

EFEKTIVITAS KOMPRES BAWANG MERAH DAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP NYERI PAYUDARA PADA IBU NIFAS

Arifah Wirahastari, Arika Indah Setyarini*, Ririn Indriani, Sumy Dwi Antono

Program Studi D-IV Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No.77C, Oro-oro Dowo, Klojen, Malang, Jawa Timur 65119, Indonesia
*arikaindahsetyarini@gmail.com

ABSTRACT

Nyeri payudara bisa disebabkan karena pembengkakan jaringan mammae yang meregang sehingga menekan reseptor nyeri. Lebih dari 90% ibu mengeluh nyeri pada payudaranya di minggu pertama menyusui, dan sekitar 30% dari ibu yang mengeluh nyeri tersebut mencari cara untuk mengatasi nyeri payudara yang berkepanjangan. Nyeri payudara dapat diatasi dengan penanganan secara non-farmakologis, berupa perawatan payudara dan kompres herbal seperti bawang merah. Penelitian ini ditujukan untuk mencari tahu efektivitas kompres bawang merah dan perawatan payudara terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri. Desain penelitian berupa *Pre Experimental Design* dengan rancangan penelitian *The One Group Pretest Posttest Design*. Teknik sampling memakai *simple random sampling*. Sampel berjumlah 32 ibu nifas yang terbagi menjadi 2 kelompok. Metode pengumpulan data dengan teknik observasi menggunakan instrumen NRS. Analisis data memakai *Uji Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil analisis menyatakan kelompok kompres bawang merah ($p=0.001<0.05$), kelompok perawatan payudara ($p=0.000<0.05$) yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri payudara pada kelompok kompres bawang merah dan perawatan payudara. Pada penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dimana kompres bawang merah dan perawatan payudara efektif dalam mengurangi masalah nyeri payudara pada ibu nifas.

Keywords: bawang merah; kompres; nyeri payudara

THE EFFECTIVENESS OF ONION COMPRESSES AND BREAST CARE AGAINST BREAST PAIN IN POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Breast pain can be caused by swelling of the mammary tissue which stretches so that it suppresses pain receptors. More than 90% of mothers complain of pain in their breasts in the first week of breastfeeding, and about 30% of mothers who complain of pain seek ways to deal with prolonged breast pain. Non-pharmaceutical therapy for breast discomfort includes breast care and herbal compresses like shallots. Women at the Ngasem Health Center's Working Area in the Kediri Regency are being surveyed to assess the efficacy of red onion compresses and breast care in relieving breast discomfort after childbirth. The study used a One-Group Pretest Posttest Design inside a Pre-Experimental Framework. The method of sampling is a random one. The sample consisted of 32 postpartum mothers divided into 2 groups. Methods of data collection with observation techniques using the Numeric Rating Scale (NRS) instrument. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test. The research revealed that there were statistically significant variations in the degree of breast discomfort between the shallot compress group and the breast therapy group ($p=0.0010.05$ and $p=0.0000.05$, respectively). Onion compresses and breast care were shown to be successful in alleviating the issue of breast pain in postpartum moms, as evidenced by this research, which reveals that the amount of breast pain in postpartum women varies before and after intervention.

Keywords: breast pain; compress; onion pain

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah suatu keadaan dimana seorang wanita pulih dari keadaan hamil kembali ke keadaan sebelum hamil pada sistem reproduksinya dan berlangsung selama 6-8 minggu serta terjadi adaptasi fisiologis pada payudara berupa proses menyusui atau laktasi. Pemberian ASI

dengan cara menyusui secara langsung merupakan peran penting pada masa nifas (Renah et al., 2022). Menyusui adalah suatu proses yang paling penting untuk menilai kesehatan dan perkembangan bayi serta merupakan cara yang terbaik untuk memberikan nutrisi yang sesuai bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Namun, tidak selamanya menyusui dapat berjalan lancar, banyak ibu mengeluhkan masalah saat menyusui. (Sari et al., 2019b) Pembengkakan payudara merupakan salah satu dari masalah saat menyusui. Pembengkakan payudara membuat proses menyusui jadi terganggu karena menimbulkan rasa yang tidak nyaman saat menyusui, sehingga pembengkakan payudara ini menyebabkan nyeri payudara. Rasa nyeri yang timbul membuat tidak nyaman dan mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari termasuk pada psikologis, fisiologis, dan emosional (Zinindya, 2021). Lebih dari 90% ibu mengeluh nyeri pada payudaranya di minggu pertama menyusui, dan sekitar 30% dari ibu yang mengeluh nyeri tersebut mencari cara untuk mengatasi nyeri payudara yang berkepanjangan (Lucas et al., 2019)

Menurut WHO, di Amerika Serikat pada tahun 2019 persentase ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dengan rata-rata berjumlah 7.345 (87,05%) dari total 15.760 ibu nifas. Di Indonesia, bendungan ASI paling banyak dialami oleh ibu bekerja mencapai 16% pada ibu menyusui. Selain itu, pembengkakan payudara mencapai 253 kali (48%) lebih sering terjadi pada wanita primipara (Untari & Purnanto, 2021). Dinkes Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa 58% ibu pasca melahirkan mengalami kesulitan menyusui bayinya karena berbagai masalah, antara lain 23% ibu mengalami bendungan ASI/ pembengkakan payudara, 13% terjadi puting tenggelam, 9% terjadi puting lecet, 7% mastitis, dan 6% abses payudara, hal ini menyebabkan berkurangnya pemberian ASI pada bayi (Rohmah et al., 2019) Nyeri payudara yang dirasakan biasanya disebabkan karena pembengkakan payudara yang diakibatkan ibu menolak atau menunda menyusui bayinya saat payudara sudah terasa penuh dikarenakan puting susu lecet atau teknik menyusui salah dan isapan bayi yang tidak adekuat. Pembengkakan payudara disebabkan oleh meningkatnya aliran darah vena dan limfe serta penyempitan duktus laktiferus akibat dari penumpukan ASI di payudara sehingga menimbulkan rasa nyeri dan juga bisa disebabkan karena pembengkakan jaringan mammae yang meregang sedemikian rupa sehingga menekan reseptor nyeri.

Masalah nyeri payudara ini jika tidak segera ditangani mengakibatkan ibu kesakitan dan tidak mau menyusui bayinya sehingga proses let down reflex akan terganggu dan produksi ASI berkurang yang berakibat pada tingkat pemberian susu formula akan meningkat (Wahyutri et al., 2021). Selain itu, masalah nyeri payudara ini dapat menimbulkan komplikasi lebih lanjut yang dapat merugikan ibu antara lain mastitis dan abses payudara (Purnamayanti & Wulandari, 2019). Jika ibu tidak segera mengatasi rasa nyeri payudara yang muncul, maka dapat menimbulkan masalah yang serius. Oleh karena itu diperlukan penanganan yang efektif untuk mengatasi permasalahan ini. Untuk menangani masalah nyeri payudara pada ibu, dapat diberikan metode secara farmakologis ataupun secara non-farmakologis. Meskipun terapi nyeri farmakologis lebih unggul daripada non-farmakologis, namun metode penanganan farmakologis sangat mahal dan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. (Shintami et al., 2019). Contoh dari penanganan secara farmakologis adalah terapi simtomatis untuk meredakan nyerinya dengan pemberian obat analgetik dan anti inflamasi. Sebaliknya, penanganan non-farmakologis lebih murah, sederhana, dan sama efektifnya tetapi tanpa risiko efek samping. Perawatan payudara dan kompres herbal, seperti bawang, adalah dua contoh metode penanganan non-farmakologis.

Perawatan payudara dilaksanakan untuk membantu agar payudara tetap sehat dan terbebas dari infeksi. Cara ini dilakukan untuk membantu membebaskan bagian sekitar payudara agar

tidak kaku dan mengatur sirkulasi darah serta jaringannya. Perawatan payudara terdiri dari pijatan dan kombinasi antara kompres hangat dingin. Pada penelitian ini, perawatan payudara dilakukan 2x sehari sebelum mandi pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit dalam jangka 3 hari. Selain perawatan payudara, penanganan nyeri juga bisa dilakukan dengan memberikan kompres bawang merah karena bawang merah mengandung allylcysteine sulfoxide, merupakan suatu senyawa yang menghasilkan panas. Rasa panas yang dihasilkan dari bawang merah ini memicu rasa nyaman pada ibu sehingga rasa nyeri bisa berkurang (Nurjanah et al., 2021). Efek panas inilah yang diharapkan mampu meredakan rasa nyeri pada payudara ibu. Pada penelitian ini pemberian kompres bawang merah diberikan di payudara yang mengalami pembengkakan dengan cara mengompres langsung pada bagian payudara kecuali areola dan puting susu sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari sebelum mandi dengan durasi 30 menit dalam jangka 3 hari dengan cara bawang merah dihaluskan terlebih dahulu (Septiani & Sumiyati, 2022c).

Berdasarkan dari hasil studi sebelumnya yang dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2023 melalui wawancara kepada Bidan di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem, ada 62 ibu nifas di bulan Januari dan ada sekitar 15 ibu nifas yang mengalami nyeri. Dimana mayoritas ibu nifas bekerja sebagai buruh pabrik dan swasta. Ibu yang bekerja juga memiliki peluang mengalami nyeri payudara. Tujuan dari penelitian ini berdasarkan dari penjelasan di atas adalah untuk mengetahui efektivitas kompres bawang merah dan perawatan payudara terhadap nyeri payudara pada ibu nifas.

METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di *Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem di Kabupaten Kediri*. Waktu penelitian ini dimulai pada tanggal 5-28 Juni 2023. Jenis penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental* dengan desain *the one group pretest posttest design*. Subjek penelitian terbagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama mendapatkan intervensi kompres bawang merah dan kelompok kedua mendapatkan intervensi perawatan payudara. Instrumen pengumpulan data primer yang digunakan adalah lembar *inform consent*, lembar observasi *pretest* (sebelum intervensi diberikan) dan *posttest* (setelah intervensi diberikan), serta instrumen penilaian tingkat nyeri payudara sebelum dan setelah intervensi menggunakan skala pengukuran *numeric rating scale* (NRS). Kedua kelompok tersebut diberikan intervensi sebanyak 2x sehari selama 3 hari berturut-turut. Variabel pada penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yakni pemberian kompres bawang merah dan pemberian perawatan payudara. Sedangkan pada variabel terikat yaitu nyeri payudara pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian terdiri dari 32 subjek, dengan 16 subjek pada kelompok pertama dan 16 subjek pada kelompok kedua. Analisis data penelitian dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan uji statistik non parametrik yakni uji *Wilcoxon Sign Rank Test* sebab data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Dan Paritas

Data umum berisikan karakteristik responden yaitu usia, pekerjaan, pendidikan, dan paritas yang meliputi :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden (n=32)

Karakteristik	Variabel	f	%
Usia	20-35 Tahun	25	78,12
	> 35 Tahun	7	21,88
Pendidikan	SMP	4	12,5
	SMA/SMK	18	56,25
	Perguruan tinggi	10	31,25
Pekerjaan	Tidak bekerja	17	53,12
	Bekerja	15	46,88
Paritas	Primigravida	18	56,25
	Multigravida	14	43,75

Tabel 1 efektivitas kompres bawang merah dan perawatan payudara terhadap nyeri payudara pada ibu nifas, yaitu :

Analisis Tingkat Nyeri Payudara Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Diberi Kompres Bawang Merah

Tabel 2.
Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas Kelompok Kompres Bawang Merah (n=32)

Tingkat Nyeri	Pre-Test	Post-Test	Asymp. Sig. (2-Tailed)
Tidak Nyeri	0	0	
Nyeri Ringan	7	13	0.001
Nyeri Sedang	8	3	Z = -3.286
Nyeri Berat	1	0	

Tabel 2. diatas bisa ditinjau bahwa hasil SPSS untuk mengetahui adakah penurunan tingkat nyeri payudara ibu nifas dilakukan uji *Wicoxon Sign Rank Test*, diperoleh nilai Z hitung = -3.286 Sedangkan Z tabel = 1,96. Dengan kata lain Z hitung > Z tabel, sehingga dapat disimpulkan H0 ditolak. Selain itu, didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0.001 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain Asymp. Sig (2-tailed) = 0.001 < 0,05. Maka dari itu bisa dikatakan H0 ditolak. Hal ini artinya terdapat pengaruh tingkat nyeri payudara ibu nifas yang diberi kompres bawang merah.

Analisis Tingkat Nyeri Payudara Ibu Nifas Sebelum Dan Setelah Diberi Perawatan Payudara

Tabel 3.
Hasil Analisi Perbedaan Tingkat Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas Kelompok Perawatan Payudara (n=32)

Tingkat Nyeri	Pre-Test	Post-Test	Asymp. Sig. (2-Tailed)
Tidak Nyeri	0	0	
Nyeri Ringan	4	13	0.000
Nyeri Sedang	11	3	Z = -3.530
Nyeri Berat	1	0	

Tabel 3 bisa ditinjau bahwa hasil SPSS untuk mengetahui adakah penurunan tingkat nyeri payudara ibu nifas dilakukan uji *Wicoxon Sign Rank Test*, diperoleh nilai Z hitung = -3.530 Sedangkan Z tabel = 1,96. Dengan kata lain Z hitung > Z tabel, sehingga dapat disimpulkan H0 ditolak. Selain itu, nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0.000 dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain Asymp. Sig (2-tailed) = 0.000 < 0,05. Dan bisa dinyatakan H0 ditolak. Ini artinya terdapat pengaruh tingkat nyeri payudara ibu nifas yang diberi perawatan payudara

Analisis Tingkat Nyeri Payudara Ibu Nifas Sebelum Dan Setelah Diberi Kompres Bawang Merah

Ada beberapa tindakan yang bisa dilaksanakan untuk manajemen rasa nyeri, salah satunya yaitu dengan menerapkan metode terapi non-farmakologis berupa kompres. Kompres merupakan tindakan yang diperlukan bagi ibu nifas yang mengalami nyeri payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah sekitar payudara. Kompres hangat memberikan persepsi kehangatan ke area tubuh yang mengalami rasa sakit untuk melunakkan jaringan fibrosa, melonggarkan otot-otot tubuh, mengurangi rasa sakit, meningkatkan aliran darah, dan menciptakan relaksasi. (Shintami et al., 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Septiani & Sumiyati, 2022) menganggap bahwa efek panas yang dihasilkan oleh bawang merah sama seperti kompres hangat *Kaemferol* adalah senyawa aktif anti-inflamasi dan analgesik yang terkandung dalam bawang merah. Dengan memblokir enzim *siklooksigenase* yang dapat mengurangi produksi *prostaglandin*, *kaemferol* mengurangi kejadian vasodilatasi pembuluh darah dan aliran darah lokal, akibatnya membatasi migrasi sel-sel inflamasi di daerah inflamasi. (Fadlilah & Widayati, 2018). Selain itu menurut (Safitri et al., 2019) menyatakan bahwa bawang merah mengandung *Allin* yang dapat menghasilkan panas dan umumnya digunakan sebagai kompres. Bawang merah memiliki khasiat menimbulkan rasa hangat yang dapat mengurangi nyeri saat haid, dan dapat digunakan terus menerus tanpa ada efek samping. Ini juga relevan menurut penelitian dari (Nurjanah et al., 2021) mengatakan bahwa kandungan pada bawang merah bisa menumbuhkan stimulus yang dapat meredakan sakit haid.

Aplikasi kompres bawang merah pada permukaan kulit memiliki efek mengubah ukuran pembuluh darah vena (vasodilatasi) dan menghambat produksi panas. Profil senyawa disulfida dan profil logam disulfida yang merupakan salah satu komposisi bawang merah bersifat volatil sehingga memungkinkan percepatan perpindahan panas tubuh ke kulit (penguapan). Efek penerapan inilah yang diharapkan mampu memperbaiki kondisi payudara yang nyeri. Menurut peneliti cara kerja dari kompres hangat dan kompres bawang merah hampir sama, karena keduanya berkaitan dengan mengubah ukuran saluran pembuluh darah vena/ saluran ASI (vasodilatasi) yang tersumbat sehingga dapat memperlancar peredaran darah, yang membuat nyeri yang timbul dapat berkurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Septiani & Sumiyati, 2022) menyimpulkan bahwa baik kelompok kompres bawang merah maupun kelompok perawatan payudara memiliki perbedaan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Oleh sebab itu, bisa dikatakan bahwa terdapat pengaruh kompres bawang merah terhadap pembengkakan payudara ibu nifas, yang artinya kompres bawang merah efektif mengatasi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Analisis Tingkat Nyeri Payudara Ibu Nifas Sebelum Dan Setelah Diberi Perawatan Payudara

Payudara merupakan organ penting penghasil ASI yang sangat dibutuhkan bagi bayi, maka dari itu perawatannya harus dilaksanakan dengan cepat. Ini relevan dengan teori dari Manuba yang dikutip dalam (Septiani & Sumiyati, 2022) yang menunjukkan bahwa tujuan perawatan payudara selama masa nifas adalah untuk menghindari berbagai komplikasi terkait menyusui. Perawatan payudara bisa dilaksanakan dengan dibantu oleh orang lain atau bisa juga ibu sendiri yang melakukannya, dan dapat dilaksanakan dari hari kesatu atau seterusnya sesudah melahirkan (D. Wahyuni et al., 2022). Penelitian ini relevan dengan analisis yang dilaksanakan oleh (Septiani & Sumiyati, 2022) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya menunjukkan dari total 16 responden yang mengalami pembengkakan payudara, sebanyak 87,5% responden terjadi penurunan skor pembengkakan sesudah dilaksanakan perawatan payudara.

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh (Apriani et al., 2018) menjelaskan bahwa terdapat efektivitas manajemen perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas dan sesuai dengan hipotesis penelitian bahwa ada perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perawatan payudara. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Gustirini, 2021) Mereka yang melakukan perawatan payudara lebih kecil kemungkinannya untuk memiliki bendungan ASI (28,1%) dibandingkan mereka yang tidak (77,8%). Ini menjelaskan mengapa ibu yang tidak melakukan perawatan payudara 8,75 kali lebih mungkin untuk mengalami bendungan ASI daripada mereka yang melakukan perawatan tersebut. Relevan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Kasanah et al., 2022) yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Pada Ibu Menyusui 2-4 Hari Postpartum” menjelaskan sebanyak 31% responden merawat payudara dengan cara tepat, 19% responden merawat payudara dengan cara yang kurang tepat, dan 50% responden lainnya tidak melakukan perawatan payudara. Ini dikarenakan mayoritas responden tidak mendapatkan edukasi dari bidan tentang cara merawat payudara setelah melahirkan. Selain itu, menurut (Bainuan & Wulandari, 2020) perawatan payudara secara teratur dapat mencegah terjadinya bendungan ASI dan perlu adanya peran bidan atau petugas kesehatan selama proses pemberian informasi, edukasi, konseling, mengenai perawatan payudara yang baik dan benar.

Menurut peneliti, ketika aliran vena limfatik tersumbat, aliran susu jadi terhambat, dan tekanan pada saluran susu dan alveoli meningkat, seorang wanita mungkin mengalami ketidaknyamanan payudara, kondisi ini menyebabkan sumbatan-sumbatan yang apabila tidak segera diatasi akan menjadi rasa nyeri sehingga diperlukan adanya perawatan payudara. Perawatan payudara sendiri terdiri dari pijatan dan kompres, yang berguna untuk memperlancar sumbatan yang ada pada saluran ASI tersebut.

SIMPULAN

Tingkat nyeri sebelum diberikan kompres bawang merah pada nyeri payudara ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem adalah setengah dari total responden mengalami nyeri sedang dan sisanya mengalami nyeri ringan dan berat. Tingkat nyeri setelah diberikan kompres bawang merah pada nyeri payudara ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem adalah hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan. Tingkat nyeri sebelum diberikan perawatan payudara pada nyeri payudara ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem adalah sebagian besar dari responden mengalami nyeri sedang. Tingkat nyeri setelah diberikan perawatan payudara pada nyeri payudara ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem adalah hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan. Terdapat perbedaan tingkat nyeri pada pemberian kompres bawang merah terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Terdapat perbedaan tingkat nyeri pada pemberian perawatan payudara terhadap nyeri payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kompres bawang merah dan perawatan payudara efektif dalam mengurangi nyeri payudara pada ibu nifas

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, A., Wijayanti, & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis ((*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. II(4), 238–243.
- Bainuan, L. D., & Wulandari, N. M. A. (2020). Hubungan perawatan payudara pada ibu nifas dengan bendungan asi. 2019, 1–4.
- Fadlilah, S., & Widayati, R. W. (2018). Efektivitas Kompres Bawang Merah Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Dusun Sanggrahan Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 177–184.

- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Jurnal of Ners Community*, 10(November), 169–184
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Post Prtum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14.
- Kasanah, U., Rofika, A., J, R. S., L, M. L., & Roberta, F. D. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Pada Ibu Menyusui 2-4 Hari Postpartum. 8(3).
- Lucas, R., Katherine Bernier, Perry, M., Evans, H., Ramesh, D., Young, E., Walsh, S., & Starkweather, A. (2019). Promoting Self-Management of Breast and Nipple Pain in Breastfeeding Women: Protocol of a Pilot Randomized Controlled Trial. *Res Nurs Health*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1002/nur.21938>. Promoting
- Lucas, R., Zhang, Y., Walsh, S. J., Starkweather, A., & Young, E. (2021). OXTR rs53576 Variation with Breast and Nipple Pain in Breastfeeding Women. *Pain Management Nursing*, 22(3), 369–376. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.09.007>
- Nurjanah, L., Ekacahyaningtyas, M., & Vioneery, D. (2021). Pengaruh Kompres Bawang Merah (*Allium Ascalonicum L.*) Terhadap Tingkat Nyeri Saat Menstruasi Pada Remaja. 000, 1–11.
- Purnamayanti, P. P. I., & Wulandari, M. R. S. (2019). Strategi Penanggulangan Nyeri Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *CARING*, Volume 3 Nomor 2, Desember 2019, 3, 60–63
- Renah, W., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Arsyad, A., & Yulianti, R. (2022). Efektifitas Daun Kubis Terhadap Intensitas Nyeri Payudara Pada Wanita Early Puerperium Post Seksiosesaria. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6).
- 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 Website : <http://strada.ac.id/jqwh> | Email : jqwh@strada.ac.id *Journal for Quality in Women ' s Health*. 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Safitri, N. A., Nurmalasari, D., Novita, I., & Miatas, F. (2019). Kompres Esensial Bawang Merah Pada Mahasiswa Poltekkes Surabaya Prodi D3 Kebidanan Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 246–250
- Sari, R. I., Dewi, Y. I., & Indriati, G. (2019b). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1).
- Septiani, R., & Sumiyati. (2022a). Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(2), 66–73.
- Septiani, R., & Sumiyati. (2022b). The Application Of Shallots (*Allium Ascalonicum L*) Against Breast Engorgement. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 599–606. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i3.6562>
- Shintami, R. A., Battya, A. A., & Rohaeni, H. N. (2019). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, I, 21–25

- Untari, S., & Purnanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. 6(2), 48–55
- Wahyuni, D., Afriyani, L. D., Nur, A., & Putri, S. (2022). Literature Review Hubungan Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI. 1(2), 778–785.
- Wahyutri, E., Suprihatin, K., Jasmawati, & Putri, R. A. (2021). Efektivitas Pijat Loving Armet Laktasi Terhadap Volume Asi Dan Intensitas Nyeri Pada Payudara. 11(1), 21–28
- Zinindya, D. (2021). Penggunaan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) sebagai pereda nyeri payudara pada ibu post partum : systematik literature review skripsi