JOURNAL OF EXCELLENT HEALTH ISSN 2775- 6610 (online)

Available online at https://ojs.stikesassyifa.ac.id/

EFEKTIVITAS KOMPRES DINGIN DAUN KUBIS TERHADAP PENYEMBUHAN PEMBENGKAKAN PAYUDARA BAGI IBU NIFAS

Nur Aini Suryati Pohan [1], Joharmi [2], Herviza Wulandary [3], Murni Annisya[4]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada,[2,3,4] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa
email: joharmi.lutfhi@gmail.com

Abstract: *Breast engorgement is an obstacle in breastfeeding, this problem is increasing in incidence so that a more comfortable treatment is needed for mothers to overcome this problem. An effective method is needed to overcome this problem so that mothers can exclusively breastfeed their babies. Cabbage is rich in sulfur content which can reduce swelling and inflammation of the breasts. The purpose of the study: to analyze the effect of giving cold compresses of cabbage leaves to the healing of breast swelling for postpartum mothers at the Murniati Midwife Clinic. Methods: This type of research is Quasi Experiment with an experimental design of One Group Pretest Posttest. The samples in this study were 20 postpartum mothers who experienced breast swelling with purposive sampling technique, data collection tool using a checklist. The statistical test uses a paired sample test.Results: From the results of the study showed that there was an effectiveness of giving cold compresses to the healing of breast swelling in postpartum mothers, it could be seen from the decrease in breast swelling before being given cold compresses of cabbage leaves, namely a scale of 4.7, after being given cold compresses of cabbage leaves, breast swelling became a scale of 1.6 with a p-value of 0.05000 (p-value 0.000).Conclusion: Cabbage leaf cold compress can be used as a therapy to reduce the swelling scale and prevent breast swelling in postpartum mothers.*

Keywords: *Breast Swelling, Cold Compress Cabbage Leaf*

Abstrak: Pembengkakan payudara merupakan hambatan dalam pemberian ASI, masalah ini semakin meningkat kejadiannya sehingga diperlukan penanganan yang lebih nyaman bagi ibu dalam mengatasi masalah ini. Diperlukan metode yang efektif dalam mengatasi masalah ini agar ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya. Kubis kaya akan kandungan sulfur yang dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Tujuan penelitian : untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres dingin daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara bagi ibu nifas di Klinik Bidan Murniati. Metode : Jenis penelitianini *Quasi Experiment* dengan desain eksperimen *One Group Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, alat pengumpulan data menggunakan *checklist*. Uji statistik menggunakan uji *t pairleest*. Hasil: Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efektivitas pemberian kompres dingin daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas dapat dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres dingin daun kubis yaitu kla4,7,sesudah diberikan kompres dingin daun kubis pembengkakan payudara menjadi skala1,6 dengan p-value 0,000 (p< 0,05). Simpulan: Kompres dingin daun kubis dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibunifas.

Kata Kunci: Pembengkakanpayudara, KompresDinginDaunKubis

PENDAHULUAN

Masa nifas yang salah satunya kasus infeksi payudara yang terjadi pada wanita seperti kanker, tumor, mastitis, penyakit fibrocustik terus meningkat dimana 12% diantaranya merupakan infeksi payudara berupa mastitis pada wanita pasca bersalin.WHO (2010) memperkirakan lebih dari 1,4 juta orang terdiagnosis menderita mastitis.Sedangkan di Indonesia 0,001/100.000 angka kesakitan akibat infeksi berupa mastitis. Di Indonesia ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebesar 5% (Kemenkes, 2018).

Menyusui adalah peristiwa alamiah yang terjadi setelah proses persalinan dan memberikan manfaat bagi ibu dan bayi. Bendungan ASI merupakan masalah menyusui yang terjadi pada masa nifas.ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan. Bayi akan menjadi sehat, lemah lembut dan memiliki IQ yang tinggi jika mendapatkan ASI. Generasi yang berkulaitas bisa dihasilkan jika mendapatkan kolostrum dan proses menyusui yang benar. Pembengkakan payudara dapat disebabkan oleh ibu yang mengalami gangguan saat pemberian ASI dan keadaan ini juga dipengaruhi oleh terjadinya pengecilan dari duktus laktiferus oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan baik (Prawirohardjo dan Sarwono, 2016).

ASI yang tidak diberikan secara adekuat akan mengakibatkan terjadinya pembengkakan pada payudara, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus laktoferus. Hal ini dapat terjadi pada hari ke tiga setelah melahirkan. Selain itu, penggunaan bra yang ketat serta keadaan puting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Dan apabila tidak ada intervensi yang baik karena terjadinya pembengkakan payudara akan menimbulkan puting susu lecet, mastitis, dan abses payuda hingga sampai menimbulkan septicemia (Ririn, 2017).

Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkanditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular (Thomas, Chhugani, & Thokchom, 2017).

Nyeri merupakan pengalaman sensoris subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan yang tidak nyata, berpotensi rusak atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Elisabet Siwi Walyani, 2017).

Pembengkakan payudara menimbulkan nyeri payudara (Manna, Podder dan Devi, 2016) menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu menyusui dengan pembengakakan rata-rata dengan skala nyeri berat (6-8) dan skala nyeri sedang (3- 5). Nyeri payudara terjadi karena peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Meihartati, 2017).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2020, tiga penyebab utama kematian ibu di Indonesia dalam bidang obstetric yakni perdarahan (45%), infeksi (15%) dan preeklamsia (13%). jika ditinjau dari penyebab kematian para ibu, salah satu

penyebab langsung kematian maternal terbesar adalah infeksi, sedangkan penyebab secara tidak langsung yakni seperti terlambat mengenali tanda bahaya karena tidak mengetahuai tanda kehamilan resiko tinggi, terlambat menuju fasilitas untuk persalinan dan terlambat mendapatkan pelayanan. Infeksi masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal. Data ibu Nifas di Indonesia presentase ibu menyusui yang mengalami Infeksi masa nifas yaitu sekitar 38% dari jumlah ibu postpartum. Kejadian infeksi nifas di Indonesia memberikan kontribusi 10% penyebab langsung obstetri dan 8% dari semua kematian ibu. Infeksi masa nifas bisa disebabkan oleh ketidakbersihan pada proses persalinan dan beberapa bakteri dapat menyebabkan infeksi pascapersalinan, yaitu infeksi akan meluas ke saluran urinary, payudara dan tubuh lainnya (Emilda, 2017).

Menurut hasil laporan Kesehatan Ibu dan Anak Propinsi Sumatera Utara, data ibu post-partum tahun 2018- 2019 ada 292.875 orang angka kejadian Pembengkakan Payudara 185.238 orang. Hal ini sering dikaitkan dengan manfaat ASI pada bayi 0- 2 bulan sebagai daya tahan tubuh bayi agar terhindar dari infeksi.(Dinkes Propinsi Sumut, 2018).Berdasarkan data yang di peroleh dari Data Statistik Provinsi Sumatera Utara 2018 terdapat Jumlah Ibu Nifas 5.514 di nias selatan dan terdapat 128 kasus Pembengkakan Payudara yang terlaporkan. (Data Statistik Provinsi Sumatera Utara 2018).

Menurut hasil penelitian Apriani, dkk (2018) di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kab. Karanganyar terdapat perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang secara statistik antara skor pembengkakan payudara sebelum dibandingkan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan dibandingkan dengan mean sesudah perlakuan yang mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi, dkk (2019) kompres daun kubis (Brassicaoleracea) dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 15-20 menit. Dengan cara meletakan daun kubis dingin di atas payudara dengan menutup semua area payudara yang bengkak dengan disangga menggunakan bra, yang sebelumnya daun kubis telah di kupas satu persatu dan di dinginkan terlebih dahulu didalam freezer dengan suhu 180C selama 20-30 menit. (Yopi Suryatim Pratiwi, S.H.2019)

Berdasarkan hasil survey awal lapangan yang dilakukan peneliti Di klinik Bidan Murniati, peneliti melakukan wawancara langsung kepada 20 orang ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara Di klinik bidan murniati, di dapatkan hasil 20 orang ibu nifas yang tidak pernah menggunakan kompres dingin daun kubis .

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian ” Efektivitas Kompres Dingin Daun Kubis Terhadap

Penyembuhan Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Murniati".

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest Posttest.* Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah *eksperimen* sampel diberi *posttest* (tes akhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian kompres dingin daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara ibu nifas.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebanyak 20 orang ibu nifas dan sampel yg diambil adalah ibu nifas 3-5 hari setelah melahirkan di Klinik Bidan Murniati,yaitu setiap ibu nifas yang memenuhi kriteria *inklusi* dari penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini namun tidak bisa ikut menjadi sampel dalam penelitian ini jika termasuk dalam kriteria *eklusi* dari penelitian ini, sampel yang diambil adalah seluruh ibu nifas 3-5 hari setelah melahirkan di Klinik Bidan Murniati yang memiliki kriteria inklusi memiliki kesempatan untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini. Maka besar sampel pada penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yaitu berjumlah 20 orang ibu nifas.

Teknik sampling menggunakan total sampling, sampel yang diambil adalah ibu nifas 3-5 hari setelah melahirkan di Klinik Bidan Murniati, yaitu setiap ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian ini memiliki kesempatan yang sama untuk dapat ikut menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun kriteria ekslusi dari penelitian ini. Adapun inklusi penelitian ini yaitu bersedia menjadi responden, Ibu nifas 3-5 hari setelah melahirkan yang mengalami pembengkakan payudaran skala 5, tidak sedang mengkonsumsi obat anti nyeri atau anti pembengkakan.

Variabel penelitian yang digunakan yaitu variabel independen variabel ini sering disebut sebagai variabel *stimulus, prediktor,antacedent* dalam bahasa indonesia sering disebut sebagai variabel bebas, Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Adapun variabel *indevendent* dalam penelitian ini adalah sebelum diberikan kompres dingin daun kubis. Dan variabel *dependen* sering disebut sebagai variabel outpu, kriteria, konsekuen. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

HASIL

Karakteristik responden di Klinik Bidan pada penelitian ini dikelompokkan berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Tabel 4.1.
Karakteristik Responden di Klinik Bidan Murniati

No	Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
1	**Umur**		
	<25 tahun	8	40,0
	26-35 tahun	10	50,0
	>35 tahun	2	10,0
	Jumlah	20	100
2	**Pendidikan**		
	SD/SMP	5	25,0
	(Rendah)	13	65,0
	SMA	2	10,0
	(Menengah)		
	D-III/ S-1		
	(Tinggi)		
	Jumlah	20	100
3	**Pekerjaan**		
	Bekerja	8	40,0
	Tidak	12	60,0
	Bekerja		
	Jumlah	20	100
4	**Paritas**		
	Primipara	12	60,0
	Multipara	8	40,0
	Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 4.1.di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur antara 25-35 tahun sebanyak 10 responden (50,0%), dengan tingkat pendidikan responden mayoritas tamatan sekolah menengah atas (SMA) yaitu sebanyak 13 responden (65,0%), dan dilihat pekerjaan mayoritas responden Ibu rumah tangga (tidak bekerja) sebanyak 12 responden (60,0%). Dilihat dari paritas sebagian besar adalah ibu primipara yaitu sebanyak 12 responden (60,0%).

Tabel 4.2
Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Sebelum Pemberian Kompres Dingin Daun Kubis di Klinik Bidan Murniati

Pre tes	N	Mean	Std. Deviasi	Max	Min
Pembengkakan Payudara	20	4,7	0,923	6	3

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 20 orang sampel sebelum diberikan kompres daun kubis pada ibu nifas adalah 4,7 dengan standar deviasi 0,923, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 3 dan yang tertinggi adalah 6.

Tabel 4.3
Penyembuhan Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Sesudah Pemberian Kompres Dingin Daun Kubis di Klinik Bidan Murniati

Pre tes	N	Mean	Std. Deviasi	Max	Min
Pembengkakan Payudara	20	1,6	0,503	2	1

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 20 orang sampel setelah diberikan kompres dingin daun kubis pada ibu nifas adalah 1,6 dengan standar deviasi 0,503, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 2.

Tabel 4.4
Pengaruh Pemberian Kompres Dingin Daun Kubis Terhadap Penyembuhan Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Murniati

Pembengkakan payudara	Rata rata	Std. Deviasi	Perbedaan rata-rata	t-hitung	*p value*
Pre test	4,7	0,923	3,1	16,265	0,000
Pos test	1,6	0,503			

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudarapada ibu nifas sebelum diberikan kompres dingin daun kubisberkisar 4,7. Sedangkan rata-rata skala pembengkakan payudarapada ibu nifas sesudah diberikan kompres dingin daun kubisberkisar 1,6.Selisih rata-rata skala pembengkakan payudarapada ibu nifassebelum dan sesudah diberikan kompres dingin daun kubisyaitu sebesar 3,1.

PEMBAHASAN

Hasil uji t *paired sample test* didapatkan bahwa nilai t_{hitung}-16,267dengan nilai p *value* = 0,000, dimana nilai p *value* 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan penyembuhan pembengkakan payudara bagi ibu nifassebelum dan sesudah diberikan kompres dingin daun kubis. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian kompres dingin daun kubisberpengaruh signifikan terhadap penyembuhan pembengkakan payudara bagi ibu nifas di Klinik Bidan Murniati.

Pembengkakan payudara sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya atau kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Pembengkakan ini sering disalah-artikan sebagai penuhnya payudara yang terjadi pada hari-hari pertama menyusui karena meningkatnya kadar prolaktin, bertambahnya aliran darah ke payudara, dan bertambahnya volume susu (Pollard, 2016)

Tanda dan gejala pembengkakan payudara yaitu nyeri payudara dan tegang. Kadang-kadang payudara terasa bengkak atau penuh. Hal ini disebabkan edema ringan oleh hambatan vena atau saluran limfe akibat ASI yang mengumpul di dalam payudara. Kejadian seperti ini jarang terjadi kalau pemberian ASI sesuai dengan kemauan bayi (Lisnawati, 2013).

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres dingin daun kubis ada pada skala 5 dan 6. 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 menggangap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut.

Hasil penelitian ini didukung oleh Apriani, dkk (2018) di Puskesmas

Wilayah Kerja Dinkes Kab. Karanganyar terdapat perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang secara statistik antara skor pembengkakan payudara sebelum dibandingkan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan dibandingkan dengan mean sesudah perlakuan yang mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Dalam penelitian lainnya oleh Wong et al.(2017) dapatmenghilangkan rasa sakit dan kekerasan dalam pembengkakan payudara, sehingga direkomendasikan kepadaibu postnatal untuk mengelola pembengkakan payudara. Daun kubismengandung sinigrin (*allylisothiocyanate*) rapine,mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur dan memiliki sifat antibiotik, anti iritasi,dan anti inflamasi. Kandungan pada daun kubis membantu meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau counter sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara hingga airsusu mengalir. Penelitian tentang kubis pernah dilakukan oleh Eittah and Ashour (2019)dengan hasil daun kubis dingin sangat efektif dalam perawatan pembengkakan payudara dan nyeri dibandingkan kompres hangat.

SIMPULAN

Berdasarkan data yg diperoleh dari hasil penelitian terdapat terdapat sebagian besar responden atau 40% (8 orang) mengalami pembengkakan payudara skala 5 sebelum diberikan kompres dingin daun kubis , sementara itu terdapat sebagian besar (60%) 12 responden mengalami pembengkakan payudara skala 2 sesudah diberikan kompres dingin daun kubis.

Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian kompres dingin daun kubis berpengaruh signifikan terhadap penyembuhan pembengkakan payudara bagi ibu nifas di Klinik Bidan Murniati. Hasil uji t *paired sample test* didapatkan bahwa nilai t_{hitung} 16,267 dengan nilai p *value* = 0,000, dimana nilai p *value* 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan penyembuhan pembengkakan payudara bagi ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan kompres dingin daun kubis. Artinya ada pengaruh pemberian kompres dingin daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

(2), 54–66. https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.02.1

(Data Statistik Provinsi Sumatera Utara 2018). Berdasarkan penelitian dari Rofiah,Istu Putri Rahayu,Nuril N

Apriani, A., Wijayanti., Wisyastutik, D. 2018. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (Brassica oleracea var.

Capitata) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. Maternal vol.II No 4. Diakses pada tanggal 06 Desember 2018. Pukul : 22.02.

Apriani, A., Wijiyanti and Widyastutik, D. (2018) 'Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas', Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas, II(4), pp. 238–243.

Ariescha Putri Ayu, Y., Manalu, A. B., & Aini, N. (2020). *Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 Jalan Besar Deli Tua , No , 77 Kecamatan Deli Tua Kab . Deli Serdang One of common problems associated with breastfeeding is breast engorgement . This breast swelling can cause the mo*. *2*(2)

Cunningham. William Obstetri. EGC. Jakarta. 2013;744. Tawheda Mohamed Khalefa El-Saidy, Reda Mohamed-Nabil Aboushady. Effect of two

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 ASIpada Ibu Emilda. Hubungan pengetahuan tentang nifas dengan sikap dalam perawatan masa nifas pada ibu postpartum di Puskesmas Tegal Rejo Kota Jogja: Fakultas Kedokteran; 2017.

Endah, Y. Et. Al. (2016). Uji Efektivitas Daun Kubis Untuk Menurunkan Pembengkakan Payudara. Jurnal Kesehatan. 26(2). Halaman 104- 110

Eny retna ambarwati, d. w. (2021). *asuhan kebidanan nifas.* jogjakarta: nuha medika.

Handayani, Swastika, (2019).Tanaman obat alami. Yogyakarta: Pustaka Rihama. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748917301931?via%3Dihub.*International Journal of Nursing Studies*, 76, pp. 92–99.

Meihartati, Tuti. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Azhar Kabupaten Tanah Bumbu. Jurnal Delima Azhar Vol 2, No.1 Agustus 2016 - Januari 2017: 57-65

Mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial.

Postpartum di RSUD Bangil. Journal of Issues in Midwifer, 4

Prasetio, B. 2013. Budi daya sayuran organik di pot. Yogyakarta : Lily Publisher.

Pratiwi, 2019.Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum:Jurnal Kesehatan Qamarul Huda: 7(2): 19-23.

Prawirohadjo, Sarwono 2016. Ilmu Kebidanan .Yayasan bina pustaka jakarta Prawirohardjo, Sarwono Ilmu kebidanan. Yayasan bina Pustaka. Jakarta. 2014;700. Cunningham. William Obstetri. EGC. Jakarta. 2013;744

Ririn.(2017). Penerapan kompres daun kol untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum di PMB Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen.

Santoso, S. D. H., Kusmiyati, Y., & Margono. (2016). Jurnal : *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, *9*(1), 19–22.

sendangadi, m. s. (2022). *asuhan kebidanan ibu masa nifas.* yogyakarta: gosyen publishing.

Thomas, A. 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. *Int J Nurs Midwif Res*, 4(1), 8-13. Diperoleh pada tanggal 12 Januari 2018 dari https://www.researchgate.net/publication/31747716.

Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan kebidanan ibu nifas. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Vol. 5, No. 3 2018: 162- 232.

Wambach K, Riordan J. Breastfeeding and Human Lactation. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning; 2014. [6] Saifuddin, Abdul Bari. Panduan Praktis pelayanan kesehatan maternal neonatal. yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo. Jakarta. 2008; 262; N-27 DAN Myles. Buku Ajar Kebidanan.EGC. Jakarta. 2010; 629.

WHO.2016. World Health Statistic: Monitoring Healtgh For The SDGs. Diakses pada tanggal 10-12-2018.pukul 19.22.

Wong, B. B. *et al.* 2017. Application of cabbage leaves compared to gel packs for