di kecamatan Bergas, didapatkan hasil bahwa pemberian kompres daun kubis dingin mampu menurunkan skala pembengkakan payudara sebesar 2,83 dengan *p-value* 0,000. Pemberian kompres daun kubis dingin tersebut lebih efektif bila dibandingkan dengan pemberian plasebo berupa tepung terigu, dengan *p-value* 0,000. Penelitian lain Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan Akanksha Thomas et al. (2017) yang berjudul “A. *Quasi-Experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leave on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi*”, dalam International Jurnal of Nursing and Midwifery. Daun kubis dingin dan perawatan rutin yang dilakukan seperti kompres hangat dingin diterapkan untuk periode 30 menit, tiga kali sehari untuk berturut-turut dua hari dalam percobaan dan pada kelompok kontrol, kelompok masing-masing. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara eksperimen dan kelompok kontrol sehubungan dengan skor pra-perawatan pembengkakan payudara ($p = 0,2880$). Perbandingan ini dilakukan antara skor pra-perawatan dan setelah perawatan pembengkakan payudara dalam kedua kelompok. Tidak adanya perbedaan skor yang signifikan dalam skor pembengkakan payudara posttest antara keduanya kelompok yaitu ($p = 0,204$). Kedua perawatan yaitu, pada pemberian kompres daun kubis dingin dan perawatan rutin. Dengan memperoleh hasil kompres

hangat efektif dalam mengurangi pembengkakan pada payudara pada ibu postnatal ($p = 0,05$ dan $p = 0,001$). Kompres hangat ternyata lebih efektif jika dibandingkan daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan payudara ($p = 0,001$) pada ibu postnatal. Daun kubis dingin dan kompres hangat sebagai perawatan rutin keduanya dapat digunakan dalam pengobatan pada pembengkakan payudara.

Pemberian perlakuan *Breascare* ditambah dengan kompres daun kubis dingin maupun pemberian perlakuan *Breascare* saja merupakan metode yang sama-sama efektif dalam menangani bendungan ASI. Namun, pemberian kompres daun kubis dingin ditambah dengan *Breascare* dirasa lebih baik dalam mengatasi ketidaknyaman akibat bendungan ASI. Hal tersebut dapat disebabkan karena daun kubis mengandung zat sulfur dan juga asam amino glutamine yang diduga mampu memperlebar pembuluh darah pada area yang mengalami bengkak, selain itu kompres daun kubis dingin mampu memberikan rasa nyaman pada payudara ibu sehingga akan mempengaruhi persepsi ibu terhadap rasa nyeri, dan rasa nyeri akan dirasakan lebih ringan. Pemberian kompres daun kubis dingin merupakan metode yang dirasa sangat efektif dan ekonomis karena daun kubis merupakan sayuran yang murah, mudah ditemukan, dan tidak memberikan efek samping bila digunakan sebagai kompres.

Berdasarkan uji *Mann Whitney* pemberian kompres daun kubis dingin ditambah *Breascare* bila dibandingkan dengan pemberian *Breascare* saja, memang menunjukkan perbedaan signifikansi dalam meringankan pembengkakan dan juga intensitas nyeri pada payudara, namun ternyata pemberian kompres daun kubis

dingin ini bila dibandingkan dengan pemberian *Breastcare* saja, memiliki signifikansi yang sama dalam meningkatkan jumlah ASI. Berdasarkan teori, hal tersebut dapat terjadi dikarenakan daun kubis tidak mengandung suatu zat yang mampu meningkatkan produksi ASI, seperti kandungan zat laktagogum, dimana zat laktagogum merupakan salah satu zat penting yang mampu meningkatkan produksi ASI. Zat laktagogum sering terdapat pada jantung pisang (Wirdaningsih et al., 2020). Daun kubis hanya mengandung zat yang diprediksi mampu memperlebar pembuluh darah untuk meningkatkan aliran darah sehingga aliran ASI yang semula tersumbat menjadi lebih lancar, hal ini yang diduga mampu membuat ASI yang diperoleh lebih banyak setelah intervensi diberikan. Selain itu awal masa nifas merupakan waktu terjadinya proses laktogenesis II, proses itu terjadi baru pada hari ke-2 hingga ke-3 postpartum. Proses laktogenesis II terjadi akibat turunnya kadar progesteron sesaat setelah pelepasan plasenta, sehingga hormon prolaktin akan dominan dan produksi ASI/kolostrum dapat dimulai.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa daun kubis (*brassica olerace*) memiliki efektivitas dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum karena daun kubis (*brassica olerace*) mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas dan mengurangi pembengkakan. Karena kandungan yang terdapat dalam daun kubis sehingga terjadi proses pelebaran aliran pembuluh darah kapiler untuk mengurangi pembengkakan pada payudara. Penurunan pembengkakan juga dipengaruhi oleh bayi sudah mulai mampu menghisap ASI secara adekuat sehingga mampu

mengurangi pembengkakan pada payudara ibu.

Berdasarkan kajian penelitian yang peneliti lakukan untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat menggunakan kompres daun kubis dingin agar dapat mengurangi nyeri serta pembengkakan pada payudara ibu *postpartum* sehingga ibu tidak mengalami kesulitan dalam proses menyusui dan dapat memperlancar keluarnya ASI sehingga dapat menurunkan pembengkakan pada payudara. Kompres daun kubis juga diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu sebagai alternatif untuk menurunkan pembengkakan payudara

KESIMPULAN

Pemberian kompres daun kubis dingin memiliki perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan jumlah ASI bila dibandingkan dengan pemberian perlakuan *breastcare*.

Saran

Diharapkan klinik dapat menjadikan metode kompres daun kubis dingin sebagai acuan intervensi manajemen nyeri non farmakologi pada pembengkakan payudara pada ibu postpartum di PMB Ade Kismi Bania.

Diharapkan bagi ibu postpartum dapat menjadikan terapi daun kubis untuk menurunkan pembengkakan payudara ketika mengalami pembengkakan payudara.

Dapat dijadikan proses pembelajaran bahwa salah satu intervensi mandiri perawat dalam menurunkan pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian kompres daun kubis.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat

meningkatkan durasi waktu pemberian terapi kompres daun kubis dingin ditambah dengan breascare, sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, S. (2022). Studi Literatur: Penerapan Kompres Daun Kubis untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 6(1), 51-58.
<https://doi.org/10.36474/caring.v6i1.206>
- Akanksha Thomas, A., Chhugani, M., & Thokchom, S. (2017). A Quasi-experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi. *International Journal Of Nursing & Midwifery Research*, 4(1), 8-13.
<https://doi.org/10.24321/2455.9318.201702>
- Apriani, A., Wijayanti, & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.54877/maternal.v2i4.701>
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(1).
<https://doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.232>
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Khasanah, A. N., & Riyanti, D. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Teknik Menyusui Pada Ibu Postpartum Sectio Caesarea Di Rumkit Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Kesehatan Sisthana*, 5(1).
- Aulya, Y., & Supriaten, Y. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Menara Medika*, 3(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31869/mm.v3i2.2418>
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017*.
- Bainuan, L. D. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI. *Midwifery Journals*, 8(1).
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 54-66.
<https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.1>
- Fitriahadi, E., & Utami, I. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan*. Universitas Syariah Aisyiyah.
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9-14.
<https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>
- Hasibuan, J. S., Hasibuan, B. E., & Yanti, L. (2021). The Effect of Giving Cold Kabbus (*Brassica Oleracea*) Compress on The Reduction of Pain Intensity and Breast Enlargement in Post

- Partum Mom. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Health)*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/j-health.v3i2.978>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018*.
- Nuryanti. (2019). *Hubungan Puting Susu Terbenam Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2019*.
- Oriza, N. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 13(1), 29-40. <https://doi.org/10.36741/jna.v13i1.86>
- Pitria, E. (2018). *Hubungan Perawatan Payudara dengan kejadian Bendungan ASI pada ibu post partum di RSUD Kota Kendari*.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Ariendha, D. S. R. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(2), 19-23. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v7i2.2019.126>
- Purba, J. H., Wahyuni, P. S., & Febryan, I. (2019). Kajian Pemberian Pupuk Kandang Ayam Pedaging Dan Pupuk Hayati Terhadap Pertumbuhan Dan Hasil Petsai (*Brassica Chinensis L.*). *Agro Bali: Agricultural Journal*, 2(2).
- Razmjouei, P., Moghaddam, S. K., Heydari, O., Behnoush, Mehdizadeh, Pouredalati, M., Tabarestani, M., Bafghi, Z. R., Nasibeh, R., & Moeindarbary, S. (2020). Investigating the Effect of Non-Pharmacological Treatments on Reduction of Breast Engorgement in Breastfeeding Women: A Review Study. *Int J Pediatr*, 8(3).
- Riyanti, I., & Yusari, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Patologi Dalam Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Gangguan Reproduksi*. Trans Info Medika.
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 23-30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Sari, Y. R., Yuviska, I. A., & Sunarsih, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 161-170. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1726>
- Suprayitno, Emdat, Pratiwi, I. G. D., & Yasin, Z. (2018). Gambaran Penyebab Terjadinya Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Polindes Desa Meddelen Kecamatan Lenteng. *Wiraraja Medika*, 8(1), 13-18.
- Suryaman, R., Girsang, E., & Mulyani, S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Pemberian Asi Pada Bayi Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 116-121.
- United Nations Children's Fund. (2021). *The UNICEF UK Baby Friendly Initiative Orientation to Breastfeeding for General Practitioners. Orientation Handbook*. Oxford University Press.
- Wahyuningsih, H. P. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Widia, L. (2019). Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 8(1).
- Wirdaningsih, Wahyutri, Endah, Syukur, & Abdul, N. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- World Health Organization. (2020). *Kesehatan Ibu dan Anak*. https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1
- Yunita, S. (2021). Keefektifan Daun Kol Dalam Menghambat Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Di Klinik Bersalin Besnawati Br. Sembiring Tahun 2019. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1), 107-112. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v6i1.1662>
- Zagloul, M. C., Naser, E. G., & Hassan, H. E. (2020). Influence of Hot Compresses Versus Cabbage Leaves on Engorged Breast in Early Puerperium. *International Journal of Studies in Nursing*, 5(2), 7. <https://doi.org/10.20849/ijsn.v5i2.740>