Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 24, No 2 (2024): Juli, 1480-1486
DOI: 10.33087/jiubj.v24i2.4707

Manajemant *Breast Engogerment* Kompres Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan *Breastcare* terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas

Intan Yusita*, Meda Yuliani, Ning Hayati
Unversitas Bhakti Kencana
*Correspondence: intan.yusita@bku.ac.id

Abstrak. Bendungan saluran ASI dan pembengkakan kelenjar susu merupakan salah satu masalah laktasi yang terjadi setelah melahirkan dan saat menyusui. Pembengkakan payudara terjadi ketika saluran susu tidak mengalir sempurna dan menyempit. Susu mengental dan lumen saluran susu tersumbat. Dari 3 hingga 6 hari setelah lahir hingga ASI dikeluarkan secara normal, gejala seperti rasa hangat, nyeri saat disentuh, nyeri tekan, dan pembengkakan yang berhubungan dengan pembengkakan payudara akan muncul. Dari 3 sampai 6 hari setelah lahir hingga ASI dikeluarkan secara normal, gejala seperti rasa hangat, nyeri saat disentuh, nyeri tekan, dan pembengkakan yang berhubungan dengan pembengkakan payudara akan muncul. Penggunaan daun kubis untuk pengobatan dan pencegahan pembengkakan payudara sangatlah sederhana, bagian dalam daun kubis dapat dimasukkan ke dalam freezer selama kurang lebih 20-30 menit sebelum prosedur. Tempatkan daun kubis dingin di dalam bra Anda selama 30 menit dan lakukan dua kali sehari selama 3 hari (Sabry *et al.*, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian daun kubis (*Brassica Oleracea Var.Capitata*) dan Perawatan Payudara dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara. Peneltian ini merupakan penelitian *quasi-experimental design* dengan metode penelitian *one* group *pre* dan *post design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 34 orang ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada hari ke 3 sampai hari ke 14. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin dan *breastcare*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata secara statistik signifikan antara skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan 1.15 dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan 2.79. Artinya pemberian kompres daun kubis dingin dan *breastcare* efektif dapat menurunkan masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Pemberian kompres daun kubis *(Brassica Oleracea var. Capitata*) dingin dan Breast Care yang dikombinasikan dengan sangat efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata kunci : breascare, daun kubis, pembengkakan payudara

Abstract. *Breast milk duct dams and swelling of the mammary glands are one of the lactation problems that occur after childbirth and during breastfeeding. Breast swelling occurs when the milk ducts do not drain completely and narrow. Milk thickens and the lumen of the milk ducts is blocked. From 3 to 6 days after birth until the milk is expelled normally, symptoms such as warmth, pain to the touch, tenderness, and swelling associated with breast swelling will appear. From 3 to 6 days after birth until the milk is expelled normally, symptoms such as warmth, pain to the touch, tenderness, and swelling associated with breast swelling will appear. The use of cabbage leaves for the treatment and prevention of breast swelling is very simple, the inside of cabbage leaves can be put in the freezer for approximately 20-30 minutes before the procedure. Place cold cabbage leaves inside your bra for 30 minutes and do it twice a day for 3 days. This study aims to determine the difference in effectiveness before and after cabbage leaves (Brassica Oleracea Var.Capitata) and Breast Care in Reducing Breast Swelling. This research is a quasi-experimental design research with one group pre and post design research methods. The population in this study was 34 postpartum mothers who experienced breast swelling on day 3 to day 14. The results of the Wilcoxon test found differences in breast swelling scores before and after applying cold cabbage leaf compresses and breastcare, so it can be concluded that there is a statistically significant average difference between breast swelling scores before and after treatment, where the mean after treatment decreased by 1.15 compared to the mean before treatment 2.79. This means that giving cold cabbage leaf compresses and breastcare can effectively reduce the problem of breast swelling in puerperal mothers. Applying cabbage leaf compresses (Brassica Oleracea var. Capitata) cold and Breast Care combined with very effective in reducing breast swelling in puerperal mothers.*

Keywords **:** *Breascare, breast swelling, cabbage leaves*

PENDAHULUAN

Pemberian kolostrum dan proses pemberian ASI yang benar merupakan upaya yang dapat diandalkan dalam membangun generasi berkualitas. Sebagaimana kita ketahui, kolostrum mengandung nutrisi dan imunitas dengan konsentrasi tinggi dan terbentuk selama kehamilan dan beberapa hari pertama kehidupan

(Zakiah, 2020). Bendungan saluran ASI dan pembengkakan kelenjar susu merupakan salah satu masalah laktasi yang terjadi setelah melahirkan dan saat menyusui. Pembengkakan payudara terjadi ketika saluran susu tidak mengalir sempurna dan menyempit. Susu mengental dan lumen saluran susu tersumbat. Dari 3 sampai 6 hari setelah lahir hingga ASI dikeluarkan secara normal, gejala seperti rasa hangat, nyeri saat disentuh, nyeri tekan, dan pembengkakan yang berhubungan dengan pembengkakan payudara akan muncul. Hingga 20-85% pembengkakan terjadi pada hari pertama setelah melahirkan. 20% mengalami nyeri hebat pada hari ke-14, namun nyeri ini 253 kali lebih parah pada wanita primipara. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, abses payudara atau mastitis dapat berkembang.3 Akibatnya bayi tidak dapat menerima ASI eksklusif (Djamil & Setiarini, 2018).

Tingkat pembengkakan biasanya berkisar antara 20 hingga 85% selama beberapa hari pertama kehidupan. Ibu nifas mengalami nyeri hebat akibat pembengkakan payudara pada 14 hari setelah melahirkan. Separuh dari ibu pasca melahirkan mengandalkan obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri payudara. Angka kejadian pembengkakan payudara sekitar 43,4% terjadi pada 145 ibu nifas dan 253 kali lebih sering terjadi pada primipara (Djamil & Setiarini, 2018). Pembengkakan dan nyeri payudara dapat terjadi selama beberapa hari dari hari ke-1 hingga hari ke-4 kehidupan dan dapat berlangsung hingga 1% hingga 44% lebih lama pada ibu pascapersalinan yang lebih jarang menyusui. Dilaporkan bahwa 29-68% wanita mengalami nyeri sedang dan 10-33% wanita mengalami nyeri hebat yang berlangsung hingga 14 hari (Saini, 2017).

Faktor resiko terjadinya pembengkakan payudara terkait dengan terlambat dimulainya menyusui, menyusui yang jarang dan pendek, bayi menghisap lemah, peningkatan mendadak dalam produksi susu dan lesi putting. Faktor penentu termasuk kesalahan dalam posisi menyusui, memakai bra yang terlalu ketat, bayi meninggal, ibu dengan HIV positif (Napisah *et al.,* 2023). Tingkat pembengkakan biasanya berkisar antara 20 hingga 85% selama beberapa hari pertama kehidupan. Ibu nifas mengalami nyeri hebat akibat pembengkakan payudara pada 14 hari setelah melahirkan. Separuh dari ibu pasca melahirkan mengandalkan obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri payudara. Angka kejadian pembengkakan payudara sekitar 43,4% terjadi pada 145 ibu nifas dan 253 kali lebih sering terjadi pada primipara3.Pembengkakan dan nyeri payudara dapat terjadi selama beberapa hari dari hari ke-1 hingga hari ke-4 kehidupan dan dapat berlangsung hingga 1% hingga 44% lebih lama pada ibu pascapersalinan yang lebih jarang menyusui

Dilaporkan bahwa 29-68% wanita mengalami nyeri sedang dan 10-33% wanita mengalami nyeri hebat yang berlangsung hingga 14 hari 4. Salah satu penyebab pembengkakan payudara berhubungan dengan inisiasi menyusui yang terlambat, pemberian ASI yang jarang dan singkat, pemberian makan bayi yang lemah, peningkatan produksi ASI yang cepat, dan lesi pada puting susu. Faktor penentunya antara lain posisi menyusui yang salah, penggunaan bra yang terlalu ketat, kematian bayi, dan ibu yang HIV positif (Napisah *et al.,* 2023). Pembengkakan payudara akibat menyusui dapat dicegah dengan tindakan non farmakologi seperti kompres, olahraga, dan terapi pijat (Schwartz *et al.,* 2016). Kompres dingin dapat mengurangi nyeri) (Hasibuan, 2020), dan intervensi non farmakologi yang mudah diterapkan adalah kompres daun kubis (Mangesi & Zakarija-Grkovic, 2016). Kubis merupakan sayuran yang mudah didapat, murah dan bergizi. Kubis kaya akan belerang dan dapat digunakan untuk meredakan peradangan dada (Pezeshki *et al.,* 2020).

Kubis kaya akan fitonutrien dan mengandung glukosinolat untuk pencegahan kanker (Dalimartha & Adrian, 2013). Kubis mengandung asam amino yang berperan sebagai antibiotik, metionin. Selain itu, bahan lain seperti sinigrin (*allyl isothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, dan sulfur heterosida membantu membakar (membantu melebarkan kapiler darah) dan meningkatkan aliran darah. daerah blok. Komposisi ini juga memungkinkan tubuh menyerap kembali cairan yang tersumbat di dada (Yunita, 2021). Selain itu, daun kubis mengandung asam amino metionin yang memiliki efek analgesik (Rahmisyah & Ristiani, 2023). Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang menyerap panas. Hal ini terbukti membuat pelanggan semakin nyaman, daun kubis layu dan matang setelah 30 menit digunakan. Bukti medis bahwa antioksidan alami yang terdapat pada daun kubis tidak dapat ditingkatkan di laboratorium seringkali menjadi alasan mengapa gel ekstrak daun kubis tidak terlalu efektif dalam mengobati pembengkakan (Eittah & Ashour, 2019).

Penggunaan daun kubis untuk pengobatan dan pencegahan pembengkakan payudara sangatlah sederhana, bagian dalam daun kubis dapat dimasukkan ke dalam freezer selama kurang lebih 20-30 menit sebelum prosedur. Tempatkan daun kubis dingin di dalam bra Anda selama 30 menit dan lakukan dua kali sehari selama 3 hari (Sabry *et al.*, 2021). Berdasarkan bukti ilmiah, metana dapat mengurangi pembengkakan payudara dan memperpanjang durasi laktasi tanpa efek samping (Zagloul & Hassan, 2020). Sesuai penelitian Apriani, dkk (2018) terdapat perbedaan nilai pembengkakan payudara sebelum dan sesudah kompres daun kubis dan perawatan payudara sebesar, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata statistik antara nilai pembengkakan payudara sebelum dan sesudah kompres daun kubis. Perlakuan pada kelompok eksperimen adalah 4,444 sebelum perlakuan, dan rata-ratanya menurun dibandingkan rata-rata setelah perlakuan. Artinya pemberian kompres daun kubis dan perawatan payudara efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian daun kubis (*Brassica Oleracea Var.Capitata*) dan Perawatan Payudara dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara. Peneltian ini merupakan penelitian *quasi-experimental design* dengan metode penelitian *one* group *pre* dan *post design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 34 orang ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada hari ke 3 sampai hari ke 14. Teknik Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling,* jumlah sampel sebanyak 34 orang dengan kriteria sebagai berikut ; ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara postpartum hari ke 3 sampai 14 yang memiliki skor spess dengan skala berat (6), dalam proses menyusui, dan bersedia menjadi responden penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan skor Pembengkakan dengan pengukuran SPES, sedangkan Analisis bivariat penelitian ini menggunakan Uji t 2 kelompok independent (*unpaired -t test*). uji *paired t test* untuk mengetahui sebelum dan setelah perlakuan. kelompok yang pertama merupakan kelompok perlakuan sedangkan kelompok lainnya menerima penanganan yang standar dengan *confident Interval* 95% (Ardiawan *et al.*, 2022).

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Ibu Nifas Berdasarkan Sosiodemografi

	Karakteristik	Frekuensi	%
Usia	<20 Tahun	4	11.8
	20-35 Tahun	26	76.5
	>35 Tahun	4	11.8
		Σ = 34	100.0
Pekerjaan	IRT	23	67.6
	Karyawanswasta/Negeri	9	26.5
	Wiraswasta	2	5.9
		Σ = 94	100.0
Paritas	Primigravida	12	35.3
	Multigravida	22	64.7
	Total	Σ = 34	100.0
Pendidikan	SMP	10	29.4
	SMA	20	58.8
	PT	4	11.8
		Σ = 34	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara berusia diantara 25-36 tahun sebanyak 26 orang (76.5%). Sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki anak lebih dari 1 sebanyak 22 orang (64.7%). Sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara merupakan seorang ibu rumah tangga sebanyak 23 orang (67.6%) dan sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki tingkat pendidikan sampai SMA

sebanyak 20 orang (58.8%). Wanita Berusia antara 20 dan 35 tahun merupakan masa reproduksi yang aman untuk kehamilan dan persalinan (Prawirohardjo, 2014). Penelitian ini didukung penelitian Rutiani & Fitriana (2016) yang menemukan bahwa usia ibu nifas berpengaruh terhadap kejadian pembengkakan payudara yang sebagian besar terjadi pada usia 20 hingga 35 tahun karena kurangnya pengalaman, penegtahuan dan informasi tentang pembengkakan payudara. Hasil penelitian ini juga didukung penelitian Mubasyiroh dkk (2016) ditemukan 4.444 orang (20,6%) pada kelompok usia 20 tahun ke atas namun kurang dari 35 tahun. Usia < 20 > 35 tahun dianggap berisiko karena kesehatan reproduksi memburuk akibat proses degeneratif dan organ reproduksi serta tubuh ibu berkurang dan melemah secara signifikan (Mubasyiroh & Senewe, 2016).

Penelitian Rutiani & Fitriana (2016), ibu nifas (57,9%) primipara sebanyak 11 orang (57,9%) mengalami pembengkakan payudara sebanyak 4.444 kali, dan ibu primipara belum pernah mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya, sehingga pembengkakan payudara ditemukan berisiko tinggi dan menyusui bayi. Hal ini bisa terjadi karena banyak faktor pemicu seperti frekuensi menyusu, masalah puting, bayi tidak menghisap kuat-kuat, atau posisi menyusu yang salah. Oleh karena itu, ASI menumpuk dan tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan nyeri dan bengkak yang semakin bertambah. Rutiani & Fitriana (2016) menemukan bahwa tingginya tingkat pendidikan dan pekerjaan mempengaruhi terjadinya pembengkakan payudara. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih banyak tentang informasi, wawasan yang lebih luas, pemahaman dan pola berpikir yang lebih baik mengenai payudara bengkak dan cara mengatasi payudara bengkak, maka peluang memperoleh informasi akan lebih besar. Namun, tingkat pendidikan seseorang tidak bisa dijadikan sebagai indikator keberhasilan seseorang dalam menyusui.

Tabel 2
Distribusi Ibu Nifas Berdasarkan Karakteristik

	Karakteristik	Frekuensi	%
Postpartum Hari Ke	1-3 hari	5	10.4
	4-7 hari	19	39.6
	>7 hari	10	20.8
		Σ = 34	100.0
Frekuensi Menyusui	2 Jam	8	16.7
	3 Jam atau lebih	26	54.2
		Σ = 34	100.0
Durasi Menyusui	10 Menit	2	4.2
	20 Menit	14	29.2
	30 Menit atau lebih	18	37.5
		Σ = 34	100.0

Sumber: data olahan

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara ada pada masa nifas hari ke 4-7 sebanyak 19 orang (39.6%). Seluruh ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara menyusui bayinya secara ekslusif sampai bayi berusia 6 bulan sebanyak 34 orang (100.0%). Sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki frekuensi menyusui selama 3 jam sekali atau lebih sebanyak 26 orang (54,2%) dan sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki durasi menyusui 30 menit atau lebih sebanyak 18 orang (37.5%). Berdasarkan hasil uji bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui adanya perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin dan breastcare, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata secara statistik signifikan antara skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan. Artinya kompres dingin daun kubis dan perawatan payudara efektif mengurangi masalah pembengkakan payudara pada ibu pasca melahirkan. Pembengkakan payudara pada ibu nifas biasanya terjadi pada hari ke 3 sampai ke 6 setelah

melahirkan (Manna & Devi, 2016). Tanda dan gejala pembengkakan payudara adalah adanya nyeri pada payudara. Faktor penyebab engorgement adalah usia, paritas, jenis persalinan, frekuensi menyusui, lama menyusui, nutrisi ibu dan psikologi ibu (Alekseev & Nadezhda, 2015).

Tabel 2 juga menunjukkan bahwa hampir setengah dari ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara ada pada masa nifas hari ke 4-7 sebanyak 19 orang (39.6%). Seluruh ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara menyusui bayinya secara ekslusif sampai bayi berusia 6 bulan sebanyak 34 orang (100.0%). Sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki frekuensi menyusui selama 3 jam sekali atau lebih sebanyak 26 orang (54,2%) dan sebagian besar ibu nifas yang mengalami pembengkakkan payudara memiliki durasi menyusui 30 menit atau lebih sebanyak 18 orang (37.5%).

Tabel 3
Uji Normalitas dan Homogenitas

Kelompok Perlakuan	N	Mean	Std Deviasi	P
Sebelum Perlakuan	34	2.79	.410	.000
Setelah Perlakuan	34	1.15	.359	

Sumber: data olahan

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan uji *Saphiro Wilk* yang diberikan kompres daun kubis dingin dan *breascare* didapatkan signifikasi 0.000 dengan nilai p-value > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami pembengkakan payudara yang diberikan kompres daun kubis dingin dan *breascare* berdistribusi tidak normal.

Tabel 4
Perbedaan Rerata pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan

Kelompok Perlakuan	N	Mean	Std Deviasi	P
Sebelum Perlakuan	34	2.79	.410	.000
Setelah Perlakuan	34	1.15	.359	

Sumber: data olahan

Tabel 4 dengan uji *wilcoxon* didapatkan terdapat perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin dan *breastcare*, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata secara statistik signifikan antara skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan 1.15 dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan 2.79. Artinya pemberian kompres daun kubis dingin dan *breastcare* efektif dapat menurunkan masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Menyusui setelah lahir sangat penting karena saat bayi menyusu dini, areola terstimulasi dan terbentuk prolaktin. Keluarnya ASI dari kelenjar susu merupakan faktor penting untuk kelangsungan produksi ASI. Terdapat bahan kimia (inhibitor) dalam ASI yang dirancang untuk menghentikan produksi dan tidak boleh digunakan jika ASI yang dikeluarkan tidak dipompa atau dikeluarkan kelenjar susu untuk jangka waktu lama, bahan kimia (inhibitor) atau inhibitor autokrin ini menghalangi produksi sel-sel yang membuat ASI. Sering menyusui berarti jumlah ASI yang diproduksi semakin meningkat setiap harinya, didukung dengan nutrisi ibu (Widiyanto, 2012).

Semakin sering bayi menyusu, maka semakin banyak pula ASI yang diproduksi oleh ibu. Pada bulan-bulan pertama setelah melahirkan untuk menjamin produksi dan pengeluaran air susu ibu (ASI). Frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan merangsang dua hormon yang terkandung dalam kelenjar susu, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin (Widiyanto, 2012). Waktu menyusui tidak boleh terlalu lama dan tidak boleh lebih dari 30 menit. Pada masa ini, bayi sudah boleh minum foremilk (susu rendah lemak) dan susu *Hindmilk* (susu tinggi lemak). Tidaklah benar bahwa 90% ASI sudah terserap hanya dalam 10 menit pertama. Dengan perlekatan mulut bayi yang tepat, bayi akan menyusu dengan efektif dan hal tersebut hanya membutuhkan waktu antara 15-30 menit sehingga bayi sudah merasa kenyang (Mohrbacher & Kendall-Tackett, 2010).

Daun kubis dingin mengurangi tekanan suhu pada dinding sel alveolar. Efek dari kubis dingin dapat mencegah transmisi rasa sakit ke otak. Jadi, mengurangi nyeri payudara. Manfaat kompres dingin dari daun kubis lainnya adalah kandungan *sulforaphane*, vitamin A, C, K, asam metionin dan glutamin pada daunnya. Ini dirancang untuk menyerap cairan dari payudara. Oleh karena itu, hal ini dapat mengurangi traksi dan kekencangan pada payudara (Disha *et al*., 2015). Daun kubis mengandung sinigrin (allylisothiocyanate), rapin, mustard, magnesium, *oxylate* dan sulfur serta memiliki sifat antibiotik, anti iritasi dan anti inflamasi. Kandungan pada daun kubis membantu meningkatkan sirkulasi darah pada area bengkak, melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga mengurangi pembengkakan dan mastitis sehingga ASI dapat mengalir(Fathey, Eittah and Ashour, 2021). Perawatan payudara adalah suatu metode untuk meningkatkan jumlah ASI (Berens & Medicine, 2016)

Perawatan payudara meliputi pijat dada yang dipadukan dengan kompres panas dan dingin. Kombinasi teknik berdasarkan tekanan dan sentuhan pada kulit payudara. Ini tentang menghasilkan impuls nyaman ke hipotalamus. Hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin kemudian dapat memproduksi ASI lebih banyak (Maritalia, 2012). Rangsang dengan memijat payudara pada 3 titik di dada. Titik di atas puting dan titik di bawah puting. Titik di atas puting susu dapat memicu kelenjar pituitari untuk memproduksi hormon. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thomas dkk (2017) yang menunjukkan adanya perbedaan skor pembengkakan yang signifikan pada pemeriksaan pasca mammae antara kedua kelompok (p = 0,004), baik perlakuan yaitu daun kubis dingin maupun perawatan payudara secara teratur (Thomas & Thokchom, 2017). Daun kubis dingin dan pengobatan payudara sama-sama bisa menyebabkan pembengkakan payudara. Mereka digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara dan hormon prolaktin dirangsang untuk meningkatkan produksi ASI (Witt *et al*., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Breast Care mengurangi pembengkakan payudara pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Namun pengobatan Breast Care yang dikombinasikan dengan kompres daun kubis *(Brassica Oleracea var. Capitata*) dingin sangat efektif pada dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas akibat perawatan payudara yang dilakukan, dimana digunakan kompres hangat untuk perawatan payudara berguna untuk mengurangi pembengkakan dada dan pemijatan dapat melancarkan peredaran darah yang tersumbat sehingga lebih efektif jika dikombinasikan dengan kompres kubis dingin karena kandungan gel dingin pada kubis dapat menyerap panas dan efektif mengurangi rasa sakit akibat pembengkakan dada.

DAFTAR PUSTAKA

Alekseev, N. P., Vladimir, I. I. and Nadezhda, T. E. 2015, Pathological postpartum breast engorgement: Prediction, prevention, and resolution, *Breastfeeding Medicine*. Mary Ann Liebert, Inc. 140 Huguenot Street, 3rd Floor New Rochelle, NY 10801 USA, 10(4), 203–208.

Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Berens, P., Brodribb, W. and Medicine, A. of B. 2016, ABM clinical protocol# 20: engorgement, revised 2016, *Breastfeeding Medicine*. Mary Ann Liebert, Inc. 140 Huguenot Street, 3rd Floor New Rochelle, NY 10801 USA, 11(4), 159–163.

Dalimartha, S. and Adrian, F. 2013, *Fakta ilmiah buah sayur*. Penebar PLUS+.

Disha *et al.* 2015, Effect of chilled cabbage leaves vs. hot compression on breast engorgement among post natal mothers admitted in a tertiary care hospital., *Nursing & Midwifery Research Journal*. SAGE Publications Sage India: New Delhi, India, 11(1), 24–32.

Djamil, A., Hermawan, N. S. A. and Setiarini, N. 2018. Hubungan Pelaksanaan Manajemen Laktasi oleh Petugas Kesehatan terhadap ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui, *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 113.

Eittah, H. F. A. and Ashour, E. S. S. 2019, Comparing warm compresses application vs. chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers, *Clinical Nursing Studies*, 7(3), 58.

Fathey, H., Eittah, A. and Ashour, E. S. S. 2021,

Comparing warm compresses application vs . chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers

Hasibuan, S. 2020, Pengaruh kompres dingin pada lumbal terhadap skala nyeri pada pasien post operasi SC di RSUD Sipirok Tapanuli Selatan.

Mangesi, L. and Zakarija-Grkovic, I. 2016, Treatments for breast engorgement during lactation, *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley & Sons, Ltd, (6).

Manna, M., Podder, L. and Devi, S. 2016, Effectiveness of hot fomentation versus cold compression on breast engorgement among postnatal mothers, *International Journal of Nursing Research and Practice*, 3(1), 13–18.

Maritalia, D. 2012, Asuhan kebidanan nifas dan menyusui, *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

Mohrbacher, N. and Kendall-Tackett, K. 2010, *Breastfeeding made simple: Seven natural laws for nursing mothers*. New Harbinger Publications.

Mubasyiroh, R., Tejayanti, T. and Senewe, F. P. 2016. Hubungan kematangan reproduksi dan usia saat melahirkan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di Indonesia tahun 2010, *Indonesian Journal of Reproductive Health*. National Institute of Health Research and Development, Indonesian Ministry …, 7(2), 109–118.

Napisah, P. *et al.* 2023, *Cegah dan Atasi Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum*. Penerbit NEM.

Pezeshki, B. *et al.* 2020, Comparison of the effect of aloe vera extract, breast milk, calendit-E, curcumin, lanolin, olive oil, and Purslane on healing of breast fissure in lactating mothers: a systematic reviwe, *International Journal of Pediatrics*. Mashhad University of Medical Sciences, 8(2), 10853–10863.

Prawirohardjo, S. 2014, Ilmu kebidanan edisi keempat, *PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta*, 4(8).

Rahmisyah, R. and Ristiani, R. 2023, Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2248–2254.

Rutiani, C. E. A., Fitriana. L. A. 2016. Gambaran bendungan asi pada ibu nifas dengan seksio sesarea berdasarkan karakteristik di Rumah Sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2, (2), 146–155

Sabry, R. *et al.* 2021, Trends in Nursing and Health Care Journal Comparing between the Effect of Breast Massage versus Cabbage Leaves Compress on Reduction of Breast Engorgement among Postpartum Women, 1(1).

Saini, P. 2017, A Quasi-experimental Study on Effectiveness of Cabbage Leaves Application for Breast Engorgement in Postnatal Mothers at Selected Hospitals, Amritsar, Punjab, India, *AMEI's Current Trends in Diagnosis & Treatment*, 1(2), 72–75.

Schwartz, J. *et al.* 2016, Guidelines on the use of therapeutic apheresis in clinical practice–evidence-based approach from the writing committee of the American society for apheresis: the seventh special issue, *Journal of clinical apheresis*. Wiley Online Library, 31(3), 149–338.

Thomas, A. A., Chhugani, M. and 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.

Widiyanto, S. 2012, Hubungan pendidikan dan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan sikap terhadap pemberian ASI eksklusif. UNIMUS.

Witt, A. M. *et al.* 2016, Therapeutic breast massage in lactation for the management of engorgement, plugged ducts, and mastitis, *Journal of Human Lactation*. SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 32(1), 123–131.

Yunita, S. 2021, Keefektifan Daun Kol dalam Menghambat Bendungan ASI Pada Ibu Menyusui di Klinik Bersalin Besnawati Br. Sembiring tahun 2019, *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 6(1).

Zagloul, M. C., Naser, E. G. and Hassan, H. E. 2020, Influence of Hot Compresses Versus Cabbage Leaves on Engorged Breast in Early Puerperium, 5(2).

Zakiah, Z. 2020, Efikasi diri, onset laktasi dan pemberian colostrum dalam pemberian ASI pada neonatus, *Jurnal Kebidanan Bestari*, 4(1), 51–61.