



PENGARUH KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICA OLERACEA*) UNTUK MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS

THE EFFECT OF CABBAGE LEAF COMPRESS (*BRASSICA OLERACEA*) IN OVERCOMING BREAST ENGORGEMENT IN POSTPARTUM MOTHERS

Yunita Anggriani^{1*}, Elsy Juni Andri Kariny², Beniqna Maharani Besmaya³, C. Hardiyanti Rukmana⁴

¹⁻⁴Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: July 18th 2025
Revised: July 20th 2025
Accepted: July 30th 2025

KEYWORD

post partum mothers, breast milk dam, cabbage leaves compress

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Yunita Anggriani
Address: Pringsewu Lampung
E-mail:
yunitaanggriani@aisyahuniversity.ac.id
No. Tlp : +6285225765414

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.225

ABSTRACT

Bendungan ASI terjadi dikarenakan adanya keadaan aliran vena dan limfatik yang tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Salah satu alternatif mengatasi bendungan ASI dengan pemberian kompres daun kubis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres daun kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap penurunan pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain pre-eksperimen (*one group pretest-posttest*) pada 33 responden yang mengalami bendungan ASI. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian Rata-rata skala pembengkakan menurun dari 4,06 menjadi 2,06 dan skala nyeri dari 3,58 menjadi 2,94 setelah intervensi (*p-value*=0,000). Kompres daun kubis efektif menurunkan pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI. Metode ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif non farmakologis dalam pelayanan kebidanan.

*Breast engorgement occurs due to obstruction of venous and lymphatic flow, leading to impaired milk drainage and increased pressure in the milk ducts and alveoli. One alternative to manage breast engorgement is the application of cabbage leaf compresses. This study aims to examine the effect of cabbage leaf compresses (*Brassica oleracea*) on reducing breast swelling and pain in postpartum mothers with breast engorgement. This research employed a quantitative method with a pre-experimental design (one group pretest-posttest) involving 33 respondents experiencing breast engorgement. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a reduction in the average swelling score from 4.06 to 2.06 and a decrease in pain score from 3.58 to 2.94 after the intervention (*p-value* = 0.000). Cabbage leaf compresses were effective in reducing breast swelling and pain in postpartum mothers with breast engorgement. This method can be recommended as a non-pharmacological alternative in midwifery care.*

© 2025 Yunita Anggriani, et al

A. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa

pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Napisah dkk, 2023).

Bendungan ASI adalah kondisi fisiologis yang ditandai dengan bengkak dan nyeri payudara akibat peningkatan volume ASI dan kongesti limfatik maupun vaskular. Faktor utama atau penyebab dari terjadinya bendungan ASI diantaranya bayi menyusui tidak sering atau tidak lama sebanyak 47%, puting datar 24%, posisi menyusui tidak baik sebanyak 10%, bayi tidak disusui pada malam hari sebanyak 9%, ibu lelah atau sakit sebanyak 2%, bayi sakit sebanyak 5% (Utari & Purwanto, 2021).

Berdasarkan informasi *United Nations International Children's Education Fund* (UNICEF) mengungkapkan bahwa ada 17.230.142 juta ibu yang mengalami masalah menyusui di dunia, terdiri dari 56,4% puting lecet, 21,12% bendungan ASI, 15% payudara tersumbat dan mastitis 7,5%. Menurut informasi dari *World Health Association* (WHO) pada tahun 2020, tercatat bahwa 1 - 1,5 juta bayi baru lahir meninggal karena mereka tidak mendapatkan ASI (WHO, 2022).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2022, jumlah ibu nifas yang menyusui bayinya adalah 17,3% dan ibu yang tidak menyusui bayinya sama sekali 20,7% dan ibu yang berhenti menyusui bayinya adalah 62%. Dari informasi tersebut, angka yang paling tinggi adalah ibu nifas yang berhenti menyusui bayinya sebelum selesainya masa nifas dengan bukti bahwa 79,3% mengalami puting lecet, 5,8% mengalami bendungan ASI dan 12,5% produksi ASI tidak lancar dan 2,4% mengalami masalah payudara atau *mastitis* (SDKI, 2022).

Bendungan ASI merupakan penyebab utama gangguan laktasi termasuk kesuksesan pemberian ASI eksklusif menurut D.Indriani dalam Pramesthi *et al.*(2023). Capaian angka ASI eksklusif di Provinsi Lampung Tahun 2022 sebesar 75,37%. Sedangkan capaian ASI eksklusif di Kabupaten Tulang Bawang Barat sebesar 69,25% (Lampung, 2022). Angka ini masih dibawah target nasional yaitu sebesar 80 %. Sedangkan capaian ASI eksklusif di Kecamatan Lambu Kibang tahun 2023 hanya sebesar 68,7% dari target 75 %, hal ini menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Bendungan ASI yang tidak ditangani dengan baik akan berkembang menjadi infeksi masa nifas yang lebih buruk seperti mastitis, infeksi akut kelenjar susu abses payudara, bahkan septikemia yang disertai dengan tanda gejala peradangan seperti demam, nyeri dan menggigil (Utami & Meriyanti, 2020).

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi *ultrasound* (Andari *et al.*, 2021). 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. Kompres daun kubis terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh terhadap zat-zat yang terkandung dalam kubis yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kubis yang menyebabkan menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara. Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Maulida dkk., 2022).

Penurunan pembengkakan dan nyeri dapat dijelaskan oleh efek dingin dan kandungan sulfur daun kubis yang bersifat antiinflamasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Puspita (2023) dan Sriani (2024) yang menunjukkan efektivitas kompres daun kubis.

Hasil *pra survey* yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang, pada tahun 2024 jumlah ibu yang menyusui hingga usia 24 bulan adalah pada bulan Januari sebanyak 402 orang, Februari sebanyak 382 orang, Maret sebanyak 356 orang, April sebanyak 366 orang, Mei sebanyak 368 orang, Juni sebanyak 310 orang. Sementara kejadian bendungan ASI dilihat dari register kunjungan pasien pada tahun 2024 dari wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang, Jumlah ibu nifas yang menyusui dan mengalami bendungan ASI dari bulan Januari-Juni 2024 yaitu sebanyak 108 orang. Adapun rinciannya pada bulan Januari sebanyak 15 orang, Februari sebanyak 12 orang, Maret sebanyak 22 orang, April sebanyak 18 orang, Mei sebanyak 25 orang, Juni sebanyak 16 orang. Petugas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi hanya memberikan terapi farmakologi analgesik yaitu paracetamol untuk pengobatan secara simptomatik dan menganjurkan untuk diberikan kompres air hangat.

Melihat masih tingginya kasus bendungan ASI dan keterbatasan penanganan non farmakologis di Puskesmas Kibang Budi Jaya, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai pengaruh pemberian kompres daun kubis (*Brassica Oleracea*) untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang.

B. METODE

Rancangan penelitian *pre eksperimen* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas yang menyusui dengan bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang. Jumlah ibu nifas yang menyusui pada bulan Juni sampai dengan bulan Agustus berjumlah 49 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 33 ibu nifas yang menyusui dengan bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Teknik sampling penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Responden diberikan kompres daun kubis yang telah didinginkan 20-30 menit, ditempelkan ke payudara selama 20 menit, 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi

dengan skala pembengkakan (1-5) dan skala nyeri numerik (1-5) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan analisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Karakteristik	Kriteria	N	%
Usia	<20 Tahun	2	6,1
	20-35 Tahun	29	87,9
	>35 Tahun	2	6,1
Pendidikan	SD	5	15,2
	SMP	13	39,4
	SMA	15	45,5
Paritas	Primigravida	7	21,2
	Multigravida	26	78,8
Total		33	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia <20 tahun sebanyak 2 orang (6.1%), Usia >35 tahun sebanyak 2 orang (6.1%) dan yang paling banyak pada rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 29 orang (87,9%) dari 33 responden. Karakteristik pendidikan responden tamatan SD sebanyak 5 orang (15,2 %), tamatan SMP sebanyak 13 orang (39,4%) dan rata-rata tamatan SMA yaitu sebanyak 15 orang (45,5%). Sedangkan paritas responden pada Primigravida sebanyak 7 orang (21,2%) dan rata-rata dengan multigravida sebanyak 26 orang (78,8%).

b. Rata-Rata Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Tabel 2. Rata-rata Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum diberikan Kompres Daun Kubis	33	4	5	4,0606	0,24231
Sesudah diberikan Kompres Daun Kubis	33	2	2	2,0606	0,24231

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebelum intervensi yaitu sebesar 4,0606, sedangkan sesudah intervensi menjadi sesudah intervensi yaitu sebesar 2,0606.

c. Rata-Rata Skala Nyeri Payudara pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Tabel 3. Rata-rata Skala Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Sebelum diberikan Kompres Daun Kubis	33	3	4	3,5758	0,50189
Sesudah diberikan Kompres Daun Kubis	33	2	3	2,9394	0,24231

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3 dapat dilihat bahwa rata-rata skala nyeri payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebelum intervensi yaitu sebesar 3,5758, sedangkan sesudah intervensi menjadi sesudah intervensi yaitu sebesar 2,9394.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Kompres daun kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas

Skala Nyeri	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Skala Pembengkakan Pretest-Posttest	33	0	0	17,00	561,00	0,000
Skala Nyeri Pretest-Posttest	19	0	14	10,00	190,00	0,000

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4. Tabel 4 menunjukkan hasil uji Wilcoxon dengan p-value = 0,000 (<0,05) yang menandakan adanya perbedaan signifikan pada skala pembengkakan dan nyeri.

PEMBAHASAN

1. Rata-Rata Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebelum intervensi yaitu sebesar 4,0606, sedangkan sesudah intervensi menjadi yaitu sebesar 2,0606. Pembengkakan payudara terjadi karena ASI tidak disusui dengan adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadi pembengkakan. Payudara bengkak sering terjadi pada hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Statis pada pembuluh darah dan limfe akan mengakibatkan meningkatnya tekanan intrakaudal, yang akan mempengaruhi segmen payudara, sehingga tekanan seluruh payudara

meningkat. Akibatnya, payudara sering terasa penuh, tegang, serta nyeri dan sakit (Rahayu & Wulandari, 2020).

Pembengkakan payudara dapat terjadi pada hari ke-3 dan ke-4 pascalin akibat bendungan vena dan pembuluh getah bening. Semua ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi, tetapi pengalirannya belum lancar. Bila ibu tidak mau menyusui karena merasa nyeri pembengkakan akan terus berlanjut. ASI yang disekresi akan menumpuk, sehingga payudara bertambah tegang, gelanggang susu menonjol dan puting mendatar. Bayi menjadi sulit menyusui. Pada saat ini payudara tampak lebih merah mengkilat. Ibu mengalami demam dan nyeri berat payudara (Sari, Nengsih & Putri, 2020).

Sejalan dengan penelitian Meta dkk (2021) didapatkan bahwa sebelum diberikan kompres daun kubis 4,60, sedangkan setelah diberikan kompres daun kubis menjadi 2,7 (Meta dkk, 2021). Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita dkk (2023) yang mendapatkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, rata - rata skala pembengkakan sebelum diberikan kompres daun kubis adalah 4,27, sedangkan setelah diberikan kompres daun kubis menjadi 1,1 (Puspita dkk, 2023).

Menurut asumsi peneliti rata - rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis ada pada skala 4 dan 5. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu - minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menganggap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut.

2. Rata-Rata Skala Nyeri Payudara pada Ibu Nifas yang Mengalami Bendungan ASI

Rata-rata skala nyeri payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebelum intervensi yaitu sebesar 3,5758, sedangkan sesudah intervensi menjadi yaitu sebesar 2,9394. Kompres daun kubis (*Brassica oleracea*) telah lama digunakan secara tradisional untuk membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan akibat bendungan ASI (*milk engorgement*) pada ibu menyusui. daun kubis yang didinginkan sebelum digunakan memberikan efek dingin saat diaplikasikan ke payudara. Efek pendinginan ini dapat membantu meredakan rasa nyeri dan ketidaknyamanan akibat peradangan atau tekanan di jaringan payudara. Mekanisme ini mirip dengan aplikasi kompres dingin untuk mengurangi peradangan pada cedera. Daun kubis mengandung sulfur, yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah di area payudara. Peningkatan

sirkulasi darah dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses penyembuhan (Arora *et al*, 2019).

Sejalan dengan penelitian Sarpari & Farlikhatun (2024) yang mendapatkan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukannya perlakuan pada kelompok intervensi adalah 3,47 dan sesudah dilakukan perlakuan menjadi 1,41. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan adalah 2,94 dan setelah dilakukan perlakuan menjadi 2,12 (Sarpari & Farlikhatun, 2024).

Menurut asumsi peneliti daun kubis memiliki senyawa aktif (seperti glukosinolat, flavonoid, dan vitamin K) yang dapat memberikan efek anti-inflamasi, sehingga mampu mengurangi pembengkakan dan nyeri yang terkait dengan bendungan ASI. Daun kubis aman digunakan oleh ibu menyusui tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya. Asumsi ini didasarkan pada penggunaan tradisional daun kubis tanpa adanya laporan reaksi negatif yang signifikan.

3. Pengaruh Pemberian Kompres daun kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil uji statistik *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis untuk mengatasi bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Tahun 2024.

Masalah yang sering muncul pada masa nifas adalah pembengkakan payudara. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan payudara bengkak diantaranya adalah karena adanya sumbatan. Pembengkakan payudara terjadi karena menyusui yang tidak kontinyu sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Hal ini terjadi antara lain karena produksi ASI meningkat karena tuntutan ASI on demand, terhambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik kurang sering ASI dikeluarkan, dan adanya pembatasan waktu menyusui (Sriani *et al.*, 2024).

Pembengkakan payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI yang tidak teratasi dapat menyebabkan ibu nifas mengalami kondisi mastitis maupun abses payudara. Mastitis merupakan suatu kondisi infeksi payudara yang ditandai dengan adanya payudara mengeras, merah dan adanya rasa nyeri disertai dengan demam pada ibu menyusui (susu di atas 38°C). Abses payudara yaitu suatu kondisi komplikasi lanjutan yang diakibatkan oleh kondisi mastitis dengan disertai adanya tumpukan nanah di dalam payudara (Mauluddina *et al.*, 2024).

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allyl Isothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosis* belerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk

menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan (Apriyani et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Sriani *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024 dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Sriani et al., 2024). Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita, dkk (2023) yang mendapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas di PMB A caringin, kabupaten Bogor dengan $p\text{-value} = 0,000$ (Puspita dkk, 2023).

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian bahwa daun kubis (*brassica oleracea*) memiliki efektivitas dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postpartum karena daun kubis mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas dan mengurangi pembengkakan. Karena kandungan yang terdapat dalam daun kubis sehingga terjadi proses pelebaran aliran pembuluh darah kapiler untuk mengurangi pembengkakan pada payudara. Penurunan pembengkakan juga dipengaruhi oleh bayi sudah mulai mampu menghisap ASI secara adekuat sehingga mampu mengurangi pembengkakan pada payudara ibu. Sedangkan ibu yang tidak mengalami penurunan pembengkakan payudara dikarenakan puting susu ibu yang tidak dapat dihisap oleh bayi karena tidak menonjol keluar, ibu dengan pengetahuan kurang baik dalam memberikan ASI pada bayi sehingga bayi tidak mampu menghisap dengan baik.

D. KESIMPULAN

Kompres daun kubis efektif menurunkan pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu nifas dengan benjangan ASI. Metode ini dapat dijadikan pilihan intervensi non farmakologis oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Y., Sari, D. Y., Astriana, & Iqmy, L. O. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Midwifery Journal*, 1(4), 253–259.
- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V. (2019). Cabbage leaves vs hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. *The Nursing Journal of India*, 100(3), 52–54. <https://doi.org/10.48029/nji.2009.c302>

- BR. Sebayang, W., & Ridwan, I. S. (2021). Edukasi Penanganan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Nana Diana Helvetia Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v1i1.658>
- Lampung, D. P. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung*. Dinkes Provinsi Lampung.
- Maulida, H., Fitriani, A., & Wahyuni, E. (2022). Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(2), 217–224. <https://doi.org/10.36743/medikes.v9i2.367>
- Mauluddina, F., Veradilla, Reni Saswita, & Ria Gustiani. (2024). the Effect of Cold Compresses on Reducing Perineal Wound Pain in Punter Women. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 14(27), 45–53. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i27.291>
- Meta. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Akibat Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Pmb Nensi Rajono Sumber Tengah Kabupaten Tanggamus Lampung. *Who*, 2019(December), 5. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/arsenic>
- Pramesthi, N. D., Kurniawati, R., Studi, P., & Alkautsar, D. K. (2023). Kompres Panas Untuk Menurunkan Skala Nyeri Dan Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Hot Compress To Reduce Pain Scale and Breast. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 18–25. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/65>
- Puspita, D. (2023). Efektivitas Pengompresan Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas di PMB A Kabupaten Bogor Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4775–4784. <file:///C:/Users/User/Downloads/28.+Naskah+Skripsi+Minarni-Selesai.pdf>
- Puspita, D., Ciptiasrini, U., & Noviyani, E. prima. (2023). Efektivitas Pengompresan Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Di Pmb a Kabupaten Bogor Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(11), 4775–4784. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i11.1811>
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja *Jurnal Maternitas* ..., 1(3), 150–157. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104> <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102>
- Sari, V. K., Nengsih, W., & Putri, R. nelda. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap

Pengurangan Pembengkakan Payudara the Effectiveness of Compressed Cabbage Leaves (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) and Breast Care on Reducing Breast Development. *Jurnal Voice of Midwifery*, 10(2), 929–939.

- Sarpari, P., & Farlikhatun, L. (2024). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassicis Oleracia* Var *Capitata*) dan Breastcare Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di BPM Ade Kismi Bania. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1467–1483. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11192>
- Sriani, Tarigan, E. F., Sinaga, S. N., & Simanulang, E. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i2.71>
- Utami, I. T., & Meriyanti, M. R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (*Brasicca Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Skala Pembengkakan nifas dan menyusui salah satunya adalah Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Udik. *Journal Maternitas Aisyah*, 2(1), 31–35. [file:///Users/imac/Downloads/178-Article Text-478-4-10-20210118.pdf](file:///Users/imac/Downloads/178-Article%20Text-478-4-10-20210118.pdf)
- Utari, S., & Purwanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var.*Capitata*) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. *E-Journal Purwodadi*, 6(2), 48–55. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/301>