



## **KOMPRES DAUN KUBIS DAN BREASTCARE UNTUK PEMBENGKAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS**

**Triana Indrayani\*, Varesa Nur Haliza**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Keberhasilan pemberian ASI kepada bayinya tidak terlepas dari berbagai permasalahan, salah satunya adalah masalah pada payudara ibu. Salah satu masalah umum yang berhubungan dengan menyusui adalah pembengkakan payudara (breast engorgement). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, diketahui terdapat beberapa gangguan pada masa nifas, seperti perdarahan pada jalan lahir sebanyak 1,05%, infeksi 0,94%, bengkak kaki, tangan dan wajah sebesar 0,1%. sakit kepala sebesar 1,70%, kejang-kejang sebesar 0,1%, demam > 2 hari 0,98%, payudara bengkak sebesar 3,87%, baby blues sebesar 0,6%, hipertensi sebesar 0,3% dan lain-lain sebesar 0,7%. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Efektifitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dan Breastcare Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Di TPMB L Tangerang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di TPMB L yang berkunjung pada bulan Maret tahun 2022 jumlah ibu nifas rata-rata perbulan terdapat 35-36 ibu nifas terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengetahui pembengkakan payudara pada ibu nifas. Analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji uji t (t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis pada kelompok eksperimen ( $p < 0,05$ ), dan ada perbedaan yang signifikan pada skor pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikan breastcare ( $p < 0,05$ ). Kompres daun kubis dan breastcare mampu mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas

Kata kunci: breastcare; kompres daun kubis; pembengkakan payudara

## ***CABBAGE LEAF COMPRESSES AND BREASTCARE FOR BREAST SWELLING IN POSTPARTUM MOTHERS***

### ***ABSTRACT***

*The success of breastfeeding to her baby is inseparable from various problems, one of which is a problem with the mother's breast. One of the common problems associated with breastfeeding is breast engorgement. Based on Riskesdas data in 2018, it is known that there are several disorders during the respiratory period, such as bleeding in the birth canal of 1.05%, infection of 0.94%, swelling of the feet, hands and face of 0.1%. headaches 1.70%, convulsions 0.1%, fever > 2 days 0.98%, swollen breasts 3.87%, baby blues 0.6%, hypertension 0.3% and others by 0.7%. The aim of this study was to determine the effectiveness of giving cabbage leaf compresses and breast care for breast swelling in postpartum mothers at TPMB L Tangerang. The type of research used in this research is quantitative research. The population in this study were all postpartum mothers at TPMB L who visited in March 2022. The average number of postpartum mothers per month was 35-36 postpartum mothers consisting of 15 intervention groups and 15 control groups. The research instrument used an observation sheet to determine breast swelling in postpartum mothers. The analysis used was the t-test (t-test). The results showed that there was a significant difference in the score of breast swelling before and after being given cabbage leaf compresses in the experimental group ( $p < 0.05$ ), and there was a significant difference in the score of breast swelling in the experimental group and the control group after being given breastcare ( $p < 0.05$ ). Cabbage leaf compresses and breastcare can reduce breast swelling in postpartum women.*

*Keywords: breastcare; breast swelling; cabbage leaf compress*

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan pemberian ASI tidak terlepas dari berbagai permasalahan, salah satunya adalah masalah pada payudara ibu. Masalah umum yang berhubungan dengan menyusui adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) (Febriyanti et al., 2022). Kesulitan yang paling umum ditemui oleh ibu menyusui sering terjadi pada minggu pertama pasca persalinan adalah pembengkakan payudara yang menyakitkan, puting yang sakit dan bayi yang gagal untuk menghisap dan mengosongkan ASI secara efektif (Ariescha et al., 2020). Penelitian di Negara India pada 600 ibu pasca kelahiran di rumah sakit peringatan Swaroop Rani Nehru Allahabad diketahui bahwa sebesar 15,83% puting susu pecah-pecah, 43,33% payudara mengalami pembengkakan. 10% mengalami retraksi puting, 8,3% puting pecah-pecah dan , 7,5% gagal laktasi, 7,5 retak dan retraksi dan 3,33% mengalami abses payudara (Pardhesi et al., 2019).

Berdasarkan data Riskesdas Indonesia tahun 2018, diketahui terdapat beberapa gangguan pada masa nifas, seperti perdarahan pada jalan lahir sebanyak 1,5%, keluar cairan berbau 0,6%, bengkak kaki, tangan dan wajah sebesar 1,2%. sakit kepala sebesar 3,3%, kejang-kejang sebesar 0,2%, demam > 2 hari 1,5%, payudara bengkak sebesar 5,0%, baby blues sebesar 0,9%, hipertensi sebesar 1,0% dan lain-lain sebesar 1,2% (Sari et al., 2022). Pembengkakan payudara perlu perhatian dan penanganan karena payudara bengkak menunjukkan adanya bendungan ASI, hal tersebut dapat menyebabkan produksi air susu terganggu dan teganggunya proses reabsorpsi (Chomaria, 2014). Pembengkakan payudara dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, yang ditandai dengan hasil pemeriksaan klinis seperti peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, abses payudara sampai dengan septikemia (Hidayat & Utami, 2022).

Penanganan gangguan pada payudara dapat dilakukan secara (Harahap et al., 2021) farmakologis dapat diberikan terapi simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) dan obat anti inflamasi (Ashriady et al., 2022) dan secara non farmakologis seperti breastcare (Indah Mahareta & Mulya Susanti, 2022), kompres menggunakan kobis (Zaleha & Ardhiyanti, 2022b), kompres lidah buaya (Usman et al., 2022), massase virgin coconut oil (VCO) (Harahap et al., 2021), pijat oksitosin (Utami et al., 2020). Teknik mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan melalui kompres dingin kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) (Rochmah et al., 2019). Kubis memiliki asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, Oxylyte heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terdandung dalam payudara tersebut (Zaleha & Ardhiyanti, 2022a). Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 20-30 menit penempelan dengan suhu freezer 18<sup>0</sup>C (Dewi Anggraeni et al., 2022).

Kompres dingin bermanfaat untuk mengurangi oedema. Kompres daun kubis membuat siklus vasokonstriksi selama 9-16 menit dapat menurunkan aliran darah sehingga oedema lokal dapat menurun dan pengaliran lymphatic dapat lebih optimal (Rochmah et al., 2019). Daun kubis tidak boleh dikompreskan langsung pada daerah kulit yang rusak seperti puting susu lecet. Jika puting susu lecet kompres daun kubis cukup ditempelkan pada payudara tanpa menutupi kulit yang rusak tersebut. Penelitian Apriyani (2018) terdapat perbedaan selisih yang significant skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok, intervensi breastcare dengan kompres kubis lebih efektif

dibandingkan hanya dengan breastcare. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas kompres kubis dengan breastcare pada ibu nifas yang mengalami gangguan menyusui.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu atau *quasi* eksperimen dengan rancangan *one group pre-test and post test control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara, sampel dalam penelitian ini terdapat 30 orang yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022. Tehnik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling, instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah test angket tertutup yaitu dengan menggunakan lembar observasi untuk mengetahui pembengkakan payudara pada ibu nifas. Intervensi dilakukan dengan menggunakan pengukuran pembengkakan payudara dengan lembar observasi *six-points engorgement scale* (spes) dan mencatat pada lembar observasi menggunakan SOP sebagai panduan. Intervensi menggunakan daun kubis dengan cara memilih daun kubis hijau secara utuh perlembar, usahakan tidak robek, gunakan dalam kondisi dingin (didinginkan dalam freezer sekitar 20-30 menit atau sampai suhu daun 18°C) atau pada suhu kamar dan letakkan daun kubis dingin di atas payudara, tutupi semua area payudara yang bengkak dan kulit yang sehat, kompres payudara selama 15-20 menit atau sampai daun kubis tersebut layu, lakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Analisis yang digunakan yaitu menggunakan uji uji t (t-test).

## HASIL

Tabel 1.  
Rata-Rata Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Kompres Daun Kubis

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	4,80	,941	3	6	15
Setelah	2,60	1,183	1	5	15

Tabel 1 diketahui rata-rata pembengkakan payudara sebelum kompres daun kubis adalah 4,8 dengan nilai *standar deviation* 0,941 nilai minimal 3 dan nilai maksimal 6. Sedangkan rata-rata pembengkakaan payudara setelah kompres daun kubis adalah 2,60 dengan nilai *standar deviation* 1,183 nilai minimal 1 dan nilai maksimal 5.

Tabel 2.  
Rata-Rata Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Breastcare

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	5,07	,799	4	6	15
Setelah	3,53	1,187	2	5	15

Tabel 2 diketahui rata-rata pembengkakan payudara sebelum breastcare adalah 5,07 dengan nilai *standar deviation* 0,799 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6. Sedangkan rata-rata pembengkakaan payudara setelah breastcare adalah 3,53 dengan nilai *standar deviation* 1,187 nilai minimal 2 dan nilai maksimal 5.

Tabel 3.  
 Pengaruh Kompres Daun Kubis dan Breastcare terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas

		Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	95%	Nilai p
Kompres Kubis	Sebelum	4,80	2,200	1,826-	,000
	Sesudah	2,60			
Breastcare	Sebelum	5,07	1,533	1,026-	,000
	Sesudah	3,53			

Tabel 3 hasil uji statistik  $p\text{-value} < 0,001$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Dzubaedah Kota Bandar Lampung Tahun 2021. Hasil uji statistik  $p\text{-value} < 0,001$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh breastcare terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Dzubaedah Kota Bandar Lampung Tahun 2021.

Tabel 4.  
 Efektifitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis dan Breastcare terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas

	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	95%	Nilai p
Intervensi		2,20	0,667	0,065-1,269
Kontrol		1,53		,031

Tabel 4 hasil uji statistik  $p\text{-value} 0,031$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti kompres kubis lebih efektif terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Dzubaedah Kota Bandar Lampung Tahun 2021 dengan beda penurunan sebesar 0,667

## PEMBAHASAN

### Rata-Rata Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Kompres Daun Kubis

Hasil penelitian diketahui rata-rata pembengkakan payudara sebelum kompres daun kubis adalah 4,8 dengan nilai *standar deviation* 0,941 nilai minimal 3 dan nilai maksimal 6. Sedangkan rata-rata pembengkakan payudara setelah kompres daun kubis adalah 2,60 dengan nilai *standar deviation* 1,183 nilai minimal 1 dan nilai maksimal 5. Teknik mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan melalui kompres dingin kubis (*brassica oleracea var. Capitata*). Kubis memiliki asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 20-30 menit penempelan dengan suhu freezer 18<sup>0</sup>c (djamaludin, 2020).

Kandungan zat aktifnya, sulforafan dan histidine dapat menghambat pertumbuhan tumor, mencegah kanker kolon dan rektun, detoksikasi senyawa kimia berbahaya, seperti kobalt, nikel dan tembaga yang berlebihan di dalam tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan kanker. Kandungan asam amino dalam sulfurnya juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf dan membangkitkan semangat pengobatan luar kubis dapat digunakan sebagai kmpres dengan cara meletakkan potongan daun kubis ditempat yang akan di kompres (Al-Baarri, 2016). Kubis mempunyai kandungan asam amino glutamin yang

bersifat sebagai antibiotik dan anti-inflamasi sehingga dapat membantu pelebaran pembuluh darah kapiler yang dapat mengurangi pembengkakan untuk pemakaian luar dengan cara pengompresan (Rohmah et al., 2019). Kompres yang dilakukan berguna untuk mengurangi oedema. Kompres daun kubis digunakan untuk membuat siklus vasokonstriksi selama 9-16 menit, dimana aliran darah menurun sehingga oedema lokal dapat menurun dan pengaliran lymphatic dapat lebih optimal (bahiyatun, 2015). Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI. Daun kubis tersebut juga tidak boleh dikompreskan pada daerah kulit yang rusak seperti puting susu lecet. Jika puting susu lecet maka menempatkan daun kubis disekitar payudara tanpa menutupi kulit yang rusak tersebut (Anggraini et al., 2022).

Bengkak pada payudara menjadi hal yang serius jika di abaikan, salah satu intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara yaitu dengan pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bengkak payudara. Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang yang bermanfaat memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga aliran darah meningkat pada daerah tersebut dan meningkatkan reabsorpsi cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Kandungan gel dingin pada kubis dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadilayu/matang setelah penempelan (Sari et al., 2022).

### **Rata-rata pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah Breastcare**

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata pembengkakan payudara sebelum breastcare adalah 5,07 dengan nilai *standar deviation* 0,799 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 6. Sedangkan rata-rata pembengkakan payudara setelah breastcare adalah 3,53 dengan nilai *standar deviation* 1,187 nilai minimal 2 dan nilai maksimal 5. Perawatan payudara masa nifas adalah perawatan payudara yang dilakukan terhadap payudara setelah melahirkan (Pohan, 2022). Perawatan payudara dengan menggunakan masase payudara yang sebelumnya diberikan kompres panas dapat menggunakan handuk kecil atau waslap yang telah dibasahi dengan air hangat dengan tujuan memberikan efek *vasodilatasi* pada pembuluh darah. Kemudian dilanjutkan pemijatan pada payudara. Pemijatan payudara dengan gerakan ke bawah tidak dianjurkan untuk penanganan pembengkakan payudara. Cara sederhana untuk mengurangi pembengkakan payudara pada daerah areola payudara dengan melakukan gerakan tekanan mundur (Komala sari et al., 2020).

Penelitian Sri Wulan (2017) didapatkan hasil uji *paired t test* menunjukkan bahwa rerata sebelum *breastcare* = 4,50, Rerata sesudah *breastcare* = 6,44 dengan nilai *P value* 0,021 yang berarti  $\leq$  dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara sebelum dan sesudah *breastcare* (Wilis et al., 2020). Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, breast care dapat mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Hal ini dikarenakan gerakan pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI selain itu juga merupakan cara untuk meningkatkan volume ASI dan terakhir tidak kalah pentingnya kompres hangat pada perawatan payudara dapat mencegah dan menangani pembengkakan payudara.

### **Efektifitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis dan Breastcare terhadap Pembengkakan Payudara**

Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji statistik *p-value* 0,031 ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti kompres kubis lebih efektif terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas dengan beda penurunan sebesar 0,667. Penelitian Vitria Komala Sari (2020) didapatkan hasil

analisis Bivariat terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care dengan mean 6,10 dan p-value = 0,0005. Dapat disimpulkan terdapat efektivitas kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara (Komala sari et al., 2020). Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian asi. Daun kubis tersebut juga tidak boleh dikompreskan pada daerah kulit yang rusak seperti puting susu lecet. Jika puting susu lecet maka menempatkan daun kubis disekitar payudara tanpa menutupi kulit yang rusak tersebut (Zuhana, 2014)

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis dan breast care ada pada skala 3 dan 6. Dimana skala 6 menunjukkan sangat keras dan sangat perih. Rata-rata ibu yang mengalami pembengkakan payudara ini terjadi pada hari ke-2 sampai hari ke-5. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menganggap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care adalah 2,2, dengan skala pengurangan pembengkakan terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 5. Pembengkakan payudara dapat terjadi pada hari ke-3 dan ke-4 pascalin akibat bendungan vena dan pembuluh getah bening. Semua ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi, tetapi pengalirannya belum lancar. Bila ibu tidak mau menyusui karena merasa nyeri pembengkakan akan terus berlanjut. ASI yang disekresi akan menumpuk, sehingga payudara bertambah tegang, gelanggang susu menonjol dan puting mendatar. Bayi menjadi sulit menyusu. Pada saat ini payudara tampak lebih merah mengkilat. Ibu mengalami demam dan nyeri berat payudara (Zubaidah et al., 2021).

Kubis merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis banyak mengandung vitamin C, Protein, Riboflavin, Niacin, Folate, vitamin K, Potasium, Magnesium, Pantothenic Acid, Zat Besi dan serat. Manfaat kubis yaitu sebagai antikanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Stanford University of Medicine menunjukkan bahwa kandunganglutamine yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara (Hartian et al., 2022). Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian Breast Care dapat mengurangi pembengkakan payudara baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Akan tetapi sangat efektif perlakuan Breast Care yang dikombinasikan dengan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) pada kelompok intervensi untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas, disebabkan karena perawatan payudara yang dilakukan, dimana di dalam perawatan payudara dilakukan kompres hangat yang berguna untuk mengurangi pembengkakan payudara dan pemijatan yang dilakukan dapat memperlancar sirkulasi darah yang tersumbat serta lebih efektif setelah dikombinasikan dengan kompres kubis dingin, karena kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas dan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas

## **SIMPULAN**

Kompres kubis lebih efektif terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas ( $p$ -value 0,031 dengan penurunan sebesar 2,2 poin)

## **DAFTAR PUSTAKA**

Al-Baarri, A. (2016). Teknik Pengambilan Enzim dari Berbagai Sumber.

Angraini, Y. D., Rahmawati, R. S. N., Indriani, R., & Sendra, E. (2022). The Effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement: Literature Review. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1674>

Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.345>

Ashriady, Altahira, S., Padeng, E. P., Suhaid, D. N., Badi'ah, A., Rahayu, M., Krowa, Y. R. R., Julianti, R., Prihantini, T., Hanifah, A. N., Usnawati, N., Febrianti, R., Ruspawan, I. D. M., & Fitriani, D. (2022). Aplikasi Terapi Komplementer di Kebidanan. *Media Sains Indonesia*.

Chomaria, N. C., S. (2014). *Five in One: The Series of Pregnancy, Seputar Kehamilan*. Elex Media Komputindo.

Dewi Anggraeni, Y., Siti Nur Rahmawati, R., Indriani, R., & Sendra, E. (2022). The Effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement : Literature Review | *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://jurnalp4i.com/index.php/healthy/article/view/1674>

Febriyanti, H., Sanjaya, R., & Hastuti, M. (2022). Pengaruh Pemberian 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), Article 1.

Harahap, H., Juraida Roito, & Fathunikmah, F. (2021). The Effect Of Lactation Massage With Virgin Coconut Oil On The Quality Of Breast Milk In Post Partum : Literature Review—Repository Poltekkes Riau. <http://repository.pkr.ac.id/2468/>

Hartian, T., Harahap, M. H., Mulyani, S., Andriani, & Batubara, H. S. (2022). Efektivitas Cabbage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Mastitis pada Ibu Menyusui Di Homecare Mominha Pekanbaru. *JUBIDA*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.415>

Hidayat, T., & Utami, T. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ny W Dengan Post Sectio Caesarea di Ruang Bougenvile Prof Dr. Margono Soekarjo Purwokerto | *JURNAL PENGABDIAN MANDIRI*. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/2795>

Indah Mahareta, Y., & Mulya Susanti, M. (2022). Asuhan Keperawatan Maternitas pada Ny.G dengan Fokus Intervensi Breast Care Untuk mengatasi Ketidak efektifan Pemberian ASI pada ibu post partum | *Jurnal Ilmiah The Shine*.

<https://theshinejournal.org/index.php/jits/article/view/307>

- Komala sari, V. K. S., Ningsih, W., & Nelda Putri, R. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dan Breast Care terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas | *Voice of Midwifery*.  
<https://journal.umpalopo.ac.id/index.php/VoM/article/view/119>
- Pardhesi, P., Pathak, N., Pathil, A., & Shaikh, T. (2019). Assess knowledge regarding breast complication during Puerperium among postnatal mothers.  
<https://www.thepharmajournal.com/archives/2019/vol8issue6/PartC/8-5-174-413.pdf>
- Pohan, R. A. (2022). Pengantar Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. PT Inovasi Pratama Internasional.
- Rochmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. wati. (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*.  
<https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/34>
- 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, L. P., Aji, S. P., Kusuma, D. C. R., Rini, P., Nurvitasari, R. D., Novianti, Suriati, I., Saleh, U. K. S., Elfina, Heyrani, Argaheni, N. B., & Satria, E. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas Normal. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Usman, H., Sumiaty, S., Silvia, N. N., Mulia Sakti, P., & Liana, S. (2022). Lowering Breast Pain Postpartum Cabbage (*Brassica* Var *Capitata*) and Aloe vera Compress | *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences (OAMJMS)*.  
<https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/9491>
- Utami, R. B., Astutik, P., Rukmawati, S., Nurhayati, R., & Retnoningrum, A. D. (2020). Effectiveness Of Oxytocin Massage And Breast Treatment About The Adequacy Of Breast Milk In Post Partum. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4725–4732.
- Wilis, S., Fatoni, I., & Ningrum, N. M. (2020). Pengaruh Spa Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 103–115.  
<https://doi.org/10.35874/jib.v10i2.789>
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022a). Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *JUBIDA*, 1(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.211>
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022b). Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu NIFAS | *JUBIDA*.  
<https://rumahjournal.or.id/index.php/jubida/article/view/211>
- Zubaidah, Z., S. S. T. ., S. Kep, Rusdiana, R., Ns, Norfitri, R. N., S. S. T., & Pusparina, I. P., S. S. T. ., M. M. Kes. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. Deepublish.