

**EFEKTIVITAS KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICA OLERACEA* VAR. *CAPITATA*) DAN *BREAST CARE* TERHADAP PENGURANGAN PEMBENGGKAKAN PAYUDARA**

THE EFFECTIVENESS OF COMPRESSED CABBAGE LEAVES (*BRASSICA OLERACEA* VAR. *CAPITATA*) AND *BREAST CARE* ON REDUCING BREAST DEVELOPMENT

**Vitria Komala Sari<sup>1</sup>, Widya Nengsih<sup>2</sup>, Riska Nelda Putri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email: vitriakomalasari@gmail.com<sup>1</sup>

**ABSTRACT**

**Introduction:** breast engorgement is often associated with late or less frequent breastfeeding, or ineffective emptying of the breast. The research objective was to determine the effectiveness of compressed cabbage leaf and breast care in reducing breast engorgement in postpartum mothers. One of the non-pharmacological treatments can be done with traditional breast care (hot compresses combined with massage) and cabbage leaves.

**Methods :** Quasi experiment with pre-test and post-test nonequivalent control group design. The sample consisted of 20 people selected by purposive sampling, divided into 10 intervention groups and 10 control groups. The data were analyzed using the Mann-Whitney test. The research was conducted in the Work Area of the Tigo Baleh Puskesmas in March - April 2019.

**Results :** based on Univariate analysis, the results of reduction in breast swelling in the group given cabbage leaf compresses and breast care were before (mean 5.5 and SD 0.527) and after (mean 1.4 and SD 0.516). Whereas in the group that was given breast care only, namely before (mean 5.6 and SD 0.516) and after (mean 2.8 and SD 0.632). The results of the Bivariate analysis showed a difference in the average reduction of breast swelling after being given a compressed cabbage leaf and breast care with a mean of 6.10 and p-value = 0.0005.

**Conclusion :** There is a significant difference between the average reduction in breast swelling after being given the cabbage leaf compress

**Keywords :** Breast Swelling, Cabbage Leaves, Breast care

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** pembengkakan payudara sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya atau kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas kompres daun kubis dan breast care dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Salah satu penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasi dengan pijatan) dan daun kubis.

**Metode :** Quasi experiment dengan Pre-test post-test nonequivalent control group design. Sampel berjumlah 20 orang yang dipilih secara Purposive Sampling, terbagi 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Maret-April 2019.

**Hasil :** Analisa Univariat diperoleh hasil pengurangan pembengkakan payudara pada kelompok yang diberikan kompres daun kubis dan breast care yaitu sebelum (mean 5,5 dan SD 0,527) dan sesudah (mean 1,4 dan SD 0,516). Sedangkan pada kelompok yang diberikan breast care saja yaitu sebelum (mean 5,6 dan SD 0,516) dan sesudah (mean 2,8 dan SD 0,632). Hasil analisis Bivariat terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care dengan mean 6,10 dan p-value = 0,0005.

**Simpulan :** Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis

**Kata Kunci:** *Pembengkakan Payudara, Daun Kubis, Breast care*

## PENDAHULUAN

Kualitas pelayananan obstetri di suatu negara dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI), kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu secara global masih tinggi, begitu juga di tingkat Nasional. Pada tingkat dunia, *World Health Organization* (WHO) menyatakan jumlah kematian ibu secara global di perkirakan 216 per 100.000 kelahiran hidup, sekitar 830 perempuan meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan dan persalinan (WHO, 2016).

Kematian ibu di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2017 berjumlah 107 orang, yang terdiri dari kematian ibu hamil sebanyak 30 orang, kematian ibu bersalin sebanyak 25 orang dan kematian ibu nifas sebanyak 52 orang. Angka kematian ibu mengalami penurunan jika dibanding tahun 2015 yaitu sebesar 111 orang. Sementara jika dilihat berdasarkan umur, kurang dari 20 tahun 1 orang, 20 – 34 tahun sebanyak 64 orang dan diatas 35 tahun 42 orang. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2017).

Menurut Sulistyawati (2009) penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (30%), infeksi (12%), eklamsia (11%), partus

lama (15%) dan abortus (5%). Presentase terbesar kedua adalah infeksi. Infeksi pada ibu terjadi pada saat kehamilan seperti infeksi saluran kemih, saat persalinan, infeksi intrauterin, dan infeksi saat nifas seperti endometritis, peritonitis, infeksi perineum, perdarahan pospartum, gangguan psikologi, mastitis dan abses payudara yang diawali dengan adanya bendungan saluran ASI. Faktor utama atau penyebab dari bendungan ASI di Indonesia adalah ibu lelah atau sakit sebanyak 2%, bayi sakit sebanyak 5%, bayi tidak disusui pada malam hari sebanyak 9%, posisi menyusui tidak baik sebanyak 10%, puting datar 24%, bayi menyusui tidak sering atau tidak lama sebanyak 4%.

Menurut penelitian Wijayanti (2010) dari 32 orang yang mengalami bendungan ASI, 12 orang (37,5%) mengatakan penyebab terjadinya bendungan ASI dikarenakan terlambat memberikan ASI, 19 orang (59,37%) mengatakan terjadi infeksi pada payudara, dan sisanya 1 orang (3,12%) mengatakan bendungan ASI yang dialami karena adanya penyakit seperti *tuberculose*.

Masalah menyusui yang dapat timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan air susu. Bendungan air susu terjadi karena penyempitan duktus laktiferi atau oleh kalenjar-kalenjar tidak dikosongkan

dengan sempurna atau kelainan pada puting susu. Wanita yang tidak menyusui dapat mengalami pembengkakan payudara, perembesan ASI, dan nyeri payudara, yang memuncak pada hari ke-3 sampai ke-5 setelah melahirkan. Sepuluh persen wanita melaporkan nyeri berat sampai 14 hari. Dampak apabila pembengkakan payudara tidak diatasi dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, abses payudara sampai dengan septicemia (Sofian, 2015 ; Cunningham, 2017).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara oleh tenaga bidan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasi dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin dan terapi *ultrasound* (Revisao, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif – quasy experiment*

*design* dengan Jenis desain yang digunakan adalah *Pre-test post-test nonequivalent control group*. Sampel berjumlah 20 orang yang dipilih secara *Purposive Sampling*, terbagi 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu postpartum dengan pembengkakan payudara, ibu nifas dengan bayi hidup dan dalam proses menyusui dan kriteria eksklusi ibu nifas dengan puting susu lecet/melepuh, alergi dengan sulfa atau daun kubis, terdapat infeksi payudara, abses payudara, mastitis, dan septikemia. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigi Baleh Kota Bukittinggi dan akan dianalisis secara univariat dan Bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas**

Variabel	N	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis dan <i>Breast care</i>	10	5.5	0.527	0.0005	5	6

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10

orang sampel sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas adalah 5,5 dengan standar deviasi 0,527, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 6.

Pembengkakan payudara sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya atau kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif (Pollard, 2016). Tanda dan gejala pembengkakan payudara yaitu nyeri payudara dan tegang. Kadang-kadang payudara terasa bengkak atau penuh. Hal ini disebabkan edema ringan oleh hambatan vena atau saluran limfe akibat ASI yang mengumpul di dalam payudara. Kejadian seperti ini jarang terjadi kalau pemberian ASI sesuai dengan kemauan bayi (Lisnawati, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lim, et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan. Menurut penelitian Wijayanti (2010) dari 32 orang yang mengalami bendungan ASI, 12 orang (37,5%) mengatakan penyebab terjadinya bendungan ASI dikarenakan terlambat memberikan ASI, 19 orang (59,37%) mengatakan terjadi infeksi pada payudara,

dan sisanya 1 orang (3,12%) mengatakan bendungan ASI yang dialami karena adanya penyakit seperti *tuberculose*.

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis dan *breast care* ada pada skala 5 dan 6. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menganggap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut.

**Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas**

Variabel	N	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan <i>Breast care</i>	10	1.4	0.516	0.0005	1	2

Berdasarkan dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala

pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas adalah 1,4 dengan standar deviasi 0,516, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 2.

Pembengkakan payudara dapat terjadi pada hari ke-3 dan ke-4 pascasalin akibat bendungan vena dan pembuluh getah bening. Semua ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi, tetapi pengalirannya belum lancar. Bila ibu tidak mau menyusui karena merasa nyeri pembengkakan akan terus berlanjut. ASI yang disekresi akan menumpuk, sehingga payudara bertambah tegang, gelanggalang susu menonjol dan puting mendatar. Bayi menjadi sulit menyusu. Pada saat ini payudara tampak lebih merah mengkilat. Ibu mengalami demam dan nyeri berat payudara (Martaadisoebrata, 2017).

Kubis merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis banyak mengandung vitamin C, Protein, *Riboflavin*, *Niacin*, *Folate*, vitamin K, *Potasium*, *Magnesium*, *Pantothenic Acid*, Zat Besi dan serat. Manfaat kubis yaitu sebagai antikanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di *Stanford University of Medicine*

menunjukkan bahwa kandungan *glutamine* yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara (Prasetio, 2013 ; Rizki, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Disha, et al (2015) di Rumah Sakit Perawatan Tersier, efek daun kubis vs kompres panas pada ibu pasca melahirkan di rumat sakit tersier menunjukkan perbandingan intensitas nyeri pada payudara yang dialami oleh subjek selama fase intervensi dan pasca intervensi (kelompok kompres kubis dingin dan kompres panas). Sebelum intervensi dilakukan, skor nyeri rata-rata dari kedua kelompok sebanding yaitu intensitas nyeri yang sama. Sesudah dilakukan intervensi, intensitas nyeri menurun pada kedua kelompok. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi ditunjukkan oleh skor nyeri secara statistik signifikan dengan uji t berpasangan ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kedua intervensi dapat mengurangi rasa sakit pada payudara yang membesar.

Menurut asumsi peneliti, perawatan payudara/*breast care* (kompres panas dikombinasi dengan pijatan) dapat mengurangi pembengkakan payudara apalagi dikombinasi dengan kompres daun kubis dingin sangat efektif mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara. Karena kandungan *glutamine* yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati

radang salah satunya radang payudara serta kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu atau matang setelah 30 menit penempelan.

**Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan *Breast Care* pada ibu nifas**

Variabel	N	Mean	SD	P-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara sebelum diberikan <i>Breast care</i>	10	5.6	0.516	0.0005	5	6

Berdasarkan dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel sebelum diberikan *Breast Care* pada ibu nifas adalah 5,6 dengan standar deviasi 0,516, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 6.

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Sedangkan menurut Huliana perawatan payudara masa nifas adalah perawatan payudara yang dilakukan terhadap payudara setelah melahirkan. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga

memperlancar pengeluaran susu (Rukiyah dan Yulianti, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manna, et al (2016) menunjukkan intensitas nyeri pada kelompok dingin adalah 6,1 dan 4,9 pada kelompok panas. Pengurangan skor intensitas nyeri kelompok kompres dingin secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok dorongan panas ( $p = 0,0001$ ). Pengurangan skor pembengkakan payudara pada kelompok kompres dingin tidak secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok dorongan panas ( $p = 0,116$ ). Jadi kesimpulannya dorongan panas lebih efektif dalam pengurangan pembengkakan payudara sedangkan kompres dingin ditemukan lebih efektif dalam pengurangan skor intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara.

Menurut asumsi peneliti, terjadinya pembengkakan payudara pada ibu nifas rata-rata disebabkan karena terlambatnya atau kurang seringnya ibu menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Selain itu juga dikarenakan durasi menyusui ibu yang kurang. Ibu memberikan ASI pada saat bayi membutuhkan saja atau pada saat bayi menangis saja, sehingga terjadi bengkak pada payudara yang berdampak apabila tidak diatasi dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, menggigil, abses payudara sampai dengan

septikemia. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang penanganan yang dapat dilakukan setelah terjadi pembengkakan payudara secara non farmakologis sehingga dapat mengurangi akibat yang dapat timbul setelah bengkak payudara.

**Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan *Breast Care* pada ibu nifas**

Variabel	N	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan <i>Breast care</i>	10	2.8	0.632	0.0005	2	4

Berdasarkan dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel setelah *Breast Care* pada ibu nifas adalah 2,8 dengan standar deviasi 0,632, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 2 dan yang tertinggi adalah 4.

Perawatan *mammae* telah dimulai sejak wanita hamil supaya puting susu lemas, tidak keras dan kering sebagai persiapan untuk menyusui bayi. Apabila bayi meninggal, laktasi harus dihentikan dengan cara pembalutan *mammae* sampai tertekan, pemberian obat estrogen untuk supresi LH, seperti tablet lynoral dan parlodel sangat dianjurkan agar seorang ibu menyusui bayinya karena sangat baik untuk kesehatan bayi tersebut (Sofian, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah,

dkk (2014) terdapat perbedaan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara, dengan menggunakan uji *Man Whitney* didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  dimana nilai  $p < 0,05$  dengan kesimpulan ada perbedaan terjadinya pembengkakan payudara pada ibu nifas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan *supervised breast care* terhadap kelompok intervensi.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, *breast care* dapat mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Hal ini dikarenakan gerakan pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI selain itu juga merupakan cara untuk meningkatkan volume ASI dan terakhir tidak kalah pentingnya kompres hangat pada perawatan payudara dapat mencegah dan menangani pembengkakan payudara.

**Analisis Bivariat  
Rerata perbedaan pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas**

Variabel	N	Mean	SD	p-value
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis	10	6.10	0.516	0.0005
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis <i>Breast care</i>	10	14.90	0.632	

Ada perbedaan selisih efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *breast care* dibanding

pemberian *breast care* terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas dengan nilai  $p\text{-value}=0,0005$ . Dari hasil analisis didapatkan bahwa perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan *breast care* adalah dengan nilai *mean rank* 6,10. Sedangkan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan *breast care* saja dengan nilai *mean rank* 14,90.

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var.Capitata*) diketahui mengandung asam amino 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 terbenjeng 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 (Prasetio, 2013 ; Rizki, 2013). Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat

digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas, et al (2017) di Rumah Sakit Delhi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam skor pembengkakan payudara posttest antara kedua kelompok ( $p = 0,204$ ). Kedua perawatan, yaitu daun kubis dingin dan perawatan payudara rutin, yaitu kompres hangat efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postnatal ( $p = 0,05$  dan  $p = 0,001$ ). Perawatan rutin seperti kompres hangat lebih efektif daripada daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan payudara ( $p = 0,001$ ). Daun kubis dingin serta perawatan payudara, keduanya dapat digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian *Breast Care* dapat mengurangi pembengkakan payudara baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Akan tetapi sangat efektif perlakuan *Breast Care* yang dikombinasikan dengan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) pada kelompok intervensi untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas, disebabkan karena perawatan payudara yang dilakukan, dimana di dalam perawatan payudara dilakukan kompres

hangat yang berguna untuk mengurangi pembengkakan payudara dan pemijatan yang dilakukan dapat memperlancar sirkulasi darah yang tersumbat serta lebih efektif setelah dikombinasikan dengan kompres kubis dingin, karena kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas dan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara.

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata - rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan *Breast Care* pada ibu nifas dengan nilai  $p\text{-value}=0,0005$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH/

### ACKNOWLEDGEMENT

Terima kasih kepada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan Universitas Fort de Kock Bukittinggi atas bantuan material yang diberikan kepada peneliti.

## REFERENCES

Apriani, A., Wijayanti., Wisyastutik, D. 2018. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*Brassica oleracea var. Capitata*) dan *breast care* terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Maternal* vol.II No 4. Diakses pada tanggal 06 Desember 2018. Pukul : 22.02.

Bahiyatun, 2013. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.

Cunningham, F.G., Leveno., Bloom., Hauth., Rouse., Spong. 2013. *Obstetri Williams, Edisi 23, Vol 1*. Jakarta: EGC.

Desa, N.S. 2008. *1001 Misteri Alam : menyikap 1001 Khasiat Misteri Alam*. Malaysia : Buku Prima.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2016*.

Disha., Rana, A., Singh, A., Suri, V. 2015. Effect of chilled cabbage leaves vs. Hot compression on breast engorgement among post natal mothers admitted in a tertiary care hospital. *Nursing and midwifery research journal*. Vol-11, No.1. Diakses pada tanggal 07 Desember 2018. Pukul : 10.48.

Fauziah, H., Ligita, T., Murtilita. 2014. Efektivitas *supervised breast care* terhadap pencegahan pembengkakan payudara pada ibu nifas di rumah sakit wilayah kecamatan pontianak selatan. Diakses pada tanggal 13 Desember 2018. pukul : 18.07.

Hidayat, A.A.A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Liferdi dan Saparinto, C. 2017. *Vertikultur tanaman sayur bertani kreatif secara bertingkat di lahan sempit*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Lim, A.R., Song, J.A., Hur, M.H., Lee, M.K., Lee, M.S. 2015. Cabbage compression early breast care on breast engorgement in primiparous women after cesarean birth: a controlled clinical trial. *Int J Clin Exp Med* 2015;8(11):21335-21342.
- Lisnawati, L. 2013. *Asuhan Kebidanan Terkini Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: TIM.
- Maharani, Y.P. 2017. *Buku Pintar Kebidanan dan keperawatan buku pegangan (calon) bidan dan perawat*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Manna, M., Podder, L., Devi, S. 2016. Effectiveness of Hot Fomentation Versus Cold Compression on Breast Engorgement among Postnatal Mothers. *Internasional Journal of Nursing Research and Practice*. EISSN 2350-1324; Vol. 3 No. 1. Tersedia dari URL : <http://www.uphtr.com/IJNRP/home> Diakses pada tanggal 05 Januari 2019. Pukul : 14.01.
- Martaadisoebrata, D., Wirakusumah, F.F., Effendi, J.S. 2016. *Obstetri Patologi Ilmu Kesehatan Reproduksi edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pollard, M. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta : EGC.
- Prasetio, B. 2013. *Budi daya sayuran organik di pot*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Revisao, D.A. 2012. Non pharmacologic treatment to relieve breast engorgement during lactation: an integrative literature review. *Rev. Esc. Enferm. USP vol.46 no.2 Sao Paulo Apr*.
- Rizki, F. 2013. *The miracle of vegetables*. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- Rukiyah, A.Y., dan Yulianti, L. 2018. *Buku Saku Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Jakarta: TIM.
- Safitri, I., Ariana, S., Wijayanti, A.C. 2018. Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal ilmiah STIKES Kendal*. Volume 8 No 1, Hal 13-19. Diakses pada tanggal 04 Desember 2018. Pukul : 13.56.
- Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T., Wiknjosastro, G.H. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sofian, A. 2015. *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : obstetri fisiologi, obstetri patologi, Ed. 3, Jilid 1*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi.

- Thomas, A.A., Chhugani, M., Thokchom, S. 2017. A Quasy-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 Re.* 4(1): 8-13. Tersedia dari URL : <https://doi.org/10.24321/2455.9318.201702>. Diakses pada tanggal 05 Januari 2019. Pukul : 14.02.
- WHO. 2016. *World Health Statistics: Monitoring Health for the SDGs*. Diakses pada tanggal 10-12-2018. Pukul 19.22.
- Widya, L. 2010. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang bendungan ASI dengan praktik pencegahan bendungan ASI (*breast care*) di RB Nur Hikmah Kwaron Gubug. Tersedia dari URL <http://jurnal.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 04 Januari 2019. Pukul : 12.55.