



EFEKTIVITAS PENGOMPRESAN DAUN KOL TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA BAGI IBU NIFAS DI PMB A KABUPATEN BOGOR TAHUN 2023

Diana Puspita¹, Uci Ciptiasrini², Ernita prima Noviyani³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

E-mail: DianaPuspita@gmail.com

Article History:

Received: 29-10-2023

Revised: 05-11-2023

Accepted: 15-11-2023

Keywords:

Daun Kol, Ibu Nifas
Dan Pembengkakan
Payudara

Abstract: Masa nifas (puerperium) dimulai saat plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres kol dengan pembengkakan payudara pada ibu nifas di pmb a kabupaten bogor tahun 2023. Desain penelitian menggunakan quisy eksperimen Sampel sebanyak 30 responden menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan penelitian langsung. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan skala pembengkakan sebelum diberikan kompres daun kol skala pembengkakan tertinggi adalah 6 dan pembengkakan terendah adalah 3 dan setelah diberikan kompres daun kol skala pembengkakan tertinggi adalah 4 dan skala pembengkakan terendah adalah 1. Terdapat pengaruh antara kompres daun kol dengan pembengkakan payudara pada ibu nifas ($p= 0,000$). Diharapkan ibu nifas lebih memperhatikan teknik menyusunya dan cara perawatan payudara selama masa menyusui untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara selama masa nifas dan menyusui Ibu dapat termotivasi lebih dalam mencari informasi dari tenaga kesehatan, internet maupun keluarga dan orang terdekat mengenai cara menyusui yang tepat..

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai saat plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan.(Andriyani & Aska, 2021).

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement).(Alhidayah et al., 2022)

Menurut World Health Organization (WHO) pemberian ASI yang optimal sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan wanita dan anak-anak. Peningkatan pemberian ASI secara global dapat mencegah 2.000 kematian ibu, 823.000 kematian bayi dan kerugian ekonomi sebesar US \$302 miliar per tahun. WHO merekomendasikan permulaan menyusui dini dalam satu jam pertama kelahiran, hanya memberikan ASI kepada bayi selama enam bulan pertama (ASI eksklusif) dan melanjutkan menyusui hingga 24 bulan atau lebih, dengan pengenalan pada 6 bulan pertama kehidupan dengan memberikan suplemen yang cukup gizi dan sehat (makan padat). Secara global, hanya 38% bayi berusia antara 0 sampai dengan 6 bulan yang disusui secara eksklusif. (Kudus, 2022).

Data World Health Organization (WHO) (2017) menunjukkan 10% kelahiran hidup mengalami penyakit, dari tingkat ringan sampai berat. Salah satu penyulit pada ibu yaitu infeksi nifas yang diakibatkan oleh tidak sterilnya proses pada persalinan di Negara Amerika Serikat tahun 2014 yaitu 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas, pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sejumlah 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas dan tahun 2016 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas. Presentasi data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) tahun 2014 menyimpulkan cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas dari negara yang pertama Indonesia, kedua Thailand, ketiga Malaysia, Singapura, keempat Filipina, kelima Brunai Darussalam, keenam Vietnam, ketujuh Laos, kedelapan Myanmar, dan kesembilan Kamboja, tercatat 107.654 ibu nifas, tahun 2015 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 (66,87%), dan tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37,12%). (Menyusui et al., 2022).

Memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan seorang anak merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makan bayi dan anak (PMBA) yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF. (Kemenkes RI, 2021).

Menurut badan penelitian dan pengembangan Kesehatan RI (2018) Mayoritas bendungan ASI dialami oleh ibu bekerja yang menyusui sebanyak 16%. (Menyusui et al., 2022) Di Indonesia berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 bertanggal 04 februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.376 bayi usia < 6 bulan yang di recall terdapat 1.287.130 bayi usia < 6 bulan yang mendapat asi eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021, yaitu sebesar 45%. (Kemenkes RI, 2021) Menurut data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 atau (15,60%) ibu nifas serta pada tahun 2012 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 atau (37,12%) ibu nifas. (Menyusui et al., 2022)

Hasil Survei Sosial Ekonomi Daerah (Suseda) Propinsi Jawa Barat Tahun 2009 Kejadian Bendungan ASI pada ibu menyusui di Jawa Barat yaitu 1-3% (1-3 kejadian dari ibu menyusui) terjadi pedesaan. (Tasikmalaya Set al., 2021)

Di propinsi pemberian asi eksklusif di Jawa Barat tahun 2021 berjumlah sebesar 64,20%. Sedangkan cakupan pemberian asi eksklusif di kota/kabupaten Bogor sebesar 42,52%. (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020).

Pada umumnya setelah melahirkan payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut karena peningkatan suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan

kutang ataupun membirakan benda apapun menyentuh payudara. Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah pada ibu maupun pada bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham dalam masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap masalah pada anaknya saja. Masalah menyusui yang dapat timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan air susu. Bendungan air susu terjadi akibat pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan air susu dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan.(Apriani et al., 2018)

Sekitar 17,2 juta ibu nifas didunia mengalami masalah seperti puting susu lecet, pembengkakan payudara karena bendungan ASI dan mastitis. Sebanyak 22,5% mengalami puting susu lecet, 42% mengalami bendungan ASI, 34% mengalami mastitis, dan 6,5% mengalami abses payudara. Bahkan 38% wanita tidak menyusui bayinya dengan alasan mengalami pembengkakan payudara. Data SDKI menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet karena kurangnya perawatan payudara.(Studi DIII Kebidanan et al., 2022)

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 pembengkakan payudara. (Kusumastuti et al., 2019)

Pembengkakan ASI terjadi karena beberapa faktor diantaranya yaitu teknik yang salah dalam menyusui, puting susu terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan aerola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif menghisap. Diantara beberapa faktor penyebab diatas jika tidak segera ditangani akan berakibat ke mastitis. Pelekatan yang benar merupakan salah satu kunci keberhasilan bayi menyusu pada payudara ibu. Bila payudara lecet, bisa jadi petanda pelekatan bayi saat menyusu tidak baik. Umumnya, ibu akan memperbaiki posisi pelekatan dengan melepaskan mulut bayi saat menyusu dan menempelkannya kembali. Pembengkakan payudara juga dapat terjadi dikarenakan faktor frekuensi pemberian ASI yang tidak teratur. Ardyan (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa frekuensi dan durasi %pemberian ASI mempunyai hubungan dengan terjadinya bendungan ASI pada Ibu nifas karena pada payudara terdapat vena limpatik yang mengalirkan produksi air susu, jika frekuensi dan durasi pemberian ASI optimal, maka pengosongan payudara dapat secara sempurna, aliran vena limpatik lancar, sehingga mencegah terjadinya payudara bengkak atau bendungan ASI pada payudara. Masalah dalam pemberian ASI salah satunya karena kurangnya informasi seperti ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, puting susu datar atau terbenam, puting susu lecet, dan payudara bengkak.(Oriza, 2019)

Nyeri payudara atau Mastalgia dibagi menjadi dua yaitu berhubungan dengan nyeri payudara. Mastalgia siklik yang menusuk, panas dan membuat payudara terasa sesak. Sehingga membuat beberapa ibu merasa tidak nyaman. Penanganan yang dapat dilakukan terdiri dari beberapa cara yaitu menggunakan obat pereda nyeri (Farmakologis), dan non farmakologis atau cara tradisional. Menurut penelitian oleh Eittah and Ashour dengan hasil daun kubis dingin sangat efektif dalam perawatan pembengkakan payudara dan nyeri dibandingkan kompres hangat. Daun kubis segar mengandung

air,protein,lemak, karbohidrat, serat, kalium, fosfor, besi dan daun kubis dapat di gunakan untuk terapi pembekakan dan nyeri payudara. (Patiran et al., 2022)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertari untuk melakukan penelitian yang berjudul ” Efektivitas Pengompresan Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Di PMB A Kabupaten Bogor.

LANDASAN TEORI

Nifas

Pengertian puerperium

Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi, yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu.(Taufan, 2014)

Manajemen Laktasi

Asi adalah emulsi lemak dalam larutan protein, laktose, dan garam-garam organis yang di sekresi oleh kedua buah kelenjar payudara ibu, sebagi makanan utama ASI. Asi eksklusif adalah bayi yang diberi asi saja pada 0-6 bulan tanpa pemberian apapun, termasuk susu formula, air gula, madu, air putih atau tambahan makanan apapun .(Suwardianto, 2020)

Pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara atau bendungan Asi (engorgement of the best) terjadi karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna karena kelainan pada puting susu, dan kurangnya informasi tentang perawatan payudara. Salah satu masalah masyarakat mengenai kejadian bendungan Asi yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu pada ibunya. Gangguan ini dapat terjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan Asi secara Eksklusif dan apabila tidak segera ditangani maka akan menyebabkan Engorgement, hal ini terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadi pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe mengakibatkan timbulnya rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan.(Herdini Widyaning pertiwi, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini di lakukan dari bulan juni-july 2023 di PMB A caringin,kabupaten Bogor. Jenis penelitian ini jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini menggunakan quasi eksperimen yaitu rancangan penelitian yang dipergunakan untuk mencari hubungan sebab akibat melalui adanya perlakuan dan menguji perubahan akibat perlakuan tersebut. Berdasarkan desain penelitian diatas, diberikan soal pre test dan post test. Perbedaan yang signifikan antara tes akhir dan tes awal yang terjadi menunjukan pengaruh dari perlakuan dari yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL

4.1.1 UNIVARIAT

Tabel 4.1.1.1
Rata-Rata Skala Pembengkakan Sebelum Diberikan Kompres Daun Kub

	Mean	SD	Min	mak	n
Skala pembengkakan pre test	4,27	0,9	3	6	30

Dari hasil penelitian pada tabel 4.1.1.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata- rata skala pembengkakan adalah 4,27 dengan standar deviasi 0,9, skala pembengkakan terendah adalah 3 dan skala pembengkakan tertinggi adalah 6.

Tabel 4.1.1.2
Rata-Rata Skala Pembengkakan Sesudah Diberikan Kompres Daun Kubis

	Mean	SD	Min	mak	n
Skala pembengkakan post test	1,1	0,548	1	4	30

Dari hasil penelitian pada tabel 4.1.1.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata- rata skala pembengkakan adalah 1,1 dengan standar deviasi 0,548 skala pembengkakan terendah adalah 1 dan skala pembengkakan tertinggi adalah 4.

4.1.2 BIVARIAT

Tabel 4.1.2.1
Normalitas Data

Skala pembengkakan	N	Statistic	Sig
pre test	30	0,249	0.000
Post test	30	0,539	0,000

Berdasarkan tabel 4.1.2.1 ditunjukkan bahwa pada kelompok pre test data terdistribusi tidak normal dengan p value $0,000 < 0,005$ dan pada kelompok post test data tidak terdistribusi normal dengan p value $0,000 < 0,05$, dikarenakan data pada kelompok pre test dan post test tidak terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji non parametric yaitu uji Wilcoxon.

Tabel 4.1.2.2
Efektivitas Pengompresan Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas

Ranks		N	Mean rank	Sum of ranks	Z	P
Skala pembengkakan post test	Negative ranks	30	15,50	465,00	-4,847	0,000
Skala pembengkan Post test	Positive ranks	0	0,00	0,00		
	Ties	0				
Total		30	15,50	465,00		

Pada Tabel 4.1.2.2 dapat diketahui skala pembengkakan payudara pada 30 responden mengalami penurunan skala dari pre test ke post test dengan mean rata-rata penurunan skala 0,00 dan nilai pretest dan post test pada 1 orang responden mempunyai nilai yang sama. Hasil uji statistik dengan wilcoxon diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat pengaruh pemberian kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

4.2.1 analisis univariat

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti, skala pembengkakan sebelum diberikan kompres daun kol skala pembengkakan tertinggi adalah 6 dan pembengkakan terendah adalah 3 dan setelah diberikan kompres daun kol skala pembengkakan tertinggi adalah 4 dan skala pembengkakan terendah adalah 1 sehingga terdapat penurunan skala pembengkakan sebelum dan sesudah di kompres dengan kol.

Pembengkakan payudara atau bendungan Asi (engorgement of the best) terjadi karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna karena kelainan pada puting susu, dan kurangnya informasi tentang perawatan payudara. Salah satu masalah masyarakat mengenai kejadian bendungan Asi yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu pada ibunya (Herdini Widyaning pertiwi, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fitri Nuriya Santi terdapat perubahan tingkat nyeri pembengkakan payudara setelah diberikan terapi kompres daun kubis selama 3 hari pada ibu post partum untuk mengurangi tingkat nyeri pembengkakan payudara di Desa Waysuluh, kecamatan suoh, kabupaten Lampung Barat, yaitu sebelum dilakukan kompres daun kubis, kedua subjek memiliki intensitas nyeri sedang, skala 6 (sedang) pada Ny.L dan skala 5 (sedang) pada Ny S. Setelah dilakukan kompres daun kol/kubis kedua subjek mengalami penurunan skala nyeri, menjadi skala 1 (ringan). (Santy et al., 2022)

Menurut asumsi peneliti, penurunan skala pembengkakan payudara pada responden yang di kompres oleh daun kol dikarenakan didalam kol terdapat kandungan asam amino metionin yang memiliki fungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin, minyak mustard, magnesium, dan belerang. Kandungan tersebut bisa membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut.

4.2.2 Analisis bivariat

a. efektivitas pengompresan daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden mengalami penurunan skala dari pre test ke post test dengan mean rata-rata penurunan skala 0,00 dan nilai pretest dan post test pada 1 orang responden mempunyai nilai yang sama. Hasil uji statistik dengan wilcoxon diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat pengaruh pemberian kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kubis bunga merupakan jenis sayuran yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, seperti kaya antioksidan, menurunkan risiko penyakit jantung, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi obesitas, rendah karbohidrat, mengatasi gangguan pencernaan, meredakan peradangan dan menjaga kesehatan tulang.(Hafizah et al., 2021)

Kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Kol atau (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dapat digunakan untuk terapi pembengkakan payudara karena kol/kubis terdapat kandungan yaitu asam amino metionin yang memiliki fungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin, minyak mustard, magnesium, dan belerang. Kandungan tersebut bisa membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut.(Trisna, 2021)

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan arah pengompresan daun kubis pada payudara ibu. Daun kubis dimasukan di dalam lemari pendingin selama 20-30 menit, lalu mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu sehingga menutupi seluruh permukaan payudara, selama 30 menit, lakukan ini sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut.(Apriyani et al., 2021)

Kompres daun kubis/kol (*brassica oleracea var.capitata*) pada payudara yang bengkak dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan ibu tidak alergi sulpha, kompres menjadi efektif dan terlihat hasil dalam waktu 1-2 jam sehingga ibu nifas dapat menyusui secara eksklusif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu selama/ proses menyusui. (Aulia lestari devi nurul, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rohma menunjukkan bahwa ada efektifitas pemberian kompres daun kubis (*brassica oleracea*) terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum atau 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 ($=0,05$).

Menurut asumsi peneliti, responden yang mengalami pembengkakan payudara pada saat nifas dikarenakan teknik menyusui bayinya kurang tepat,pada saat menyusui

mulut bayi hanya masuk sampai pada puting payudara tidak sampai ke aerola sehingga asi tidak terhisap oleh bayi dan ibu mengalami pembengkakan payudara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan efektifitas pengompresan daun kol terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas di PMB A Kabupaten Bogor tahun 2023 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata skala pembengkakan sebelum diberikan kompres daun kol adalah sebesar 4,27
2. Rata-rata skala pembengkakan payudara sesudah diberikan kompres daun kol adalah sebesar 1,1
3. Pemberian kompres daun kol efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada nifas dengan melihat nilai P-value sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pemberian kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas.

SARAN

1. Bagi Ibu Nifas
Diharapkan bagi ibu nifas teknik menyusunya lebih di perhatikan untuk mencegah terjadi pembengkakan payudara di masa nifas atau pada saat menyusui bayinya.
2. Bagi PMB A
Diharapkan kepada tempat penelitian dan faskes jearingnya terutama bidan agar melakukan upaya promotif dan edukasi sehingga dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan peran ibu-ibu post partum tentang perawatan payudara, manajemen laktasi serta cara mengatasi dan mencegah pembengkakan payudara pada ibu post partum.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi dan wacana dilingkungan pendidikan serta sebagai bahan kajian lebih lanjut, khususnya untuk penelitian sejenisnya.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda atau menambah variabel penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alhidayah, Muzayyana, & Rika Handayani. (2022). Efektifitas Kompres Daun Kol (*Brassica Oleracea*) Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tahun 2019. *Gema Wiralodra*, 13(2), 516–527. <https://doi.org/10.31943/gemawiralodra.v13i2.267>
- [2] Andriyani, R., & Aska, A. (2021). Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1–8. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.52>
- [3] Apriani, A., Wijayanti, & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. *Maternal*, 2(4), 238–243.
- [4] Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis

- (Brassica Oleracea Var.Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- [5] Arifianto, dr. (2019). buku tidak bisa menyusui. Naura Books.
- [6] Aulia lestari devi nurul. (2023). Buku Komplikasi pada kehamilan, persalinan,nifas dan bayi baru lahir. PT. pena persada kerta utama.
- [7] Hafizah, N., Adriani, F., & Latifah, J. (2021). Budidaya Tanaman Kubis Bunga (Brassica oleracea var . Botrytis L .) pada Berbagai Kombinasi Pupuk Kandang Kotoran Ayam dan EM 4 Cultivation of Plants of Cauliflower ((Brassica oleracea var . Botrytis L .) on Various Combinations of Chiken Manure and EM4. August.
- [8] Haryati, S. D., Amru, D. E., Radulima, L., & Aziz, H. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas. 36–41.
- [9] Herdini Widyaning pertiwi, H. R. U. (2018). Jurnal Kebidanan RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF MOTHER ABOUT BREAST CARE WITH +ENGORGEMENT ON THE POST PARTUM Menurut data WHO terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase ASI terdapat ibu yang mengenai kejadian bendungan ASI yang yang tidak la. X(01), 11–16.
- [10] Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan RI, 23.
- [11] Khaerunnisa, N., Saleha, H. S., & Inayah Sari, J. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *Jurnal Midwifery*, 3(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i1.20992>
- [12] Kudus, U. M. (2022). E DUKASI K ONTRASEPSI Y ANG T EPAT U NTUK I BU M ENYUSUI P ADA. 4, 56–59.
- [13] Kusumastuti, Herniyatun, & Munawaroh, S. F. (2019). Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas Di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Urecol*, 1(1), 10.
- [14] Menyusui, H. F., Menyusui, T., Syafitri, E., Mardha, M. S., & Agustina, W. (2022). Issn 2599-1841 Ibu Menyusui Di Pos Kesehatan Kelurahan Medan Marelan. 7(2), 47–58.
- [15] 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>
- [16] Patiran, M., Egam, A., & Kamalah, R. (2022). Perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1), 24–32.
- [17] Purnamayanthi, P. P. I., Ekajayanti, P. P. N., Adhiestiani, N. M. E., & Suparmi, W. (2021). Atasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Dengan Hipnobreastfeeding Di Puskesmas Pembantu Penarukan, Tabanan. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 317–324. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i4.170>
- [18] RI, kementerian kesehatan. (2020). BUKU KIA ASUHAN KESEHATAN IBU DAN ANAK. kementerian kesehatan RI.
- [19] Safitri, rahmah diani. (2020). buku GEL KUBIS. pustaka rumah cinta.
- [20] Santy, F. N., Gupty, P. W., & Chloranyta, S. (2022). Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>
- [21] Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V. (2021). Sari Ria Setia, et al. 2021.

- peningkatan pengetahuan pemberian ASI eksklusif dan ASI perah pada ibu hamil. 5(5), 2862–2870.
- [22] Septiani, R., & Sumiyati. (2022). Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui. MJ (Midwifery Journal), 2(2), 66–73.
- [23] Studi DIII Kebidanan, P., Kesehatan, F., Hang Tuah Pekanbaru Jl Mustafa Sari, U., Kunci, K., Asi, B., & Kubis, D. (2022). PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS 1) Siti Zaleha, 2) Yulrina Ardhiyanti. Yulrina Ardhiyanti. Publish, 1(2), 74–81.
- [24] Sulistyoningtyas, S., & Khusnul Dwihestie, L. (2022). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19, 12(Januari), 75–82.
- [25] Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.
- [26] Suwardianto, R. H. (2020). MANAJEMEN LAKTASI DAN TATALAKSANA TERSEDAK PADA ANAK. Chakra Brahmanda lentera.
- [27] Tasikmalaya, P. K., Bendungan, D., Di, A. S. I., Kerja, W., Sadiyah, G. S., Rohmatin, E., & Kurnia, H. (2021). Media Informasi Tanjungjaya Kabupaten Tasikmalaya Midwife Care in Ny . “ a ” 26 Years 4 Days Post Sc With a Breast Engorgement in the Work Area of Tanjungjaya Primary Health Care , Tasikmalaya Regency. 17(2). <https://doi.org/10.37160/bmi.v17i1.565>
- [28] Taufan, D. N. (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3). Nuha Medika.
- [29] Tejawinata, prof dr R. S. (2011). HEALTH SECRET OF BROCCOLI. PT Elex Media Komputindo.
- [30] Trisna, cantika A. M. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN TAHAP PERKEMBANGAN ANAK PERTAMA.
- [31] Widyastuti, I., Afriyani, L. D., Lestari, A., Bukifan, A., Wahyu, M., Putri, S., Rahmadini, A. F., Rambu, C., & Hawa, L. (2021). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan dan Penanganan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum Review Jurnal. 242–248.
- [32] Winnellia Fridina Sandy Rangkuti*, N. (2021). Jurnal Peduli Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>