
TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP BENDUNGAN ASI: KOMPRES DINGIN DAUN KUBIS DAN PIJAT OKSITOSIN PADA IBU MENYUSUI**Oleh****Feti Kumala Dewi¹, Surtiningsih², Fauziah Hanum Nur Adriyani³****^{1,2,3}Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Indonesia****E-mail: ¹fetikumala@uhb.ac.id, ²surtiningsih@uhb.ac.id, ³fauziahhanum@uhb.ac.id**

Article History:*Received: 27-02-2025**Revised: 16-03-2025**Accepted: 30-03-2025***Keywords:***Terapi, Komplementer, Ibu Menyusui, ASI, Pijat Oksitosi*

Abstract: Bendungan ASI merupakan komplikasi umum pada masa awal menyusui yang ditandai dengan nyeri, pembengkakan, dan rasa tidak nyaman pada payudara, sehingga dapat mengganggu keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih di bawah target nasional, dan masalah payudara menjadi salah satu penyebab utama penghentian menyusui dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi komplementer berupa kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap penurunan nyeri dan peningkatan volume ASI pada ibu menyusui dengan bendungan ASI. Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen dengan pendekatan pre-test post-test pada satu kelompok. Sampel berjumlah 30 ibu menyusui hari ke-3 hingga ke-5 postpartum yang mengalami bendungan ASI. Data dikumpulkan menggunakan Visual Analog Scale untuk nyeri dan observasi volume ASI sebelum dan sesudah intervensi. Terapi kompres kubis dilakukan dua kali sehari selama 20–30 menit dan pijat oksitosin dilakukan dua kali sehari selama 3–5 menit selama tiga hari. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil penelitian** Skor nyeri menurun secara signifikan dari rata-rata 7,77 menjadi 1,67 setelah intervensi ($p = 0,000$). Volume ASI meningkat secara signifikan dari rata-rata 13,37 ml menjadi 78,70 ml ($p = 0,001$). Hasil ini menunjukkan adanya perbaikan nyata dalam penurunan nyeri dan peningkatan produksi ASI. Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk mengurangi gejala bendungan ASI dan meningkatkan produksi ASI. Pendekatan ini layak diterapkan dalam praktik kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui.

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses fisiologis yang penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Air susu ibu (ASI) tidak hanya memberikan nutrisi optimal, tetapi juga mengandung antibodi alami yang melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. Namun, dalam praktiknya, tidak semua ibu menyusui dapat menjalani proses laktasi dengan lancar. Salah satu masalah yang sering

muncul pada masa awal menyusui adalah **bendungan ASI** (breast engorgement), yaitu kondisi di mana payudara terasa penuh, bengkak, keras, dan nyeri akibat akumulasi produksi ASI yang tidak dikeluarkan secara optimal. Bendungan ASI umumnya terjadi pada hari ke-3 hingga ke-5 postpartum. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga berpotensi mengganggu keberlanjutan pemberian ASI eksklusif¹.

Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum optimal. Data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa hanya 69,7% bayi usia 0–6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan sebagian besar kegagalan disebabkan oleh kesulitan menyusui, termasuk bendungan ASI. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi, tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi seperti mastitis, abses payudara, dan penghentian dini pemberian ASI².

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 37,3%, masih di bawah target nasional sebesar 50%. Salah satu hambatan utama adalah keluhan ibu menyusui akibat masalah payudara, termasuk bendungan ASI. Bila tidak ditangani dengan tepat, bendungan ASI dapat berkembang menjadi mastitis bahkan abses payudara, yang memerlukan penanganan medis lanjutan. Oleh karena itu, intervensi yang aman, efektif, dan dapat diterima secara luas sangat diperlukan untuk mengatasi bendungan ASI, terutama pada masa awal menyusui³.

Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk menangani bendungan ASI, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan terapi komplementer yang semakin populer adalah penggunaan kompres dingin daun kubis (*Brassica oleracea*) dan pijat oksitosin. Daun kubis memiliki kandungan senyawa antiinflamasi seperti sinigrin dan flavonoid yang dipercaya mampu mengurangi nyeri, inflamasi, dan edema pada jaringan payudara⁴. Sementara itu, pijat oksitosin dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin secara alami, yang berperan penting dalam kontraksi otot halus di sekitar alveoli payudara sehingga memperlancar aliran ASI⁵.

Beberapa studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kompres daun kubis dingin dapat menurunkan skor nyeri secara signifikan dan mengurangi pembengkakan pada payudara ibu menyusui⁶. Di sisi lain, terapi pijat oksitosin juga terbukti meningkatkan volume ASI dan mengurangi ketegangan emosional pada ibu postpartum⁷. Namun, penelitian mengenai

¹ Rini, S., & Kumala, F. 2017, *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice* (Deepublish, n.d.).

² Frila Juniar Prihatini, Khamidah Achyar, and Inggat Ratna Kusuma, "Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakterhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui," *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3, no. 4 (October 2023): 184–91, <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>.

³ Kemenkes RI.2023, "Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023," n.d., accessed March 20, 2025, <https://kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>.

⁴ Lipi Rani Ray et al., "Brassica Oleracea Var. Capitata f. Alba: A Review on Its Botany, Traditional Uses, Phytochemistry and Pharmacological Activities," *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry* 21, no. 16 (November 2021): 2399–417, <https://doi.org/10.2174/1389557521666210111150036>.

⁵ Sandriani Sandriani, Rini Fitriani, and Gumelar Zati Rahayu, "Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Case Study," *Genius Midwifery Journal* 2, no. 1 (February 2023): 30–38, <https://doi.org/10.56359/genmj.v2i1.237>.

⁶ Meltem Ozkaya and Ozgur Korukcu, "Effect of Cold Cabbage Leaf Application on Breast Engorgement and Pain in the Postpartum Period: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Health Care for Women International* 44, no. 3 (March 2023): 328–44, <https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2090567>.

⁷ Rahayu Budi Utami et al., "Effectiveness Of Oxytocin Massage And Breast Treatment About The Adequacy Of Breast Milk In Post Partum," *Clinical Medicine* 07, no. 02 (2020).

kombinasi kedua intervensi ini masih terbatas, terutama dalam konteks ibu menyusui di Indonesia.

Berdasarkan hasil survey di Puskesmas Mandiraja 1 bulan Mei 2025 terdapat 17 ibu nifas dengan keluhan ASI tidak keluar, payudaranya bengkak dan nyeri. Dan ini menunjukkan ASI tidak lancar masih menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada masa nifas. Namun di puskesmas Mandiraja 1 belum pernah dilakukan terapi kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin⁸. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk dilakukan penelitian tentang kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin pada ibu menyusui dengan bendungan ASI. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, serta mendukung upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif di tingkat komunitas.

LANDASAN TEORI

Produksi ASI

1. Pengertian

Produksi ASI pada poses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Hormon yang berkontribusi dalam proses produksi ASI yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin pada wanita berperan dalam merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI dan fungsi sel tubuh lainnya. Sedangkan hormon oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari di otak yang juga penting untuk kelancaran ASI. Alveoli merupakan tempat untuk memproduksi ASI. Alveoli berbentuk menyerupai ratusan kantong kecil penghasil ASI yang distimulus oksitosin. Hormon prolaktin juga memengaruhi sel alveoli untuk menghasilkan ASI.

Disekeliling alveoli terdapat sel-sel otot yang berkontraksi. Produksi ASI yang tidak selalu sama setiap harinya; yaitu antara 450 - 1200 ml per hari, sehingga bila dalam 1 hari dirasakan produksinya berkurang, maka belum tentu akan begitu seterusnya. ASI diproduksi di sel pembuat susu, lalu akan mengalir menuju puting melalui saluran-saluran ASI. Saluran saluran tersebut akan bermuara pada saluran utama yang mengalirkan ASI menuju puting. Muara ini terletak di bagian dalam payudara, di bawah areola. ASI sebenarnya tidak disimpan, jika tidak sedang menyusui, ASI tidak mengalir, tetapi “diam” di saluran ASI. Terkadang ASI bisa menetes dari puting meskipun tidak menyusui, karena ASI yang berada di saluran sudah terlalu banyak, dan ketika ibu memikirkan sang bayi, ada sel otot yang mendorong ASI mengalir secara otomatis ke arah puting⁹.

2. Penyebab ASI tidak lancar.

Produksi ASI tidak lancar yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam-

⁸ Puskesmas Mandiraja 1. 2024, “Profil Kesehatan Mandiraja 1 Tahun 2024,” n.d.

⁹ Ernawati Tri Handayani and Ernik Rustiana, “PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA,” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6, no. 2 (April 2020): 255–63, <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>.

jam pertama karena semakin puting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluar pun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat pada tulang belakang. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Produksi ASI yang rendah diantaranya karena kurang sering menyusui atau memerah payudara hipoplastik kelainan metabolisme atau pencernaan bayi, sehingga tidak dapat mencerna ASI dan kurangnya gizi ibu ¹⁰.

3. Tanda dan gejala ASI tidak lancar

Tanda dan gejala yang muncul pada ibu yang mengalami ASI tidak lancar adalah bengkak, kaku, nyeri, kulit kememmerahan, demam lebih dari 38°C dan ASI tidak lancar, kejadian hal ini juga di disebabkan oleh sedikitnya pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan pada payudara yang seharusnya dilakukan ibu. Tindakan perawatan payudara yang tidak tepat dan waktu perawatan payudara pasca persalinan sehingga menyebabkan puting susu ibu tenggelam, bayi sulit menyusu, ASI tidak keluar sehingga dapat menimbulkan terjadinya komplikasi pada masa nifas salah satunya adalah bendungan ASI.

Ada beberapa faktor yang bisa menjadi penyebab bendungan ASI, salah satunya adalah ibu merasa cemas atau stres setelah melahirkan. Stres dan kecemasan pada ibu dapat mempengaruhi produksi hormon oksitosin yang pada akhirnya berdampak pada volume ASI yang mengalami penurunan. Keadaan psikologis yang mengganggu akan memicu peningkatan kortisol, prolaktin, dan oksitosin. Keadaan psikologis ibu menentukan baik baiknya produksi ASI ¹¹

ASI yang tidak keluar secara teratur akan menyebabkan ibu nifas mengalami bendungan ASI, payudara penuh dengan ASI, aliran ASI terhambat sehingga dapat menyebabkan payudara membengkak. Selain itu, jika bendungan ASI apabila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan kondisi yang lebih parah yang bertahan lama. Kejadian bendungan asi terjadinya akibat air susu yang tidak lancar, akibat bayi kurang sering menyusu. Gangguan ini bisa bertambah parah apabila ibu jarang menyusui. Oleh karena itu, bayi tidak mendapat ASI dengan cukup secara eksklusif jika tidak segera diobati. hal ini kemudian akan menyebabkan terjadinya bendungan ASI. Ibu nifas yang mengalami masalah ASI tidak lancar dapat menimbulkan bengkak, kaku, kulit kememmerahan, demam lebih dari 38°C dan yang sering di alami adalah timbulnya rasa nyeri pada payudara.

4. Hubungan karakteristik ibu dengan produksi ASI

Rendahnya cakupan pemberian ASI berkaitan dengan produksi ASI. Banyak faktor karakteristik ibu yang berpengaruh terhadap produksi ASI antara lain frekuensi pemberian ASI, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara,

¹⁰ Niar, *Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara*, 2021, https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwj4mrnR9NqEAXU_Tm wGHf5DD6wQFnoECMQAQ&url=https%3A%2F%2Fmidwifery.umsida.ac.id%2Findex.php%2Fmidwifery %2Farticle%2Fdownload%2F1288%2F1837%2F&usg=AOvVaw0Dij2AcQsW45AhGnPyN54c&opi=89978449

¹¹ Khisan Fajri Nur Khasanah, "Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen," *Breast Care*, 2022.

penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi atau nutrisi. Faktor lain yang berpengaruh terhadap pemberian ASI ini adalah faktor sosio-demografi yang meliputi umur, status perkawinan, status pendidikan, pendapatan; faktor bio-fisik yang meliputi pengalaman melahirkan, pengalaman menyusui, persepsi kecukupan ASI, lama menyusui; faktor psikososial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan karakteristik ibu dengan produksi ASI yaitu umur, paritas, nutrisi dan frekuensi menyusui yang bermasalah terhadap produksi ASI ibu post partum ¹²

a. Umur

Umur 20-30 tahun merupakan periode yang paling aman untuk melahirkan. Kedewasaan seseorang dapat berkembang dengan belajar dari diri sendiri atau pengalaman orang lain karena dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental).

b. Paritas

Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh seorang wanita. Paritas dapat dibedakan menjadi primipara, multipara dan grandemultipara. Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin yang mampu hidup diluar Rahim.

c. Status Gizi

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makan yang cukup ¹³.

Status gizi ibu menyusui merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi jumlah dan sifat kandungan ASI. Status kesehatan ibu menyusui dapat dipengaruhi dengan memperkirakan Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan berat badan (kilogram) per tinggi badan (meter) kuadrat. Ibu-ibu yang memiliki status gizi yang baik memiliki cadangan makanan yang cukup, sehingga mereka dapat memberikan ASI dengan sempurna dengan memanfaatkan bahan makanan yang cukup. Status sehat menurut Prinsip Penilaian Gizi adalah kondisi tubuh yang menyiratkan hasil keselarasan antara suplemen yang masuk ke dalam tubuh dan manfaatnya Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu merupakan tanda status gizi ibu untuk menyusui mengingat fakta bahwa IMT ibu menunjukkan simpanan lemak ibu yang dibutuhkan untuk menyusui. Dalam penelitian sebelumnya di Indonesia menunjukkan bahwa status kesehatan ibu selama menyusui mempengaruhi keberhasilan menyusui, ibu yang dikatakan kurang gizi apabila IMT < 17,0 kurus berat 17,0-18,4 kurus ringan 18,5-25,0 normal 25,1-27,0 gemuk >27,1 obesitas ¹⁴.

d. Frekuensi menyusui

Isapan bayi berdampak terhadap produksi ASI, karena isapan bayi akan mempengaruhi pengeluaran hormone prolactin yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Selain itu, isapan bayi juga akan merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Frekuensi menyusui bagi masing-masing ibu akan berbeda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi

¹² Alice Leiwakabessy and Devi Azriani, "HUBUNGAN UMUR, PARITAS DAN FREKUENSI MENYUSUI DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU," *Journal of Midwifery Science and Women's Health* 1, no. 1 (November 2020): 27–33, <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>.

¹³ Sri Purwati, *Jurnal Delima Harapan*, 7 (2020).

¹⁴ Imelda Iskandar, *PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN LAKTASI PADA IBU MULTIPARA*, 4 (2021).

kesehatan bayi.

Frekuensi menyusui merupakan salah satu usaha untuk memperbanyak ASI idealnya frekuensi menyusui >8 kali perhari.. Ibu yang menyusui dengan frekuensi yang baik akan memiliki kemungkinan memproduksi ASI dengan lancar. Frekuensi penyusuan ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara. Semakin sering bayi menyusu pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI lebih banyak. Sebaiknya lama dan frekuensi menyusui bayi tanpa di jadwal (on demand) karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Cara ini dinamakan dengan menyusui atas permintaan sendiri atau self demand feeding. Pemberian ASI tidak dibatasi ini akan merangsang produksi ASI dan membantu mencegah pembengkakan payudara. Ibu harus menyusui bila bayinya menangis bukan karena sebab lain atau karena ibu sudah merasa perlu untuk menyusui bayinya ¹⁵.

5. Penatalaksanaan

Menurut ¹⁶ beberapa cara penatalaksanaan mengenai permasalahan pada ASI tidak lancar antara lain:

- Pemberian edukasi terkait Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan pijat oksitosin.
- Pemantauan serta penilaian instrumen menggunakan lembar observasi.
- Penerapan dan pengumpulan data di lakukan selama 3 hari dengan pemberian kompres dingin daun kubis 2 kali dalam sehari selama 3 menit.
- Penerapan dan pengumpulan data di lakukan di lakukan selama 3 hari.

A. Kompres Dingin Daun Kubis

1. Definisi

Daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri. Kompres dingin daun kubis merupakan terapi yang dapat meredakan nyeri karena dingin dapat mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri selain itu daun kubis sangat efektif dan terjangkau. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxybate Heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat mengatasi dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI¹⁷.

Kompres dingin dapat menekan rasa nyeri salah satu intervensi non farmakologi yang

¹⁵ Andri Yulianto et al., "Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu," *Jurnal Wacana Kesehatan* 7, no. 2 (December 2022): 68, <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>.

¹⁶ Khasanah, "Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen."

¹⁷ Siti Zaleha and Yulrina Ardhianti, "PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS," *JUBIDA* 1, no. 2 (January 2023): 74–81, <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.211>.

mudah dilakukan yaitu kompres daun kubis. Kubis merupakan sayuran yang mudah ditemukan, ekonomis, dan banyak mengandung gizi. Kubis mengandung sulfur yang sangat tinggi yang dapat digunakan untuk mengurangi peradangan payudara. Kubis kaya akan fitronutrien serta mengandung glukosinolate untuk mencegah kanker. Kubis mengandung asam amino sebagai antibiotic berfungsi metionin yang mengandung antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, heterosides belerang yang bermanfaat sebagai cauter (membantu memperlebar pembuluh darah kapiler untuk darah), aliran darah meningkat sehingga dapat mempermudah aliran dari daerah yang membendung. Komposisi tersebut juga dapat memungkinkan tubuh menyerap Kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut Selain itu daun kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri ¹⁸.



Gambar 2.1 Kubis

2. Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis

Kubis merupakan termasuk dalam suku Brassicaceae atau suku kubis-kubisan. Kubis juga termasuk salah satu tanaman sayuran tertua. Sayuran dengan nama latin Brassica Oleracea Var. Capitata ini ditemukan di pasar. Di Indonesia, kubis memiliki beberapa jenis seperti kol hijau, kol merah, kol brussel, dan kol putih. Sedangkan menurut Noer Soraya Kol atau kubis mempunyai nama ilmiah (Brassica Oleracea var. Capitata) Dengan nama daerah kol, kobis telur, kobis crop Bagian yang digunakan adalah daun yang berwarna hijau segar. Ada beberapa jenis tanaman kubis yang banyak diusahakan, di antaranya kubis krop, kubis umbi, dan kubis bunga. Pada saat ini jenis yang dikembangkan secara komersial adalah kubis putih dan hijau atau hijau ¹⁹.

Hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata tingkat skala nyeri pada pembengkakan payudara ibu nifas sebelum penerapan kompres dingin daun kubis terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada payudara sebelum dan sesudah di lakukan kompres dingin daun kubis yang di kombinasikan dengan *massage* ²⁰.

3. Manfaat Kompres Dingin Daun Kubis

Kubis dapat digunakan sebagai terapi pembengkakan pada payudara untuk mengurangi intensitas nyeri. Kubis (Brassica Oleracea Var Capitata) diketahui mengandung asam amino

¹⁸ Wadi Renah et al., *EFEKTIFITAS DAUN KUBIS TERHADAP INTENSITAS NYERI PAYUDARA PADA WANITA EARLY PUERPERIUM POST SEKSIOSESARIA*, 7, no. 6 (2022).

¹⁹ Triana Indrayani and Varesa Nur Haliza, "Kompres Daun Kubis dan Breastcare untuk Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas," *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 13, no. 3 (May 2023): 957–64, <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1083>.

²⁰ Fitri Nuriya Santy, Pramestian Widya Gupty, and Shanty Chloranyta, "Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 10, no. 1 (April 2022): 26, <https://doi.org/10.47218/jkpb.v10i1.156>.

metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan sehingga nyeri pada payudara berkurang²¹.

4. Teknik Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin

Pengumpulan data dilakukan selama 3 hari, dengan pemberian terapi kompres dingin daun kubis 2 kali dalam sehari pagi dan sore hari, kompres daun kubis dilakukan selama 30 menit. Sebelum daun kubis dikompreskan pada payudara terlebih dahulu daun kubis di cuci dan dinginkan dalam freezer lemari pendingin selama 30 menit atau sampai suhu daun kubis 18°C²².

Untuk mengatasi nyeri pada ibu dengan ASI tidak lancar peneliti menyiapkan kubis yang telah dibeli dari satu tempat yang sama, kemudian memotong lembaran kubis dengan hati-hati, lalu dinginkan pada freezer lalu mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara, selama 30 menit, selama 3 hari ini dilakukan sebanyak 2 kali/ hari setiap 12 jam dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada ASI tidak lancar²³.

B. Pijat oksitosin

1. Pengertian

Pijat oksitosin yaitu teknik pemijatan pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ke tujuh hingga kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke otak bagian belakang untuk menghasilkan oksitosin²⁴.

Selain memberi kenyamanan pada ibu dan merangsang refleksi oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI (*plugged/milk, duct*), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit²⁵.

2. Mekanisme Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang. Sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu post partum fisiologi

²¹ Santy, Gupty, and Chloranyta.

²² Fitri Nuriya Santy, Pramestian Widya Gupty, and Shanty Chloranyta, "Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 10, no. 1 (April 2022): 26, <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>.

²³ Brawijaya University et al., "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," *Journal of Issues in Midwifery* 4, no. 2 (August 2020): 54-66, <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.1>.

²⁴ Aryani, Y., Alyensi, F., & Fathunikhmah, F, *Buku Proses Laktasi Dan Teknik Pijat Oksitosin* (Malay Culture Studies, 2021).

²⁵ Azizah dan Rosyidah, *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (Umsida Press, 2019), <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>.

hari ke 2 dan ke 3, menyatakan ibu post partum setelah diberikan pijat oksitosin mempunyai produksi ASI yang lancar²⁶.

3. Manfaat pijat oksitosin

Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, karena kinerjanya yang merangsang kinerja hormon oksitosin seperti meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan²⁷.

4. Tindakan Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang sehingga diharapkan dengan dilakukan pemijatan ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang, jika ibu rileks dan tidak kelelahan setelah melahirkan dapat membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin menurut . Pijat oksitosin ini bisa dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan durasi ± 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1 - 2 kali sehari. Pijatan ini tidak harus dilakukan langsung oleh petugas kesehatan dengan menggunakan protokol kesehatan tetapi dapat juga dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pemberian pijat oksitosin bisa kapan saja diberikan bahkan saat ASI ibu sudah lancar karena selain memperlancar ASI, pijatan bisa memberikan kenyamanan pada ibu. Berikut merupakan langkah-langkah pijat oksitosin²⁸.

Langkah-langkah

a. Sikap dan Perilaku

- 1) Menyambut klien dengan sopan dan ramah memberi salam sambil tersenyum ramah.
- 2) Memperkenalkan diri pada klien.
- 3) Mempersiapkan klien duduk
- 4) Menjelaskan prosedur yang akan dilaksanakan
- 5) Menjaga privacy pasien

b. Menyiapkan Alat

- 1) Menyiapkan alat (kursi, Waskom, waslap, air hangat, air dingin, baby oil).

c. Pelaksanaan

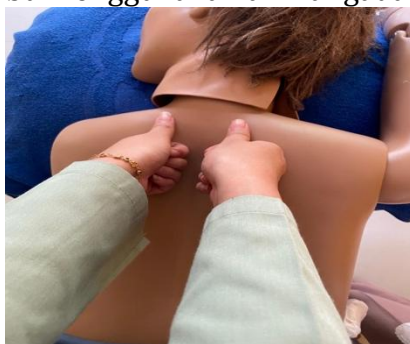
- 1) Mencuci tangan
- 2) Melepaskan baju bagian atas
- 3) Ibu duduk rileks bersandar kedepan, tangan dilipat diatas meja dengan kepala diletakkan diatasnya.
- 4) Memasang handuk
- 5) Melumuri kedua telapak tangan pemijat dan juga punggung ibu menggunakan baby oil ataupun minyak pijat.
- 6) Biarkan payudara tergantung lepas tanpa bra

²⁶ Ernawati Tri Handayani and Ernik Rustiana, "PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA," *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6, no. 2 (April 2020): 255–63, <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>.

²⁷ Utami et al., "Effectiveness Of Oxytocin Massage And Breast Treatment About The Adequacy Of Breast Milk In Post Partum."

²⁸ Rini, S., & Kumala, F. 2017, *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*.

- 7) Pijat disepanjang sisi tulang belakang menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan. Tekan dengan lembut dan tidak menimbulkan memar, tekan membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil.
- 8) Lakukan pemijatan 2 kali di pagi dan sore selama 10-15 menit sampai tulang coeste kelima-keenam
- 9) Membersihkan punggung ibu menggunakan air hangat atau tisu basah.



Gambar 2.2 Pijat oksitosin

METODE PENELITIAN

Metode penelitian quasy eksperimental dengan pendekatan one group pre test post test design. Penelitian menggunakan data primer. Populasi dalam penelitian adalah ibu menyusui hari ke 3-5 postpartum dengan Bendungan ASI, jumlah responden sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel adalah accidental sampling. Instrument penelitian ini menggunakan checklist visual analog scale dan observasi volume ASI. Teknik pengumpulan data melalui anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi di lakukan selama 3 hari dengan skala nyeri dan pompa payudara selama 20 menit per hari, terapi kompres dingin daun kubis 2 kali/ hari selama 20-30 menit, pijat oksototin 2 kali/ hari selama 3-5 menit. Analisa data bivariate menggunakan uji wilcoxon. Etik penelitian dari komisi etik penelitian Universitas Harapan Bangsa No.B.LPPM-UHB/988/10/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap nyeri pada ibu menyusui dengan bendungan ASI.**

Tabel 1. Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap nyeri pada ibu menyusui dengan bendungan ASI.

Nyeri	N	Mean	Median	SD
Pretest	30	7,77	8	1,81
Posttest	30	1,67	2	1,09

p value 0.000 ($p < 0.05$)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri setelah intervensi kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin. Sebelum intervensi, rata-rata skor nyeri sebesar 7,77 (kategori nyeri sedang) dan setelah intervensi menurun menjadi 1,67 (kategori nyeri sangat ringan). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p -

value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik.

Secara fisiologis, bendungan ASI disebabkan oleh sumbatan aliran susu akibat akumulasi ASI yang tidak dikeluarkan dengan baik, sehingga memicu edema jaringan, inflamasi lokal, dan distensi duktus lactiferus. Hal ini menyebabkan aktivasi reseptor nosiseptif dan sensasi nyeri hebat pada payudara²⁹. Kompres dingin daun kubis bekerja melalui dua mekanisme utama: efek suhu dingin dan kandungan bioaktif tanaman.

Penurunan nyeri yang signifikan dari rerata 7,77 menjadi 1,67 ($p < 0,000$) menunjukkan bahwa kompres dingin daun kubis efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat bendungan ASI. Efek terapeutik ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja suhu dingin yang menyebabkan **vasokonstriksi lokal**, menghambat impuls nyeri, dan menurunkan metabolisme jaringan yang mengalami inflamasi³⁰. Selain itu, **daun kubis mengandung senyawa aktif seperti sinigrin, metionin, dan flavonoid** yang berperan dalam proses antiinflamasi dan analgesik³¹.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Melia bahwa kubis mengandung zat bioaktif yang menurunkan prostaglandin, mediator utama nyeri, dan merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan analgesik alami tubuh. Oleh karena itu, daun kubis dingin tidak hanya memberikan sensasi sejuk, tetapi juga menurunkan transmisi nyeri secara kimiawi dan neurofisiologis³².

Penggunaan terapi komplementer ini sejalan dengan **paradigma pelayanan kebidanan kontemporer** yang menempatkan perempuan sebagai pusat pelayanan (woman-centered care), serta memadukan praktik tradisional yang aman dengan bukti ilmiah modern

2. Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap volume ASI pada ibu menyusui dengan bendungan ASI

Tabel 2. Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap volume ASI pada ibu menyusui dengan bendungan ASI

	Volume ASIN	Mean	Median	SD	
Pretest	3013,37	12,50	4,47	p value 0.001 ($p < 0.05$)	
Posttest	3078,70	78	19,96		

²⁹ Sulis Yulianti et al., "Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas," *I-Com: Indonesian Community Journal* 3, no. 2 (June 2023): 898–904, <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2674>.

³⁰ Siti Zaleha and Yulrina Ardhiyanti, "PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS," *JUBIDA* 1, no. 2 (January 2023): 74–81, <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.211>.

³¹ Rahmah Diani Safitri, Krisdiana Wijayanti, and Bedjo Santoso, "Cabbage Leaves Extract Gel for Breast Engorgement during Lactation," *MEDISAINS* 20, no. 3 (December 2022): 77, <https://doi.org/10.30595/medisains.v20i3.15032>.

³² Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Muliatul Jannah, and Vera Yulvina, "Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan Breast Care untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu Postpartum : Literature Review: The Effectiveness of Giving Cold Cabbage Leaf Compress Breast Care to Handle Breast Milk on Postpartum Mother : Literature Review," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 4 (April 2023): 561–67, <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2903>.

Peningkatan volume ASI juga diamati secara signifikan setelah pemberian terapi. Volume ASI meningkat dari rata-rata 13,37 ml menjadi 78,70 ml setelah intervensi selama tiga hari. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p -value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan peningkatan volume ASI yang signifikan secara statistik.

Selain meredakan nyeri, kombinasi terapi ini juga menghasilkan peningkatan signifikan dalam volume ASI dari 13,37 ml menjadi 78,70 ml ($p < 0,001$). Temuan ini mencerminkan efektivitas pijat oksitosin dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin dari hipotalamus posterior, yang kemudian memicu kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli sehingga memfasilitasi pengeluaran ASI³³. Hormon oksitosin juga diketahui memiliki efek relaksasi pada ibu, yang dapat menurunkan kadar stres dan mendukung refleksi let-down³⁴. Efek relaksasi dari pemijatan juga berkontribusi pada peningkatan bonding ibu-bayi, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan menyusui³⁵.

Volume ASI sangat dipengaruhi oleh mekanisme neuroendokrin yang melibatkan hormon prolaktin (produksi) dan oksitosin (pengeluaran). Pijat oksitosin bekerja dengan merangsang reseptor tekanan di sepanjang tulang belakang torakal atas, yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan sekresi oksitosin oleh hipotalamus³⁶. Oksitosin kemudian menstimulasi kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli sehingga mendorong ASI keluar melalui duktus laktiferus³⁷.

Pijat oksitosin juga memberikan efek psikologis positif. Sentuhan ritmis dan tekanan ringan pada area punggung meningkatkan relaksasi, menurunkan kortisol (hormon stres), dan memperkuat ikatan ibu-bayi. Penurunan stres ini berdampak langsung pada refleksi let-down dan kelancaran aliran ASI. Pijat oksitosin dua kali sehari selama tiga hari mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol³⁸.

Keunggulan intervensi kombinasi ini terletak pada sifatnya yang aman, murah, dan mudah diaplikasikan, baik oleh tenaga kesehatan maupun anggota keluarga. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks pelayanan kesehatan primer dan komunitas, di mana sumber daya terbatas sering menjadi kendala dalam pemberian intervensi farmakologis. Dengan memanfaatkan terapi berbasis bahan alami dan stimulasi neurohormonal, hasil penelitian ini membuka peluang untuk integrasi terapi komplementer berbasis bukti dalam praktik asuhan kebidanan holistik³⁹.

Efektivitas terapi kombinasi ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam praktik kebidanan. Terapi ini bersifat **non-farmakologis, tidak invasif, dan dapat dilakukan oleh bidan maupun anggota keluarga**, menjadikannya ideal untuk diterapkan

³³ Noviyana Noviyana et al., "Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI," *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 5, no. 1 (May 2022): 23–33, <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>.

³⁴ Rini, S., & Kumala, F. 2017, *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*.

³⁵ Azizah dan Rosyidah, *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.

³⁶ Reni Sandriani et al., "Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di RS Ibu Kartini Kisaran Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan Tahun 2022," *Jurnal Siti Rufaidah* 2, no. 1 (February 2024): 11–24, <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i1.47>.

³⁷ Ratna Wulandari et al., "The Effectiveness of Oxytocin Massage Towards Increasing Breast Milk Production in Aek Haruaya Village, Portibi District," *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)* 1, no. 2 (May 2022): 174–78, <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.99>.

³⁸ Wulandari et al.

³⁹ Elsa R J Giugliani, *Common Problems during Lactation and Their Management*, n.d.

di fasilitas pelayanan dasar seperti puskesmas atau praktik mandiri. Mengingat beban kesehatan masyarakat akibat rendahnya cakupan ASI eksklusif dan tingginya angka mastitis, intervensi ini memberikan kontribusi signifikan dalam promosi menyusui berbasis bukti

KESIMPULAN

Kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin terhadap nyeri serta volume ASI pada ibu menyusui dengan bendungan ASI, penurunan tingkat skala nyeri sebelum di lakukan terapi nilai rata-rata 7,77 pada kategori nyeri sedang dan setelah di lakukan terapi terjadi penurunan rata-rata 1,67 kategori nyeri sangat ringan, hasil uji wilcoxon test didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) Rata-rata volume ASI 13,37 ml sebelum dilakukan terapi dan 78,70 ml setelah di lakukan terapi, hasil uji wilcoxon test didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi kompres dingin daun kubis dan pijat oksitosin efektif terhadap nyeri serta volume ASI pada ibu menyusui dengan bendungan ASI. Intervensi ini memberikan pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah, dan dapat diterapkan secara luas dalam praktik kebidanan untuk mendukung keberhasilan menyusui. Temuan ini mendukung pemanfaatan terapi komplementer berbasis bukti sebagai bagian integral dari asuhan kebidanan holistik, serta membuka peluang untuk penerapan lebih luas dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kepada Universitas Harapan Bangsa, Puskesmas Mandiraja 1 Kabupaten Banjarnegara serta responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aryani, Y., Alyensi, F., & Fathunikmah, F. *Buku Proses Laktasi Dan Teknik Pijat Oksitosin*. Malay Culture Studies, 2021.
- [2] Azizah dan Rosyidah. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Umsida Press, 2019. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>.
- [3] Brawijaya University, Ervi Damayanti, Dewi Ariani, Brawijaya University, Danik Agustin, and Brawijaya University. "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." *Journal of Issues in Midwifery* 4, no. 2 (August 2020): 54–66. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.1>.
- [4] Giugliani, Elsa R J. *Common Problems during Lactation and Their Management*. n.d.
- [5] Handayani, Ernawati Tri, and Ernik Rustiana. "PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6, no. 2 (April 2020): 255–63. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>.
- [6] ———. "PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 6, no. 2 (April 2020): 255–63. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>.
- [7] Indrayani, Triana, and Varesa Nur Haliza. "Kompres Daun Kubis dan Breastcare untuk Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES*

- Kendal 13, no. 3 (May 2023): 957–64. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1083>.
- [8] Iskandar, Imelda. *PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN LAKTASI PADA IBU MULTIPARA*. 4 (2021).
- [9] Kemenkes RI.2023. “Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023.” n.d. Accessed March 20, 2025. <https://kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>.
- [10] Khasanah, Khisan Fajri Nur. “Penerapan Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Post Partum Di Bangsal Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.” *Breast Care*, 2022.
- [11] Leiwakabessy, Alice, and Devi Azriani. “HUBUNGAN UMUR, PARITAS DAN FREKUENSI MENYUSUI DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU.” *Journal of Midwifery Science and Women's Health* 1, no. 1 (November 2020): 27–33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>.
- [12] Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Muliatul Jannah, and Vera Yulvina. “Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan Breast Care untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu Postpartum : Literature Review: The Effectiveness of Giving Cold Cabbage Leaf Compress Breast Care to Handle Breast Milk on Postpartum Mother : Literature Review.” *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 6, no. 4 (April 2023): 561–67. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2903>.
- [13] Niar. *Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara*. 2021. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK Ewj4mrnR9NqEAXU_TmwGHf5DD6wQFnoECMDMQAQ&url=https%3A%2F%2Fmidwif eria.umsida.ac.id%2Findex.php%2Fmidwif eria%2Farticle%2Fdownload%2F1288%2 F1837%2F&usg=AOvVaw0Dij2AcQsW45AhGnPyN54c&opi=89978449.
- [14] Noviyana, Noviyana, Pinem Herlida Lina, Solaa Diana, Untoro Dwi, Nuraeni Eni, A Fransisca, Sirait Lataminarni, H Waliy Rani, Alferina Ruth, and Solihat Welmi. “Efektifitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas* 5, no. 1 (May 2022): 23–33. <https://doi.org/10.32584/jikm.v5i1.1437>.
- [15] Ozkaya, Meltem, and Oznur Korukcu. “Effect of Cold Cabbage Leaf Application on Breast Engorgement and Pain in the Postpartum Period: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Health Care for Women International* 44, no. 3 (March 2023): 328–44. <https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2090567>.
- [16] Prihatini, Frila Juniar, Khamidah Achyar, and Inggat Ratna Kusuma. “Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakterhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui.” *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat* 3, no. 4 (October 2023): 184–91. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>.
- [17] Purwati, Sri. *Jurnal Delima Harapan*. 7 (2020).
- [18] Ray, Lipi Rani, Muhammad Shaiful Alam, Md. Junaid, Sakia Ferdousy, Rasheda Akter, S. M. Zahid Hosen, and Nusrat Jahan Mouri. “Brassica Oleracea Var. Capitata f. Alba: A Review on Its Botany, Traditional Uses, Phytochemistry and Pharmacological Activities.” *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry* 21, no. 16 (November 2021): 2399–417. <https://doi.org/10.2174/1389557521666210111150036>.
- [19] Renah, Wadi, Mardiana Ahmad, Andi Nilawati Usman, Andi Wardihan, Aryadi Arsyad, and Risfah Yulianti. *EFEKTIFITAS DAUN KUBIS TERHADAP INTENSITAS NYERI*

- PAYUDARA PADA WANITA EARLY PUERPERIUM POST SEKSIOSESARIA. 7, no. 6 (2022).
- [20] Reni Sandriani, Parningotan Simanjuntak, Ingka Kristina Pangaribuan, and Astarina Br Ginting. "Hubungan Pijat Oksitosin Dengan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Di RS Ibu Kartini Kisaran Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan Tahun 2022." *Jurnal Siti Rufaidah* 2, no. 1 (February 2024): 11–24. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i1.47>.
- [21] Rini, S., & Kumala, F. 2017. *Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice*. Deepublish, n.d.
- [22] Safitri, Rahmah Diani, Krisdiana Wijayanti, and Bedjo Santoso. "Cabbage Leaves Extract Gel for Breast Engorgement during Lactation." *MEDISAINS* 20, no. 3 (December 2022): 77. <https://doi.org/10.30595/medisains.v20i3.15032>.
- [23] Sandriani, Sandriani, Rini Fitriani, and Gumelar Zati Rahayu. "Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers: A Case Study." *Genius Midwifery Journal* 2, no. 1 (February 2023): 30–38. <https://doi.org/10.56359/genmj.v2i1.237>.
- [24] Santy, Fitri Nuriya, Pramestian Widya Gupty, and Shanty Chloranyta. "Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 10, no. 1 (April 2022): 26. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>.
- [25] ———. "Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 10, no. 1 (April 2022): 26. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>.
- [26] Utami, Rahayu Budi, Puji Astutik, Sefrina Rukmawati, Risa Nurhayati, and Ambar Dwi. "Effectiveness Of Oxytocin Massage And Breast Treatment About The Adequacy Of Breast Milk In Post Partum." *Clinical Medicine* 07, no. 02 (2020).
- [27] Wulandari, Ratna, Ramadhani Nainggolan, Riska Yanti Harahap, and Ica Fauziah Harahap. "The Effectiveness of Oxytoxin Massage Towards Increasing Breast Milk Production in Aek Haruaya Village, Portibi District." *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)* 1, no. 2 (May 2022): 174–78. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v1i2.99>.
- [28] Yulianti, Sulis, Fitriyanti, Sri Astuti, and Nopi Anggista Putri. "Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas." *I-Com: Indonesian Community Journal* 3, no. 2 (June 2023): 898–904. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2674>.
- [29] Yulianto, Andri, Nia Sagita Safitri, Yeti Septiasari, and Senja Atika Sari. "Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu." *Jurnal Wacana Kesehatan* 7, no. 2 (December 2022): 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>.
- [30] Zaleha, Siti and Yulrina Ardhianti. "PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS." *JUBIDA* 1, no. 2 (January 2023): 74–81. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.211>.
- [31] ———. "PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DALAM MENGATASI BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS." *JUBIDA* 1, no. 2 (January 2023): 74–81. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.211>.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN