



Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas

Sriani¹, Eka Falentina Tarigan², Siti Nurmawan Sinaga³, Ester Simanullang⁴

¹⁻⁴ STIKes Mitra Husada Medan

Email korespondensi: sriani110899@gmail.com

No HP: 082360182561

ARTICLE INFO

Article History:

Received:

1 Agustus 2024

Accepted:

28 Agustus 2024

Published:

28 Agustus 2024

Kata Kunci:

Kompres; Daun

Kubis;

Pembengkakan;

Payudara

Keywords:

Compress; Cabbage

Leaves; Swelling;

Breast

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan informasi *United Nations International Children's Education Found (UNICEF)* terdapat 17.230.142 ibu mengalami masalah menyusui di dunia. Masalah-masalah yang terjadi ketika ibu menyusui disebabkan oleh beberapa hal ibu menderita rasa nyeri di bagian puting susunya, lecet pada puting susu dan payudara bengkak serta abses pada payudara (Novianti, 2016). Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020 terdapat 1,5 juta bayi baru lahir meninggal disebabkan karena tidak mendapatkan ASI **Tujuan:** Untuk mengevaluasi Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Post test with control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas di Rumah Sakit Regina Maris yang mengalami pembengkakan payudara dimana rata-rata ibu nifas berjumlah antara 60-90 pada bulan April 2024. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang tidak mendapatkan intervensi dan kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi kompres daun kubis. Pada kedua kelompok akan dilakukan observasi pembengkakan payudara ibu. Lokasi Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni 2024. **Hasil:** Analisis Bivariat dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil dari 60 responden dengan *p value* = 0,000 dimana *p value* < dari 0.05. **Kesimpulan:** Terdapat Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024. Diharapkan kerjasama tenaga kesehatan dalam pemberian informasi manfaat Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas.

ABSTRACT

Background: Research in America shows that 9,514.5% of Background: Based on information from the *United Nations International Children's Education Found (UNICEF)*, there are 17,230,142 mothers experiencing breastfeeding problems in the world. Problems that occur when mothers breastfeed are caused by several things, mothers suffer from pain in the nipples, sore nipples and swollen breasts and breast abscesses (Novianti, 2016). Based on data from the *World Health Organization (WHO)* in 2020 there were 1.5 million newborns who died due to not getting breast milk.

Objective: To evaluate the Effect of Cabbage Leaf Compresses on Breast

*Swelling in Postpartum Mothers at Regina Maris Hospital, Medan City in 2024. **Method:** This study used a quasi-experimental method with a Post-test with control group design. The population in this study were all postpartum mothers at Regina Maris Hospital who experienced breast swelling where the average number of postpartum mothers was between 60-90 in April 2024. Sampling using purposive sampling was divided into 2 groups, namely the control group that did not receive intervention and the intervention group that received cabbage leaf compress intervention. In both groups, observations of breast swelling will be carried out. The location of the study was at Regina Maris Hospital, Medan City. The study was conducted in May-June 2024. **Results:** Bivariate analysis with Mann-Whitney obtained results from 60 respondents with a p value = 0.000 where the p value <0.05. **Conclusion:** There is an Effect of Cabbage Leaf Compress on Breast Swelling in Postpartum Mothers at Regina Maris Hospital, Medan City in 2024. Cooperation of health workers is expected in providing information on the benefits of Cabbage Leaf Compress on Breast Swelling in Postpartum Mothers.*

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan satu diantara beberapa cara terbaik untuk meningkatkan kelangsungan hidup, kesehatan dan perkembangan sosial serta ekonomi setiap individu. Menyusui juga merupakan suatu proses pemberian ASI (Air Susu Ibu) secara alami untuk memenuhi kebutuhan dasar bayi sehingga dibutuhkan pengetahuan dan latihan yang tepat. Ibu yang memberikan ASI kepada anaknya dapat berkontribusi dalam perkembangan biologis dan emosional bayi. Menurut WHO, menyusui eksklusif direkomendasi untuk diberikan pada bayi sampai umur 6 bulan (Kemenkes RI, 2019).

Tidak semua ibu postpartum langsung mengeluarkan ASI terutama bagi ibu primipara karena pengalaman yang kurang dan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormone yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormone oksitosin selain dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada system duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofise yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli (Soetjiningsih, 2015).

Berdasarkan informasi *United Nations International Children's Education Found (UNICEF)* terdapat 17.230.142 ibu mengalami masalah menyusui di dunia. Masalah-masalah yang terjadi ketika ibu menyusui disebabkan oleh beberapa hal ibu menderita rasa nyeri di bagian puting susunya, lecet pada puting susu dan payudara bengkak serta abses pada payudara (Novianti, 2016). Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2020 terdapat 1,5 juta bayi baru lahir meninggal disebabkan karena tidak mendapatkan ASI (*World Health Organization*, 2022).

Menurut data Dinas Kesehatan Republik Indonesia (2021) bahwa sebahagian besar wilayah di Indonesia tingkat pemberian ASI berada di bawah normal. 62 % ibu nifas berhenti menyusui bayinya karena beberapa kendala pada masa nifas. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan masalah yang dialami ibu saat menyusui bayi yang menyebabkan ibu tidak dapat memberikan ASI kepada bayinya sehingga diperlukan sebuah intervensi yang dapat membantu menyelesaikan masalah pemberian ASI kepada bayi (Kemenkes RI, 2021).

Pembengkakan payudara (breast engorgement) terjadi karena pembendungan air susu berkaitan dengan proses penyempitan duktus laktiferus oleh kelenjar air susu tidak dikosongkan dengan sempurna. Berdasarkan data kesehatan ibu dan anak di Provinsi Sumatera Utara, terdapat 185.238 ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara pada tahun 2018-2019 (Dinkes Provinsi Sumut, 2018).

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 diatas 38°C). Abses payudara yaitu suatu kondisi komplikasi lanjutan yang diakibatkan oleh kondisi mastitis dengan disertai adanya tumpukan nanah didalam payudara (Rahmisyah, 2023).

Beberapa intervensi dilakukan untuk membantu mengatasi pembengkakan payudara yang dialami ibu nifas baik menggunakan metode farmakologik maupun metode non farmakologik. Metode secara farmakologik yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan metode secara nonfarmakologik yaitu dengan terapi fisik dan modalitas fisik serta strategi kognitif-perilaku (Price & Wilson, 2006). Salah satu contoh metode non farmakologis untuk mengurangi pembengkakan payudara adalah akupuntur, kompres panas kombinasi pijat, daun kubis, kompres panas dan dingin ultrasound. Pada penelitian ini intervensi yang dilakukan adalah menggunakan daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis

(*Brassica Oleracea Var. Capitata*) merupakan jenis sayuran yang memiliki kandungan asam amino metionin yang memiliki fungsi sebagai antibiotic. Adapun kandungan lainnya didalam Daun Kubis adalah sinigrin (*Allylisoithiocyanate*), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga akan meningkatkan aliran darah pada tubuh alhasil dapat menyerap kembali cairan yang tertahan didalam payudara (Andari, 2021).

Daun kubis yang berwarna hijau dapat membantu mengurangi terjadinya pembengkakan pada payudara dalam estimasi waktu yang relatif cepat yaitu 1-2 jam dengan pemakaian yang relatif mudah yaitu ditempelkan dibagian payudara yang membengkak. Kompres daun kubis merupakan sebuah intervensi yang terbilang sangat ampuh dan terbukti mengatasi pembengkakan payudara (Adnyani, 2022).

Intervensi menggunakan daun kubis dapat dilakukan dengan cara pengompresan daun kubis pada payudara ibu. Daun kubis terlebih dahulu dimasukkan kedalam lemari es selama 20-30 menit, lalu kompres payudara sampai menutupi seluruh bagian payudara selama 30 menit. Intervensi ini dilakukan sebanyak 2 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut (Apriyani, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Miftakhur Rohmah, dkk mengevaluasi efektivitas kompres daun kubis terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum di PMB Endang Kota Kediri dengan memberikan intervensi pada 25 ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres daun kubis efektif mengurangi skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis yaitu skala 4, sesudah diberikan kompres daun kubis yaitu menjadi skala 1 dengan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah kompres daun kubis dapat dipakai untuk terapi penurunan skala pembengkakan payudara dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu postpartum (Rohmah, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Post test with control group design* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas di Rumah Sakit Regina Maris yang mengalami pembengkakan payudara dimana rata-rata ibu nifas berjumlah antara 60-90 pada bulan April 2024. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel yang diambil sesuai kriteria penelitian dengan tujuan yaitu ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control yang tidak mendapatkan intervensi dan kelompok intervensi yang mendapatkan intervensi kompres daun kubis. Pada kedua kelompok akan dilakukan observasi pembengkakan payudara ibu. Pada kelompok intervensi langkah pertama memilih daun kubis hijau yang masih segar, daun kubis diambil secara utuh dan dilebarkan, upayakan tidak robek. Daun kubis dapat digunakan dalam kondisi dingin (di dinginkan dalam *freezer* sekitar 20-30 menit atau sampai suhu daun menjadi 18°C. Selanjutnya keluarkan dan siapkan daun kubis yang sudah dingin dari *freezer*. Letakkan daun kubis yang sudah dingin diatas payudara, upayakan tutupi semua area payudara yang bengkak. Melakukan kompres payudara selama 15-20 menit atau sampai daun kubis tersebut layu (bisa dilakukan didalam bra). Dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berurut-turut (Apriyani, 2021). Lokasi Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei-

Juni 2024, dengan cara melakukan observasi pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Kontrol di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Pembengkakan Payudara Berkurang	5	16,7
2.	Tidak berkurang	25	83,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok kontrol mayoritas responden tidak berkurang pembengkakan payudara pada Ibu Nifas yaitu sebanyak 25 orang (83,3 %).

Tabel 2 Distribusi Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Intervensi di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Pembengkakan Payudara Berkurang	21	70,0
2.	Tidak berkurang	9	30,0
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok intervensi mayoritas responden berkurang pembengkakan payudaranya yaitu sebanyak 21 orang (70,0 %).

Tabel 3 Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024

Pembengkakan Payudara	N	Mean	Sum of Ranks	Nilai P
Kelompok Intervensi	30	22,50	675,00	0,000
Kelompok Kontrol	30	38,50	1155,00	

Berdasarkan table 3 Hasil analisis Bivariat dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil dari 60 responden dengan *p value* = 0,000 dimana *p value* < dari 0.05 , hal ini menyatakan Terdapat Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024.

Hasil penelitian dari 60 responden yang mendapatkan intervensi kompres daun kubis adalah 30 orang dan 30 responden lainnya tidak mendapat intervensi kompres daun kubis. Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok kontrol mayoritas responden tidak berkurang pembengkakan payudara pada Ibu Nifas yaitu sebanyak 25 orang (83,3 %). Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok intervensi mayoritas responden berkurang pembengkakan payudaranya yaitu sebanyak 21 orang (70,0 %).

Hasil analisis Bivariat dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil dari 60 responden dengan $p\text{ value} = 0,000$ dimana $p\text{ value} < \text{dari } 0.05$, hal ini menyatakan Terdapat Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftakhur Rohmah, dkk mengevaluasi efektivitas kompres daun kubis terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum di PMB Endang Kota Kediri dengan memberikan intervensi pada 25 ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres daun kubis efektif mengurangi skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis yaitu skala 4, sesudah diberikan kompres daun kubis yaitu menjadi skala 1 dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah kompres daun kubis dapat dipakai untuk terapi penurunan skala pembengkakan payudara dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu postpartum (Rohmah, 2019).

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 (Apriyani, 2020).

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 (suhu di atas 38°C). Abses payudara yaitu suatu kondisi komplikasi lanjutan yang diakibatkan oleh kondisi mastitis dengan disertai adanya tumpukan nanah didalam payudara (Rahmisyah, 2023).

Pada penelitian ini intervensi yang dilakukan adalah menggunakan daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) merupakan jenis sayuran yang memiliki kandungan asam amino metionin yang memiliki fungsi sebagai antibiotik. Adapun kandungan lainnya didalam Daun Kubis adalah sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, Oxybate heterosides belerang yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga akan meningkatkan aliran darah pada tubuh alhasil dapat menyerap kembali cairan yang tertahan didalam payudara (Andari, 2021).

Daun kubis yang berwarna hijau dapat membantu mengurangi terjadinya pembengkakan pada payudara dalam estimasi waktu yang relatif cepat yaitu 1-2 jam

dengan pemakaian yang relatif mudah yaitu ditempelkan dibagian payudara yang membengkak. Kompres daun kubis merupakan sebuah intervensi yang terbilang sangat ampuh dan terbukti mengatasi pembengkakan payudara (Adnyani, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok kontrol mayoritas responden tidak berkurang pembengkakan payudara pada Ibu Nifas yaitu sebanyak 25 orang (83,3 %). Distribusi frekuensi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada kelompok intervensi mayoritas responden berkurang pembengkakan payudaranya yaitu sebanyak 21 orang (3 %). Hasil analisis Bivariat dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil dari 60 responden dengan $p\text{ value} = 0,000$ dimana $p\text{ value} < \text{dari } 0.05$, hal ini menyatakan Terdapat Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024.

SARAN

Diharapkan kerjasama tenaga kesehatan dalam pemberian informasi manfaat Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan. Diharapkan agar lebih meningkatkan mutu pendidikan dalam proses pembelajaran teori maupun praktik. Agar mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang manfaat Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan skala penelitian yang lebih luas untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani Ni Wayan S. Adhiestiani Ni Made E. 2022. Studi Literatur: Penerapan Kompres Daun Kubis Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *CARING*, Vol. 6, No. 1, Juni 2022; 30-36
- Andari Yuli. Yuliasari Dewi. Astariana. Iqmy Ledy O. 2021. Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *MJ (Midwifery Journal)*, Vol 1, No. 4. Desember 2021;253-260. ISSN: 2775-393X
- Anik Maryuni. 2018. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.
- Ari Indra S, Lina R, dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui Jakarta*: Erlangga
- Astutik, Y, R. 2015. *Asuhan kebidanan ibu nifas dan menyusui*. TIM. Jakarta.
- Apriyani Titin. Rahma Melia. Aryanti. Lestari Indah. 2021. Compress of Cabbage Leaves (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) On Reducing Pain Intensity and Supporting Breast Postpartum Mothers. *Cendekia Medika*, Vol 6 No. 2, September 2021; 94-102. ISSN: 2503-1392
- Apriyani Magdalena T. 2020. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dengan Pemberian Kompres Aloe vera Untuk Mengatasi Payudara Bengkak. *Prosiding Kebidanan Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju"* E-ISSN : 2622-6871
- Cox, 2006. *ASI Eksklusif*. Jakarta : Trans info Media

- Damai Yanti, 2017. *Asuhan Kebidanan masa Nifas*. Jakarta : Refika Aditama
- Depkes RI. 2017. *Manajemen Laktasi*. Jakarta : EGC
- Kementrian Kesehatan, 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta.
- Kemenkes RI , 2016. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta : Kemenkes RI; 2017
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2018
- Kemenkes RI, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017* . Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. [http://www.depkes go.id](http://www.depkes.go.id). Diakses tanggal 22 Maret 2019
- Mariani. Laila A. Yanti. 2020. The Effect of Compress Kol (Brassica Oleracea Var. Capitata) and Warm Compression on The Pain of Breast Swallowing in Post Partum Women in The Teratai Room Arifin Achmad Hospital, Riau Province. Vol 2, No. 8; 1-8
- Maryunani, A. 2018. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta ; CV Trans Info Media
- Notoatmojo, Soekidjo 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rahayu H S. 2020. Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kol untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020: Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu: Vol. 1, No. 3: 150-7
- Rahmisyah. Ristiani. 2023. Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. Jurnal Kesehatan Tambusai. Vol 4, No 3, September 2023; 2248-2254. ISSN : 2774-5848
- Rohmah M. Wulandari A. Sihotang D. 2019. Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. Journal for Quality in Women's Health, Vol. 2, No. 2, September 2019; 23-30. ISSN: 2615-6660
- Pratiwi Yopi S. Handayani Sri. Ariendha Dian S R. 2019. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, Vol. 7, No. 2, Desember 2019; 19-23
- Perinasia, 2015. *Manajemen Laktasi*. Jakarta : Gramedia
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- World Health Organization (WHO) 2022. *Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance* diakses tanggal 23 Mei 2022
- Azizah&Yulinda, 2016. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta Tahun 2016*. Media Ilmu Kesehatan Vol. 6, No. 1, April 2017