

Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas

Fina Kusuma Wardani¹, Siti Aisyah²

^{1,2} S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email: finakusumawardani@helvetia.ac.id¹, sitiaisyah@helvetia.ac.id²

Article History:

Received: 20 November 2024

Revised: 05 Desember 2024

Accepted: 08 Desember 2024

Kata Kunci : Kompres Daun, Kubis, Nyeri Payudara

Abstrak: Latar Belakang: Bendungan ASI merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu nifas yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan sehingga salah satu menjadi hambatan dalam pemberian ASI eksklusif, oleh karena itu diperlukan metode yang efektif dalam pemberian kompres daun kubis. **Tujuan:** mengetahui Pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di Klinik Pratama Hj.Hanum Medan tahun 2022. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah metode Quasi Experiment dengan Pre Test - Pos Test yaitu dengan melakukan kompres daun kubis sebelum (pre test) dan sesudah (pos test) diberikan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah responden 15 ibu nifas. Analisis data univariat dan bivariate. **Hasil:** Nilai Mean sebelum diberikan kompres daun kubis sebesar 2,60 dan sesudah diberikan kompres daun kubis sebesar 0,27. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 \leq$ dari 0,05 dan H_a diterima sedangkan H_o ditolak. **Kesimpulan:** ada pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di Klinik Pratama Hanum Medan tahun 2022.

PENDAHULUAN

Bagi wanita yang baru selesai melahirkan sangatlah bermanfaat jika langsung diberikan ASI ibu kepada bayi, agar mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara ibu dan mengurangi rasa nyeri pada payudara ibu. ASI adalah sebagai makanan alamiah yang dapat diberikan oleh seorang ibu pada anak yang baru dilahirkannya. Pemberian ASI juga mempunyai pengaruh emosional yang luar biasa yang mempengaruhi hubungan batin ibu dan anak dan perkembangan anak.

Nyeri payudara adalah terjadinya peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan pada duktus laktiferi atau karena kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan secara sempurna. Intensitas nyeri dapat dipengaruhi oleh frekuensi menyusui dan jika ibu tidak sering memberikan ASI maka payudara semakin membengkak dan nyeri yang dirasakan ibu dapat semakin meningkat karena ASI yang keluar tidak lancar. Proses menyusui juga akan terhambat karena ibu merasa nyeri pembengkakan payudara, sehingga ibu takut ataupun malas untuk menyusui anak.(1)

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 anti kanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di *Stanford University of Medicine* menunjukkan bahwa kandungan glutamine yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara.(2)

Penangan pembengkakan payudara dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan kompres daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, massage endhorpin, akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), dan terapi ultrasound.(3)

Hasil data *World Health Organization* (WHO) 2020, angka pemberian ASI eksklusif pada bayi dibawah 6 bulan adalah 41%, dan ditargetkan dapat mencapai 70% di tahun 2020. Kebijakan yang diterapkan oleh WHO untuk meningkatkan pertumbuhan anak diseluruh dunia yaitu menekankan pemberian ASI sejak lahir sampai berusia 6 bulan. Setelah berusia 6 bulan bayi mulai diberikan makanan tambahan pendamping ASI sampai bayi berusia mencapai 2 tahun dan tetap menyusui. (4)

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2019 dari 186.460 bayi usia <6 bulan, dilaporkan hanya 75.820 bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif (40,66%), capaian ini masih jauh dari target yang ditentukan di Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2019 yaitu sebesar 53%, untuk Kabupaten/ Kota yang tertinggi cakupan ASI Eksklusifnya adalah Nias Utara (84,28%), Sibolga (72,12%), Samosir (69,05%) Tapanuli Utara (62,82%) Tapanuli Selatan (62,50%). Daerah dengan pencapaian < 53% maka ada 24 kabupaten / kota di Sumatera Utara dan 3 Kabupaten/Kota terendah adalah Nias Barat (11,96%), Serdang Bedagai (16,20%) dan (Nias 17,62%). (5)

Menurut Cunningham 2017, wanita yang tidak menyusui dapat mengalami pembengkakan payudara, perembesan ASI, dan nyeri payudara, yang memuncak pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan. 10% wanita melaporkan nyeri berat sampai 14 hari. Dampak apabila pembengkakan payudara tidak diatasi dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, mengigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, abses payudara sampai dengan septicemia. (6)

Dari hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari jumat tanggal 8 Juli Tahun 2022 di Klinik Pratama Hanum Jl. KL.Yos Sudarso Gg Panitra No. 47. Peneliti melakukan wawancara terhadap ibu nifas sebanyak 5 orang ibu nifas. Terdapat 3 orang ibu nifas yang merasakan nyeri payudara yang disebabkan karena ibu belum mengerti perawatan payudara, dan ibu belum mengerti cara menyusui yang benar kepada bayi, dan Air ASI ibu tidak keluar. Dan 2 orang ibu nifas yang tidak mengetahui cara menyusui bayi dengan benar karena anak pertama.

Berdasarkan latar belakang diatas maka saya tertarik meneliti pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di Klinik Pratama Hj.Hanum Medan tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen semu dimana penelitian ini berarti mencoba, mencari dan mengkonfirmasi yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independen (treatment/perlakuan) terhadap variable dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Dengan bentuk *Quasi Experiment* dengan Pre Test - Pos Test yaitu dengan melakukan kompres daun kubis sebelum (pre test) dan sesudah (pos test) diberikan. (7). Penelitian ini dilakukan di Klinik RB Hanum Jl. KL Yos Sudarso Gg. Panitra No. 47 Kota

.....

Medan yang dilakukan pada bulan Juli dan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami nyeri payudara pada Juli Tahun 2022 di Klinik Pratama Hj.Hanum Medan sebanyak 15 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu diambil dengan *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 15 responden.

Instrumen pengumpulan data dengan melakukan SOP dan pengisian lembar observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T-berpasangan merupakan uji parametric (distribusi data normal) yang digunakan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih bila datanya berbentuk skala numeric, namun bila distribusi data tidak normal dapat digunakan *uji Wilcoxon*. Kemudian data disajikan dalam bentuk tabulasi distribusi frekuensi dan tabulasi silang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas di Klinik Pratama Hj, Hanum Medan Tahun 2022”, disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan dinarasikan sesuai dengan tabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Nifas Berdasarkan Umur, Gravida dan Pekerjaan di Klinik Pratama Hanum Medan

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
<20 Tahun	3	20,0
20-35 Tahun	9	60,0
>35 Tahun	3	20,0
Gravida		
Primigravida	7	46,7
Multigravida	8	53,3
Pekerjaan		
IRT	15	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa berdasarkan umur ibu dengan nyeri payudara usia <20 tahun sebanyak 3 orang (20,0%) , 20-35 tahun sebanyak 9 orang (60,0%) dan usia >35 tahun sebanyak 3 orang (20,0%). Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa berdasarkan Gravida yaitu primigravida sebanyak 7 orang (46,7%) dan Multigravida sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa berdasarkan pekerjaan yaitu IRT sebanyak 15 orang (100 %)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres di Klinik Pratama Hanum Medan

Skala Nyeri	f	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	12	80,0
Nyeri ringan	0	0	2	10,0
Nyeri sedang	8	53,3	1	10,0
Nyeri hebat	5	33,3	0	0
Nyeri sangat hebat	2	13,3	0	0
Nyeri tidak terkontrol	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel.2 sebelum dilakukan kompres daun kubis pada ibu nifas yang mengalami nyeri sedang 8 orang (53,3 %) , nyeri hebat 5 orang (33,3 %), nyeri sangat hebat 2 orang (13,3 %). Setelah dilakukan kompres dau kubis yang mengalami tidak nyeri ada 11 orang

(80,0 %), nyeri ringan 2 orang (10,0 %), nyeri sedang 2 orang (10,0 %).

Tabel 2. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.212	15	.068	.817	15	.006
Posttest	.212	15	.068	.817	15	.006

1. P-value=0.068 > 0,05 untuk data pretest berarti data berdistribusi normal
2. .P-value=0.068>0,05 untuk data posttest berarti data berdistribusi normal. Karena kedua kelompok data berdistribusi normal, maka digunakan uji statistic Paired sample T-test.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Hj.Hanum Medan Tahun 2022

No	Intensitas Nyeri	Sebelum	Sesudah	Sig. (2-tailed)	T hitung
1	tidak Nyeri	0	12		
2	nyeri ringan	0	2		
3	nyeri sedang	8	1		
4	nyeri hebat	5	0	0,000	20,579
5	nyeri sangat hebat	2	0		
6	nyeri tidak terkontrol	0	0		

Tabel 4 Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas Di Klinik Pratama Hj.Hanum Medan Tahun 2022

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	Df	Sig. (2-tailed)
Pretest-posttes	2.200	0,414	0,107	20,579	14	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan Uji paried T test, Nilai Mean sebesar terdapat perbedaan pretest dan posttest sebesar 2,200 dan nilai t hitung sebsar 20,579 > dari nilai df (2,144). Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ≤ dari 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di klinik pratama hanum medan tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Kompres Daun Kubis di Klinik Pratama Hanum

Berdasarkan Tabel. 2 sebelum dilakukan kompres daun kubis pada ibu nifas yang mengalami nyeri sedang 8 orang (53,3) , nyeri hebat 5 orang (33,3), nyeri sangat hebat 2 orang (13,3).

Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, dengan memberikan perlakuan rutin selama seminggu dengan cara mengompres payudara ibu dengan daun kubis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian perlakuan sebagian besar responden hanya mengalami pembengkakan pada skala nyeri sedang, hebat, dan sangat hebat (skala 2 sampai 4).

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang lain, di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Novita efektifitas kompres daun kol terhadap rasa nyeri, pembengkakan payudara dan produksi ASI pada ibu postpartum, disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa pemberian kompres daun kol mampu menurunkan nyeri serta pembengkakan payudara dengan p- value masing-masing sebesar 0,005. (8)

Teori mengungkapkan bahwa pada minggu pertama inilah bila ibu tidak mendapatkan informasi cara mengatasi payudara maka dapat menyebabkan ibu menghentikan pemberian ASInya. Pembengkakan sebenarnya fisiologis namun dapat berlanjut menjadi parah yaitu menjadi mastitis. Payudara bengkak berarti payudara terlalu penuh, sebagian karena ASI dan sebagian lagi karena peningkatan cairan jaringan dan darah yang mengganggu aliran ASI. Selama ASI statis tidak bergerak maka protein Feedback inhibitor of lactation (FIL) akan berakumulasi dalam payudara sehingga dapat menurunkan produksi ASI. FIL juga memicu terjadinya apoptosis (kematian sel) sehingga terjadi involusi kelenjar susu.

Bendungan ASI terjadi akibat pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Kondisi ini bersifat normal dan akan berlangsung selama beberapa hari. Dampak dari hal ini adalah bengkak akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, dan tegang. Nyeri pada payudara dapat menurun dengan menggunakan penanggulangan medik dan non-medik. Pada teknik non-medik, partisipan menggunakan teknik pumping, massage, serta menggunakan kompres daun kubis sangat efektif untuk penurunan rasa nyeri. (9)

Menurut Asumsi peneliti bahwa Penatalaksanaan pembengkakan dan menurunkan nyeri payudara dapat dilakukan dengan cara kompres daun kubis dimana kandungan yang terdapat dalam daun kubis dapat membantu melebarkan pembuluh kapiler, apabila pembuluh kapiler melebar maka akan memudahkan darah untuk keluar masuk sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap cairan yang terbungkus dalam payudara.

2. Skala Nyeri sesudah dilakukan kompres daun kubis di Klinik Pratama Hanum

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan kompres daun kubis yang mengalami tidak nyeri ada 12 orang (80,0), nyeri ringan 2 orang (13,3), nyeri sedang 1 orang (6,7). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah kompres daun kubis pada ibu nifas ibu mengalami nyeri sedang. Hal ini karena sensasi dingin dari daun kubis membuat ibu merasakan lebih nyaman.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh selvi puspan sari bahwa Nyeri payudara sebelum diberikan kompres daun kubis pada ibu nifas yaitu nilai rata-rata 6,18, nilai tengah 6,00. Nyeri payudara sesudah diberikan kompres daun kubis pada ibu nifas yaitu nilai rata-rata 4,25, nilai tengah 4,00. Ada pengaruh nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis pada ibu nifas dengan p-value $0,001 < 0,05$ Ada pengaruh kompres daun kubis terhadap nyeri payudara pada ibu nifas. (3)

Teori ini mengungkapkan penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu bisa dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obatan dan non farmakologis yang terdiri dari berbagai tindakan yaitu stimulasi fisik maupun perilaku kognitif. Penanganan fisik meliputi stimulasi kulit (massage), kompres, stimulasi kontralateral, pijat refleksi dan imobilisasi, intervensi perilaku kognitif meliputi tindakan distraksi, teknik relaksasi dan sentuhan terapeutik. Metode sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yang secara alamiah yaitu dengan memberikan kompres dingin pada payudara, ini merupakan alternatif pilihan yang alamiah dan sederhana yang dengan cepat mengurangi rasa nyeri selain dengan memakai obat-obatan. (10)

.....

Cara pemakaian metode kompres daun kubis yaitu memberikan rasa dingin pada klien dengan menggunakan daun kubis yang didinginkan pada tubuh yang terasa nyeri atau pada bagian payudara bengkak dan Kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *capitata*) pada payudara yang bengkak dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan ibu tidak alergi sulpha, kompres menjadi efektif.

3. Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Paired T test, Nilai Mean sebesar terdapat perbedaan pretest dan posttest sebesar 2,200 dan nilai t hitung sebesar 20,579 > dari nilai df (2,144). Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 \leq$ dari 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di klinik pratama hanum medan tahun 2022.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri setelah dilakukan kompres daun kubis. Hal ini terjadi karena daun kubis pada dasarnya mengandung antibiotik dan anti inflamasi dengan dilakukan kompres daun kubis akan membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut.

Kubis juga mengandung sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian Zuhana tahun 2017 dengan judul Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*). Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Di Kabupaten Pekalongan. Terdapat perbedaan efektifitas daun kubis dingin (*brassica oleracea* var. *capitata*) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara atau breast engorgement.(11)

Teori mengungkapkan bahwa daun kubis telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit dan menerima banyak perhatian baru dari para profesional laktasi selama 10 tahun terakhir. Kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, E, dan kandungan glukosinolate mempunyai aktivitas antikanker. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Kubis mempunyai sifat antibiotik dan anti inflamasi karena kandungan sinigrin (*allylisothiocyanate*), rapine, minyak mustard, magnesium, dan sulfur yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Salah satu komponen yang ada dalam kubis adalah glutamine, salah satu asam amino yang paling penting untuk menjaga kesehatan otot dan paru-paru. Glutamine adalah zat anti-peradangan. Mengonsumsi makanan yang kaya glutamine bisa menurunkan efek alergi, nyeri sendi, sakit pada otot, demam, dan masalah kulit. Ibu yang baru melahirkan bisa menggunakan kompres daun kubis untuk menurunkan rasa nyeri pada payudara setelah melahirkan.(12)

Kubis mempunyai sifat antibiotik dan anti-inflamasi karena kandungan sinigrin (*allylisothiocyanate*), rapine, minyak mustard magnesium, dan sulfur yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut.(13)

Menurut Asumsi peneliti Kompres daun kubis memberikan efek dalam meredakan nyeri dan pembengkakan payudara. Kandungan yang terdapat dalam kubis selain berfungsi sebagai antibiotik, sinigrin yang kandungannya ada pada zat amino metionin. Zat lain yang terkandung di

daun kubis yaitu (Allylisoithiocyanate), minyak mustard, magnesium, oxylate, heterosides belerang juga memiliki khasiat melebarkan pembuluh darah sehingga cairan yang terbungung di payudara dapat terserap dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan Uji T test, Nilai Mean sebesar terdapat perbedaan pretest dan posttest sebesar 2,200 dan nilai t hitung sebesar 20,579 > dari nilai df (2,144). Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 sehingga kurang dari 0,05 dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara pada ibu nifas di klinik pratama hanum medan tahun 2022.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dan informasi kepada tenaga kesehatan di klinik Pratama Hj. Hanum mengenai manfaat kompres daun kubis untuk nyeri payudara ibu post partum dan dapat di teruskan informasi kepada pasien serta diterapkan jika pasien mengalami nyeri payudara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mestika HR. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Di Praktek Bidan Mandiri Yeni Kecamatan Percut Sei Tuan. 2022;
2. Vitria SK. Efektivitas Kompres Daun Kubis (*brassica oleraceavar.capitata*) Dan Breast care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara. 2020;
3. Selvi SP. Pengaruh Kompres Daun Kobis Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Murniati. 2021;
4. Juita S. pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi di praktek bidan mandiri yeni kecamatan percut sei tuan. 2022;
5. profil kesehatan indonesia. 2020;
6. Raini P. Sosialisasi Kompres Dingin Daun Kubis Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Payudara.
7. Cecep Dani Sucipto, SKM MS. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan 1. Yogyakarta: Gosityen Publishing; 2022. 128–135 p.
8. Khaerunnisa N, Sari JI. Manajemen Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan bendungan ASI. *J Midwifery*. 2021;3(1):16–24.
9. Ririnmade W sri. Strategi penanggulangan nyeri bendungan asi pada ibu nifas. 2019;
10. Pitriani risa, S.S.T. MK. Asuhan kebidanan ibu nifas normal. 2019.
11. Farrer H. Perawatan maternitas. Jakarta EGC. 2013;
12. Keppler ann, R.N. M. Kehamilan melahirkan dan bayi. 2021;
13. Dewi A. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *J Issues midwifery*. 2020;