

PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS

¹⁾ Siti Zaleha, ²⁾ Yulrina Ardhiyanti

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Jl. Mustafa Sari No. 5 Pekanbaru – Riau - Indonesia
E-mail : ¹⁾ zalehasiti980@gmail.com, ²⁾ rien.ardhi@htp.ac.id

Kata Kunci:

Bendungan ASI, Daun Kubis,
Ibu Nifas

ABSTRAK

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan. Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan, kompres daun kubis dilakukan 15-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan 2-3 hari. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan kepada ibu nifas dengan bendungan ASI menggunakan kompres daun kubis di PMB Ernita Kota Pekanbaru. Tujuannya adalah memberikan asuhan pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dengan pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri yang dirasakan ibu. Asuhan yang diberikan adalah dengan pemberian kompres daun kubis selama 3 hari setiap 6 jam sekali dengan waktu pengompresan 30 menit. Dari asuhan yang dilakukan diperoleh hasil bahwa bendungan ASI ibu teratasi. Disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasanyeri pada bendungan ASI. Diharapkan kepada penyedia layanan asuhan kebidanan untuk dapat menerapkan pemberian kompres daun kubis sebagai salah satu terapi kepada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI.

Keywords:

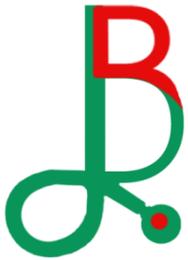
Dam Breast Milk, Cabbage
Leaves, Postpartum Mother

ABSTRACT

Dam breast milk is a narrowing of the lactiferous duct, so that the remaining breast milk collects in the duct system which causes swelling. Swelling of the breasts or breast milk can be overcome in a non-pharmacological way, namely by using cabbage leaf compresses on the nipples that experience pain and swelling, cabbage leaf compresses are done for 15-30 minutes or until the cabbage wilts, done for 2-3 days. The method used is a case study by providing care to postpartum women with breast milk dams using cabbage leaf compresses at the Ernita Midwife Independent Practice, Pekanbaru City. The aim is to provide care for postpartum women who experience breast milk by giving cabbage leaf compresses to reduce the swelling and pain felt by the mother. The care given is by giving cabbage leaf compresses for 3 days every 6 hours with a compressing time of 30 minutes. From the care that was carried out, the result was that the mother's milk dam was resolved. It was concluded that cabbage leaf compresses can overcome swelling and relieve pain in breast milk dams. It is hoped that midwifery care providers will be able to apply cabbage leaf compresses as a therapy for postpartum women who experience breast milk dams.

Info Artikel

Tanggal dikirim: 26 Des 2022
Tanggal direvisi: 27 Des 2022
Tanggal diterima: 10 Jan 2023
DOI Artikel:



PENDAHULUAN

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembengkakan tersebut dikarenakan meningkatnya suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Bendungan ASI biasanya ditandai dengan payudara yang bengkak, terasa panas, payudara yang terbencong membesar puting susu teregang menjadi rata, nyeri tekan, payudara terlihat mengkilat dan edema [1].

Bendungan ASI disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, pemakaian BH yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara sehingga bisa menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari. Bendungan ASI juga biasanya terjadi pada hari ke-3 postpartum. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu di khawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan BH ataupun membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya [2].

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 [3].

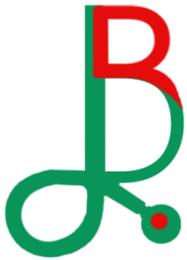
Berdasarkan penelitian [4], masalah menyusui paling banyak adalah

pembengkakan payudara karena bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar. Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan, kompres daun kubis dilakukan 15-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan 2-3 hari.

Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. salah satunya radang yang terjadi pada payudara [5].

Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum terutama pada ibu menyusui untuk bisa menciptakan rasa nyaman. Bidan sangat penting memberi tahu ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya karena ASI bisa memberi kekebalan tubuh serta sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dalam penelitian dijumpai kenyataan bahwa terjadi banyak penyulit pada bayi yang sejak awal mempergunakan susu formula yaitu terjadinya penyakit diare dan tumbuh kembang yang kurang memuaskan. Peran ibu maupun masyarakat bisa mencegah terjadinya infeksi payudara, karena yang selama ini terjadi masyarakat masih menganggap bahwa perawatan payudara itu kurang penting [1].

Berdasarkan survei yang dilakukan di PMB Ernita pada 1 bulan terakhir terdapat 28 orang ibu menyusui, 5 orang diantaranya mengeluhkan payudaranya bengkak. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI menggunakan kompres daun kubis sebagai upaya mengatasi pembengkakan dan rasa nyeri pada bendungan ASI.



TINJAUAN PUSTAKA

Hasil penelitian [6] yang berjudul “Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dingin Dalam Mengurangi Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ny. A Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Baso Tahun 2020”, menyatakan bahwa setelah dilakukan intervensi kompres daun kubis dingin selama 3 hari berturut-turut dalam 1 hari dilakukan 2x dengan durasi 30 menit tampak nyeri dan pembengkakan payudara mulai menurun, ditandai dengan bengkak berkurang dan Ny.A tidak meringis. Dari hasil yang didapatkan bahwa perubahan setelah dilakukan kompres daun kubis pada Ny.A dimana nyeri dan pembengkakan sewaktu sebelum dilakukan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. Disimpulkan bahwa adanya pengaruh intervensi kompres daun kubis dingin terhadap penurunan nyeri dan pembengkakan payudara disertai adanya pengeluaran ASI setiap harinya.

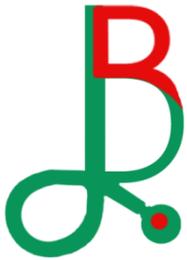
Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis pada ibu nifas hari ke-4 yang mengalami bendungan ASI diberikan kompres daun kubis selama 3 hari setiap 6 jam sekali dengan waktu pengompresan 30 menit. Dari asuhan yang dilakukan diperoleh hasil bahwa bendungan ASI ibu teratasi. Dengan demikian kompres daun kubis dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasanyeri pada bendungan ASI.

Daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisoithiocyanate*), 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 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 30 menit penempelan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI [5].

METODE

Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan penelitian permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus asuhan kebidanan dilaksanakan di PMB Ernita Kota Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 06–08 April 2022. Subjek pada asuhan kebidanan ini adalah ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan cara wawancara dan observasi dengan jenis pengumpulan data menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan langsung oleh penulis dan wawancara terhadap klien serta keluarga klien. Data sekunder diperoleh dari buku catatan ibu postpartum di PMB tersebut. Manajemen kebidanan yang digunakan dalam merumuskan kasus adalah manajemen Varney dengan pendokumentasian asuhan kebidanan menggunakan pencatatan S-O-A-P. Instrumen yang digunakan adalah *informed consent*, format asuhan kebidanan pada ibu nifas, alat tulis, sphygmomanometer, stetoskop, termometer, lembaran daun kol yang dimasukkan ke dalam kulkas, piring/mangkung, bra/BH. Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada.



HASIL DAN PEMBAHASAN

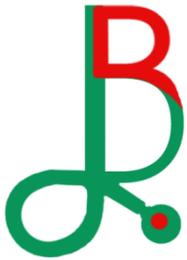
A. Hasil

1. Kajian 1

Kajian pertama dilakukan pada Ny. N tanggal 06 April 2022 pukul 16.00 WIB. Kunjungan ini dilakukan di PMB Ernita yang beralamat di Jl. Lobak Kota Pekanbaru. Data Subjektif : ibu mengatakan melahirkan anak pertama 4 hari yang lalu, payudara bengkak dan nyeri sejak 3 hari yang lalu, bayi diberikan susu formula. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 82 x/menit, pernafasan 20 x/menit, suhu 38,1 °C, payudara teraba keras, hangat, bengkak dan nyeri tekan. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-4 dengan Bendungan ASI.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu ibu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan umum ibu baik, yaitu : tekanan darah 110/80 mmHg, denyut nadi 82 x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 38,1 °C. Saat dilakukan pemeriksaan pada payudara ibu diperoleh hasil bahwa ibu mengalami bendungan ASI yaitu payudara bengkak, teraba panas, tegang serta nyeri tekan. 2) Menjelaskan kepada ibu mengenai bendungan ASI. Bendungan ASI adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe atau bisa disebut menumpuk nya ASI didalam payudara sehingga jika tidak dikeluarkan dengan tepat maka bisa terjadinya pembekakan. Bendungan ASI terjadi sejak hari ke-3

sampai hari ke-7 setelah persalinan. 3) Memberitahu ibu cara mengatasi bendungan ASI yaitu dengan cara : (a). lakukan kompres air hangat pada payudara untuk membantu ASI mengalir lebih lancar, (b). ketika hendak mengganti payudara yang satu dengan yang lainnya pada waktu menyusui, pastikan ASI pada payudara pertama sudah habis. Untuk mengurangi statis pada pembuluh darah, pembuluh getah bening lakukan pengurutan (massase) payudara yang dimulai dari puting ke arah korpus, (c). menyusui bayi tanpa dijadwalkan (*on demand*) atau kapan pun bayi menginginkan bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi, keluarkan ASI dengan tangan atau di pompa dan simpan dalam lemari pendingin untuk kebutuhan bayi di hari-hari berikutnya. 4) Mengajarkan kepada ibu posisi menyusui yang baik dan benar, dengan cara : (a). sanggah seluruh badan bayi sehingga posisi ibu dalam posisi yang nyaman, (b). kepala dan badan bayi berada dalam garis lurus, (c). wajah bayi menghadap payudara dan hidung berhadapan dengan puting susu, (d). memeluk badan bayi dekat dengan badan ibu, (e). sebagian besar areola (bagian hitam disekitar puting) masuk kedalam mulut bayi, mulut terbuka lebar, bibir bawah melengkung keluar, dan dagu menyentuh payudara ibu, 5) Lakukan kompres daun kubis dingin yang ditempelkan dipayudara ibu yang dilakukan 2-3 hari setiap 30 menit sekali atau sampai daun kubis layu. Langkah-langkah pemeberian kompres daun kubis : (a). cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang daun kubis/kol, (b). gunakan daun kubis hijau yang bersih



dan yang masih segar, cuci menggunakan air yang mengalir, (c). pilih daun kubis hijau yang berbentuk bulat seperti bentuk payudara, kemudian masukkan kedalam freezer selama 30 menit, (d). iris tulang daunnya yang besar, lubang untuk tempat puting dan dapat digunakan didalam bra selama 20-30 menit, (e). pasang daun kubis setelah menyusui dan biarkan hingga layu, (f). lakukan 2 kali sehari atau selama 3 hari, (g). merencanakan untuk berkunjung kerumah ibu esok hari pada tanggal 07 April 2022.

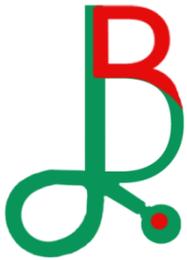
2. Kajian 2

Kajian kedua dilakukan pada Ny. N tanggal 07 April 2022 pukul 16.00 WIB bertempat di rumah pasien. Data Subjektif : Ibu mengatakan payudaranya sudah tidak bengkak lagi hanya saja masih ada sedikit rasa nyeri, ibu mengatakan melakukan kompres daun kubis yang sudah diajarkan 3 x sehari setiap 6 jam dengan waktu pengompresan selama 30 menit atau sampai daun kubis menjadi layu, ibu masih memberikan susu formula pada bayinya. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernafasan 20 x/menit, suhu 36,2 °C, payudara teraba lunak dan sedikit nyeri tekan. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-5 dengan Bendungan ASI sudah mulai berkurang. Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga, yaitu : keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu 36,2 °C, pada pemeriksaan payudara didapatkan

bendungan ASI ibu sudah berkurang, payudara teraba lunak, ibu baru selesai menyusui terlihat ASI ibu menetes dengan sendirinya, saat dipalpasi payudara sudah tidak bengkak lagi, saat ditekan masih teraba sedikit nyeri, 2) Mengevaluasi cara penanganan bendungan ASI dengan menggunakan kompres daun kubis, hasil evaluasi : ada perubahan pada payudara ibu setelah dilakukan kompres daun kubis yaitu berkurangnya bendungan ASI, 3) Mengingatkan kembali kepada ibu untuk sering mungkin menyusukan bayinya tanpa dijadwalkan atau setiap 2 jam sekali jika bayi tidur lebih dari 2 jam dan sudah waktunya untuk menyusui bangunkan saja bayinya dan ingatkan juga kepada ibu untuk tetap percaya diri bahwa ASI ibu banyak dan cukup untuk bayi dan menyarankan ibu untuk tidak lagi memberikan susu formula kepada bayinya, 4) Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk memperbanyak produksi ASI, 5) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, 6) Melakukan kunjungan ulang esok harinya pada tanggal 08 April 2022.

3. Kajian 3

Kajian ketiga dilakukan pada Ny. N tanggal 08 April 2022 pukul 10.30 WIB bertempat di rumah pasien. Data Subjektif : Ibu mengatakan bahwa payudaranya tidak nyeri lagi, ibu mengatakan ASInya sudah lancar dan bayinya sudah sering menyusu, ibu tidak lagi memberikan susu formula pada bayinya. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 82 x/menit, pernafasan 22 x/menit, suhu 36



°C, payudara terasa lunak. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-6 dengan Bendungan ASI sudah teratasi.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga, yaitu : keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernapasan 20x/menit, Suhu 36,2 °C, payudara terasa lunak dan tidak ada nyeri tekan, terlihat ASI ibu menetes dengan sendirinya, 2) Mengingat kepada ibu untuk sering mungkin menyusukan bayinya tanpa dijadwalkan atau setiap 2 jam sekali, jika ASI banyak melebihi kebutuhan bayi ibu bisa memerah ASI secara manual/dipompa dan diletakkan dalam kantong ASI serta menyimpannya dalam kulkas/freezer, 3) Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga produksi ASI tetap lancar, 4) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan berolahraga.

B. Pembahasan

Berdasarkan data subjektif yang diperoleh pada kajian pertama, yaitu : ibu mengatakan payudaranya bengkak, tegang, panas dan terasa nyeri, ibu tidak bisa menyusui bayinya karena ASI tidak keluar. Didukung oleh data objektif, diperoleh hasil pemeriksaan bahwa payudara terasa keras, hangat, bengkak dan nyeri tekan. Terjadi peningkatan suhu badan 38,1 °C. Sehingga diperoleh assesment bahwa ibu mengalami bendungan ASI.

Saat terjadinya bendungan ASI ibu akan merasakan payudara bengkak, terasa panas, meregang, dan nyeri tekan [7]. Beberapa tanda terjadinya bendungan ASI yaitu seperti payudara terasa bengkak, penuh,

payudara terasa panas dan nyeri, puting susu kencang, payudara meregang, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam. Tanda dan gejala yang selalu ada adalah payudara nyeri dan bengkak pada hari ke 3-5 postpartum [8].

Mengacu pada keluhan ibu yang mengatakan ASI nya tidak lancar, terasa bengkak dan nyeri pada payudara, penulis menjelaskan penyebab terjadinya bendungan ASI, bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan. Pembekakan tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Tanda bendungan ASI biasanya akan terjadi payudara bengkak, terasa keras, terbenjeng membesar, puting susu teregang menjadi rata, nyeri tekan, Payudara terlihat mengkilat dan edema. Bendungan ASI juga disebabkan karena menyusui yang tidak kontinyu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, pemakaian BH yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara sehingga bisa menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus.

Penulis memberitahu cara mengatasi bendungan ASI, yaitu dengan memberikan kompres daun kubis pada payudara yang bengkak dilakukan 2-3 hari setiap 30 menit. Daun kubis dingin mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam. Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar, dan memberikan banyak manfaat



kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C dan K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis diketahui mengandung 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. 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 30 menit penempelan.

Sejalan dengan penelitian [9], melakukan kompres daun kubis yang dibiarkan pada payudara sampai daun menjadi layu, yaitu sekitar 30 menit. Prosedurnya diulang 3 kali setiap 6 jam selama 3 hari mendapatkan hasil bahwa bendungan ASI bisa teratasi dengan menggunakan kompres daun kubis. Menurut penelitian [10], sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis sebagian besar (91%) tidak mengalami pembengkakan payudara dan sebagian kecil (9%) mengalami pembengkakan payudara. Ada pengaruh kompres daun kubis (*brassica oleracea var. Capitata*) terhadap

pembengkakan payudara (*breast engorgement*) pada ibu nifas.

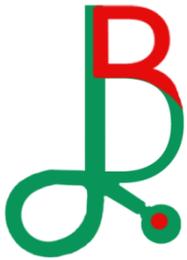
Menurut asumsi penulis, bendungan ASI yang dialami ibu dapat teratasi dikarenakan pemberian kompres daun kubis yang diiringi dengan perawatan payudara, sering menyusukan bayi setiap 2 jam sekali atau tanpa dijadwalkan.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan yang telah diberikan pada Ny. N ibu nifas hari ke-4 dengan Bendungan ASI telah dilaksanakan asuhan kebidanan pemberian kompres daun kubis selama 3 hari dari tanggal 06-08 April 2022 di PMB Ernita Kota Pekanbaru. Pendokumentasian yang dilakukan menggunakan pendokumentasian S-O-A-P. Hasil asuhan yang diberikan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres daun kubis yang dilakukan selama 3 hari setiap 6 jam sekali dengan waktu pengompresan 30 menit dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Mansyur, N & Dahlan, A.K. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Malang : Selaksa Media.
- [2] Oriza, Novalita. 2019. "Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas." *Nursing Arts* 13 (1): 29–40.
- [3] *Kementrian Kesehatan Ri. Buku Kesehatan Ibu Dan Anak*. 2020. Jakarta : Kementrian Kesehatan Dan Jica (Japan Intrnational Cooperation Agency).
- [4] Apriani, Arista, And Desy Widyastutik. 2018. "Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan



- Payudara Bagi Ibu Nifas.” *Jurnal Ilmiah Maternal* 2 (4).
- [5] Susilo. 2012. *19 Bisnis Tanaman Sayur Paling Diminati*. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- [6] Ananda, P.R. 2020. “Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dingin Dalam Mengurangi Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Baso.” Universitas Perintis Indonesia.
- [7] Maritalia, Dewi. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Edited By Sujono Riyadi. 2nd Ed. Celeban Timur Uh Iii/548 Yogyakarta 55167.
- [8] Andriyani, Rika, And Aulia Aska. 2020. “Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2020.” *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 1–8.
- [9] Riendina, Veby. 2020. “Penanganan Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Ny. L Dengan Menggunakan Kompres Kubis Di Pmbsiti Jamila, S. St Lampung Selatan.” Poltekkes Tanjungkarang.
- [10] Widia, L & Pangestu, D.A.P. 2019. “Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Nifas”, [Online]. Tersedia : <file:///C:/Users/acer/Downloads/158-Article%20Text-271-1-10-20190720.pdf> [Diakses : 20 April 2022].