

Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var *Capitata* L.) Terhadap Penurunan Bendungan ASI

Khairatun Nazira¹, Rita Riyanti K²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No.3 Pajang, Laweyan, Surakarta

Korespondensi penulis: naziraaceh26@gmail.com

Abstract. Background: Based on the 2015 Indonesia Demographic and Health Survey data, out of 77,231 (37.12%) postpartum mothers, 35,985 (15.60%) experienced breast milk retention. ASI dam is a narrowing of the lactiferous duct, so that the rest of the milk collects in the duct system which causes swelling. One of the efforts to overcome breast milk dams is by non-pharmacological methods, namely using cabbage leaf compresses on nipples that experience pain and swelling or breast milk dams, cabbage leaf compresses are done for 20-30 minutes or until the cabbage wilts, done once a day for 3 days. Objective: To determine the effect of giving cabbage leaf compresses to reducing breast milk dams. Methods: quantitative with the Pre Experiment design and the One Group Pretest Posttest approach with 30 samples. Results: The majority of the breast milk dam scale before being given cabbage leaf compresses is Scale (score) 4, namely 16 respondents. The majority of breast milk dam scales after being given cabbage leaf compresses are Scale (score) 1, namely 28 respondents. Conclusion: There is an effect of giving cabbage leaf compresses to the reduction of the ASI dam.

Keywords: Breast Milk Dam, Postpartum, Cabbage Leaf Compress

Abstrak. Latar belakang: Berdasarkan Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015 dari 77.231 (37.12%) ibu nifas terdapat 35.985 (15.60%) diantaranya mengalami bendungan ASI. Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Salah satu upaya dalam menagatasi bendungan ASI adalah dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan atau bendungan ASI, kompres daun kubis dilakukan 20-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan satu kali sehari selama 3 hari. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI. Metode: kuantitatif dengan desain Pre Experiment dan pendekatan One Group Pretest Posttest dengan 30 sampel. Hasil: Mayoritas skala bendungan ASI sebelum diberikan kompres daun kubis adalah Skala (score) 4 yaitu responden sebanyak 16. Mayoritas skala bendungan ASI setelah diberikan kompres daun kubis adalah Skala (score) 1 yaitu responden sebanyak 28. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI.

Kata kunci: Bendungan ASI, Ibu Pospartum, Kompres Daun Kubis

LATAR BELAKANG

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembengkakan tersebut dikarenakan meningkatnya suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. (Mansyur, N & Dahlan, 2019).

Beberapa tanda terjadinya bendungan ASI yaitu seperti payudara terasa bengkak, penuh, payudara terasa panas dan nyeri, puting susu kencang, payudara meregang, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam.

Bendungan ASI ini disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, pemakaian BH yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara sehingga bisa

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 2, 2023; Accepted September 08, 2023

* Khairatun Nazira, naziraaceh26@gmail.com

menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu di khawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan BH atau pun membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya (Oriza, 2019). Bendungan ASI terjadi pada hari ke 3-5 setelah persalinan (Menkes RI, 2013) saat payudara sudah memproduksi air susu.

Menurut data WHO terbaru pada tahun 2019 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 8242 (87,05%) dari 12.765 orang ibu nifas. (WHO, 2019)

Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2015 dari 77.231 (37.12%) ibu nifas terdapat 35.985 (15.60%) diantaranya mengalami bendungan ASI. (Oriza, 2019)

Laporan PMB Nur Ika Rahayu pada bulan Januari - Desember tahun 2022 menunjukkan adanya ibu bersalin sebanyak 338 ibu. Pada bulan November - Desember 2022 ada 49 ibu pasca melahirkan datang ke PMB Nur Ika Rahayu untuk melakukan kunjungan postpartum, dalam kunjungan tersebut ada 27 ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI dikarenakan menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, kelainan pada puting susu, pemakaian BH yang terlalu ketat, dan selama hamil ibu tidak melakukan perawatan payudara atau kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara.

Sehingga ketika menyusui ibu mengalami masalah pembengkakan payudara, ASI tidak keluar dengan lancar, puting susu yang tidak menonjol dan salah dalam menyusui bayi sehingga terjadi bendungan ASI pada payudara yang menyebabkan payudara terasa keras, sakit, dan panas. (Rahayu Nur I, 2022)

Berdasarkan Observasi awal dengan mewawancarai 27 ibu post partum yang datang berkunjung ke PMB Nur Ika Rahayu diketahui 20 ibu diantaranya memiliki keluhan bendungan ASI, nyeri, payudara keras, sakit dan panas terkadang ibu mengalami demam sehingga ibu tidak dapat menyusui bayi dengan baik, untuk mengurangi bendungan ASI ibu hanya melakukan pijat laktasi ataupun obat demam penghilang nyeri. Untuk pijat laktasi yang di lakukan ibu merasakan kurang nyaman karna penekanan pada payudara. Untuk alternatif lain seperti kompres daun kubis belum pernah dilakukan oleh ibu. Sedangkan 7 ibu post partum mengalami bendungan ASI hanya sesaat namun setelah anaknya disusui kembali pembengkakan bendungan ASI tidak terjadi lagi.

Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan atau bendungan ASI, kompres daun kubis dilakukan 20-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan satu kali sehari selama 3 hari (Apriyani et al., 2021).

Daun kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi bendungan ASI dan peradangan payudara salah satunya radang yang terjadi pada payudara (Handayani, 2019).

Berdasarkan penelitian masalah menyusui paling banyak adalah pembengkakan payudara sehingga terjadi bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Bendungan ASI Pada Ibu Pospartum di PMB Nur Ika Rahayu.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre experiment dan pendekatan one group pretest – posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di PMB Nur Ika Rahayu yang mengalami bendunga ASI pada bulan April sampai juni sejumlah 49 orang. Teknik Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 30 responden. Analisa yang digunakan adalah uji deskriptif dan uji T Paired test

HASIL

1. Analisa Univariat

Ananlisa univariat yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mendeskriptikan karakteristik Hari terjadinya bendungan ASI Pada ibu postpartum dan untuk menjelaskan penurunan bendungan ASI setelah diberikan intervensi.

Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarakan hari terjadi bendungan ASI

No	F		%
1	Hari Ke 1	3	10.0 %
2	Hari Ke 2	9	30.0 %
3	Hari Ke 3	13	43.3%
4	Hari Ke 4	3	10.0%
5	Hari Ke 5	2	6.7 %
Total		20	100.0%

Berdasarkan tabel 1 kejadian bendungan ASI mayoritas terbanyak terjadi di hari ke 3 yaitu responden sebanyak 13 (43.3 %). Dan minoritas terendah adalah hari ke 5 yaitu responden sebanyak 2 (6.7 %).

Tabel 2 kejadian bendungan ASI sebelum dilakukan intervensi.

No	Skala (score) pembengkakan payudara.	F	%
1	Halus, tidak ada perubahan pada payudara : score 1	0	0
2	Sedikit perubahan pada payudara : score 2	0	0
3	Keras / tegang dan payudara tidak sakit : score 3	2	6.7
4	Payudara terasa tegang dan mulai terasa nyeri : score 4	16	53.3
5	Payudara terasa tegang dan terasa sakit : score 5	8	26.7
6	Payudara terasa sangat tegang dan sangat sakit : score 6	4	13.3
Total		30	100.0

Berdasarkan 2 mayoritas responden sebelum diberikan intervensi skala terbanyak adalah skala (score) 4 yaitu responden sebanyak 16 (53.3%). Minoritas terkecil adalah skala (score) 3 yaitu responden sebanyak 2 (6.7%).

Tabel 3 kejadian bendungan ASI sesudah di lakukan intervensi.

No	Skala (score) pembengkakan payudara.	F	%
1	Halus, tidak ada perubahan pada payudara : score 1	28	93.3
2	Sedikit perubahan pada payudara : score 2	2	6.7
3	Keras / tegang dan payudara tidak sakit : score 3	0	0
4	Payudara terasa tegang dan mulai terasa nyeri : score 4	0	0
5	Payudara terasa tegang dan terasa sakit : score 5	0	0
6	Payudara terasa sangat tegang dan sangat sakit : score 6	0	0
Total		30	100.0

Berdasarkan tabel 3 Mayoritas responden sesudah diberikan intervensi skala terbanyak adalah skala (score) 1 yaitu responden sebanyak 28 (93.3 %). Minoritas skala terkecil adalah skala (score) 2 yaitu responden sebanyak 2 (6.7).

2. Analiss Bivariat

Tabel 4 hasil uji pengaruh

Variabel	N	Median
Pre – test	30	4.47
Post – test	30	1.07
Sig (2 tailed)		0,001

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata rata nilai sebelum diberikan intervensi adalah nilai 4.47 dan sesudah dilakukan intervensi pemberian kompres daun kubis selama 1 kali selama 3 hari dilakukan pengukuran kembali di dapat hasil bendungan berkurang yaitu 1,07. Dan di peroleh *signifikansi* 0,001 di mana nilai tersebut kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05 , maka

H0 ditolak. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata rata skala sebelum diberikan kompres kubis dengan rata rata sesudah diberikan kompres daun kubis. Data tersebut menunjukkan kompres daun kubis berpengaruh terhadap penurunan bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dapat menjabarkan pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah intervensi.

1. Karakter Berdasarkan Hari Terjadinya Bendungan ASI

Berdasarkan karakteristik dari 30 ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu mayoritas terbanyak terjadi di hari ke 3 yaitu responden sebanyak 13 (43.3 %). Dan minoritas terendah adalah hari ke 5 yaitu responden sebanyak 2 (6.7 %). Berdasarkan hasil peneliti hari terjadi jadinya bendungan ASI Pada ibu postpartum mayoritas terjadi dihari ke 3 karena berbagai perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh ibu setelah melahirkan. pada saat melahirkan, plasenta (organ yang memberi makan janin selama kehamilan) dikeluarkan dari tubuh. Ini mengakibatkan penurunan tajam dalam kadar hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh ibu. Pada saat yang sama, hormon prolaktin yang bertanggung jawab atas produksi ASI, mulai meningkat. Peningkatan ini dapat membuat payudara menjadi lebih penuh dan menghasilkan lebih banyak ASI. Bendungan ASI pada hari ke-3 pasca persalinan terjadi sebagai hasil dari interaksi perubahan hormon ini.

Hasil penelian ibu pospartum yang mengalami bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu mayoritas hari ke 3 postpartum.

2. Kejadian Bendungan ASI Sebelum Diberikan Intervensi Dan Sesudah Diberikan Intervensi Di PMB Nur Ika Rahayu S.Keb

a. Kejadian bendungan ASI sebelum di berikan intervensi.

Berdasarkan tabel .2 mayoritas responden sebelum diberikan intervensi skala terbanyak adalah skala (score) 4 yaitu responden sebanyak 16 (53.3%). Minoritas terkecil adalah skala (score) 3 yaitu responden sebanyak 2 (6.7%). Menurut penelian six poin egorgement skala (score) 3- 6 sudah termasuk dalam kategori terdapatnya bendungan ASI.

Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan pada ibu pospartum yang sering mengalami bendungan ASI disebabkan oleh berapa faktor diataranya kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara , menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, kelainan pada puting susu, pemakaian BH yang terlalu ketat, sehingga

ketika menyusui ibu mengalami pembengkakan payudara, ASI tidak keluar dengan lancar, puting susu yang tidak menonjol, dan salah dalam menyusui bayi, sehingga terjadi bendungan ASI pada payudara yang menyebabkan payudara terasa keras, sakit, dan panas.

Bendungan ASI juga menimbulkan berbagai macam dampak yaitu mastitis. Bendungan ASI yang tidak disusukan secara adekuat akhirnya terjadi mastitis, dampak yang lain adalah abses payudara, bilamana penanganan mastitis tidak sempurna, maka infeksi akan makin berat sehingga terjadi abses. (Faidatun Munawaroh, 2019). Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Alhadar dan Umaternate, 2017).

Menurut penelitian (Herdini Widyaning pertiwi, Hana Rosiana Ulfah (2017) penelitian yang dilakukan diklinik mulia kasih, ngemplak, boyolali terhadap bendungan ASI paling banyak terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara yaitu 6 responden dari 10 ibu postpartum.

Kebanyakan bendungan ASI terjadi disebabkan karena ibu postpartum belum dapat memahami dengan benar pentingnya mengetahui bendungan ASI dan dampak pada ibu dan bayi (Atiek Novianty ,Yeni Yusuf 2020).

Hasil penelitian ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara, menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, kelainan pada puting susu, pemakaian BH yang terlalu ketat, sehingga ketika menyusui ibu mengalami pembengkakan payudara, ASI tidak keluar dengan lancar, puting susu yang tidak menonjol, salah dalam menyusui bayi, menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus dan menyebabkan bendungan ASI.

b. Kejadian bendungan ASI setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan tabel 3 Mayoritas responden setelah diberikan intervensi skala terbanyak adalah skala (score) 1 yaitu responden sebanyak 28 (93.3 %). Minoritas skala terkecil adalah skala (score) 2 yaitu responden sebanyak 2 (6.7%). Menurut penelitian six poin engorgement skala (score) 1- 2 sudah tidak termasuk dalam kategori terdapatnya bendungan ASI. Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan kompres daun kubis mayoritas responden mengalami penurunan bendungan ASI karena ibu melakukan kompres daun kubis dengan benar dan sesuai aturan.

Sejalan dengan penelitian (Ervi D, et al 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden mengalami pembengkakan (bendungan) pada skala 3, dimana dari 16

responden didapatkan rata-rata skala pembengkakan sebesar 3,75. Sedangkan, setelah pemberian tindakan kompres daun kubis dingin, seluruh responden mengalami penurunan skala pembengkakan (bendungan), rata-rata skala adalah sebesar 1,81.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah Vitria Komala Sari, et al (2020) rata rata skala sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) adalah 5,5 dengan standar deviasi 0,527, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah score 5 dan yang tertinggi adalah score 6. Setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) pada ibu nifas adalah 1,4 dengan standar deviasi 0,516, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah score 1 dan yang tertinggi adalah score 2.

Bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan atau bendungan ASI kubis dilakukan 20-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan satu kali sehari selama 3 hari (Apriyani et al., 2021). Tujuan melakukan kompres daun kubis adalah untuk mengurangi bendungan ASI dan peradangan pada payudara (Handayani, 2019)

Hasil penelitian ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu mengalami penurunan skala karena melakukan kompres daun kubis dengan baik dan benar.

3. Analisis Ada Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Bendungan ASI.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI di PMB Nur Ika Rahayu dengan di peroleh *signifikansi* 0,001 di mana nilai tersebut kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05

Berdasarkan penelitian (Putri, A et al 2020) dengan judul pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan pembengkakan payudara atau bendungan ASI dengan uji t berpasangan (paired t-test), didapat nilai signifikansi sebesar 0,001 mana nilai tersebut kurang dari taraf signifikan (α)= 0,05. hasil analisis data bivariat tentang pengaruh kompres kubis dengan penurunan pembengkakan payudara atau bendungan ASI pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI mengalami penurunan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri D, et al (2023) tentang pengaruh kompres daun kubis dalam mengatasi bendungan ASI didapat hasil dari 6 responden yang mengalami bendungan seseluruhnya dapat teratasi Atau mengalami penurunan,

Hasil penelitian oleh Defriyanti makhdalena (2021) tentang efektifitas daun kubis dingin (*Brassica Oleracea* Var *Capitata*) terhadap bendungan ASI pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas semurup kabupaten kerinci tahun diperoleh p-value 0,023

($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin (*Brassica Oleracea Var Capitata*) dalam mengurangi pembengkakan payudara atau bendungan ASI ibu post partum.

Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar dan memberikan banyak manfaat kesehatan bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker.

Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. salah satunya radang yang terjadi pada payudara (Handayani, 2019).

Daun kubis juga mengandung senyawa fitokimia, seperti sulforaphane, glucosinolates, dan indole-3-carbinol yang memiliki potensi sebagai antiinflamasi dan analgesik ketika digunakan dalam bentuk dingin daun kubis akan mempertahankan kandungan nutrisinya juga memberikan efek dingin pada area payudara yang mengalami bendungan ASI dengan cara memberikan tekanan ringan pada payudara yang membantu menekan pembengkakan dan memungkinkan aliran ASI menjadi lebih lancar. Pemberian kompres kubis dingin dapat menurunkan bendungan ASI karena kandungan gel dingin pada kubis dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu matang setelah penempelan (Sari et al., 2022).

Hasil pendapat yang dikemukakan oleh Munirul (2013) daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi bendungann ASI. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam. Menurut asumsi peneliti, kompres daun kubis yang dilakukan sangat berpengaruh dalam penurunan bendungan ASI karena kandungan asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali reabsorpsi cairan yang terbandung dalam payudara. Juga Kandungan senyawa fitokimia, seperti sulforaphane, glucosinolates, dan indole-3-carbinol yang memiliki potensi sebagai antiinflamasi dan analgesik. Dan kandungan gel dingin yang dimiliki daun kubis memberi tekanan ringan pada payudara yang membantu menekan pembengkakan dan memungkinkan aliran ASI menjadi lebih lancar. Setelah peneliti melakukan kompres daun kubis dingin terhadap ibu postpartum yang mengalami

pembengkakan payudara atau bendungan ASI didapat pada payudara tidak terasa nyeri, sakit, penuh dan padat. juga disertai kemudahan dalam melancarkan ASI keluar sehingga. Ibu postpartum yang melakukan terapi tersebut merasa nyaman, reaks, serta pada saat selesai dari pertama sampai ke tiga ibu dapat menyusui bayinya kembali.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul ” Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata L.*) Terhadap Penurunan Bendungan Asi Di PMB Nur Ika Rahayu. Dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas skala bendungan ASI sebelum diberikan intervensi kompres daun kubis adalah Skala (score) 4 yaitu responden sebanyak 16.
2. Mayoritas skala bendungan ASI setelah diberikan intervensi kompres daun kubis adalah Skala (score) 1 yaitu responden sebanyak 28.
3. Terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI.

SARAN

Dari hasil penelitian yang di lakukan peneliti, maka peneliti menyampaikan beberapa saran :

1. Bagi Responden
Diharapkan kepada responden dapat menerapkan terapi kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) untuk mengatasi masalah bendungan ASI.
2. Bagi Tempat Peneitian
Diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan penelitian dalam upaya perlakuan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) terhadap penurunan bendungan ASI.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat menjadi wacana, kepustakaan dan pengembangan ilmu mengenai pengaruh kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) terhadap penurunan bendungan ASI
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.
Karena keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih baik lagi dan sebagai untuk memper dalam pengetahuan tentang pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, Intan, and Himatul Khoeroh. 2023 "Asuhan Kebidanan Komprehensif Psds Ny K Umur 28 Tahun Dengan Resiko Kekurangan Energi Kronis (Kek) Diwilaya Kerja Puskesmas Bumiayu. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran* 1.1
- Apriyani, Titin, Melia Rahma, and Indah Lestari. 2021 "Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum." *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja* 6.2.
- Andari, Yuli, et a 2021. "Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum." *Midwifery Journal* 1.4.
- Cahya, Yuwika. ASI Ny. S Di PMB Karmila Astuti, Sst Lampung Selatan 2022 *Penatalaksanaan Kompres Dingin Daun Kubis Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan*. Diss. Poltekkes Tanjungkarang.
- Defriyanti, Makhdalena. 2021 *Efektifitas Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var Capitata) Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Diwilayah Kerja Puskesmas Semurup Kabupaten Kerinci Tahun 2021*. Diss. Universitas Adiwangsa Jambi.
- Damayanti, E., Ariani, D. and Agustin, D. 2020 "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, 4, pp. 54–66
- Haryati, Sri Dewi, et al. 2023 "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan ASI pada Ibu Nifas." *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2.(1).
- Khasanah, Uswatun. Studi Literatur 2020 "Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Sectio Caesarea Dengan Ketidakefektifan Pemberian ASI." Diss. Universitas Muhammadiyah Ponorogo, .
- Khasanah, U. 2020. *Studi Literatur: "Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Sectio Caesarea Dengan Ketidakefektifan Pemberian ASI"* Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Kholizah, Putri. 2021 "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di Klinik Sulastri." *Journal of Excellent Health* 1.2
- Lova, Nova Rati, and Della Siti Nurfalalah 2021. "Gambaran Karakteristik Ibu Post Partum Dengan Bendungan ASI Di Pmb Bd I Citereum Neglasari Bandung." *Jurnal ilmiah kesehatan* 11.1
- Maulida, Husna, and Era Wahyuni. 2022 "Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)* 9.2.
- Nursa, Rekha Putri Cikmanuna. 2022 "Teknik menangani bendungan ASI dengan kompresan daun kubis pada Ny .N Di PMB siti rusmiati" *S. ST.Diss.TE.Poltekkes Tanjungkarang*,.
- Nursa, R. P. C. 2022. "Tehnik Menangani Bendungan ASI Dengan Kompres Daun Kubis Dingin Pada Ny. N Di Pmb Siti Rusmiati, S. St" Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang.
- Novianty, Atiek 2020. "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Kejadian Bendungan ASI Di Wilayahkerja Puskesmas Pasaleman." *PLACENTA Journal Of Midwives, Women's Health and Public Health* 8.2

- Rini, Ageng Septa, Dionysia Artiningsih, and Agus Santi Br Ginting 2023. "*Hubungan Peran Bidan, Posisi Menyusui, Kondisi Puting Dengan Kejadian Bendungan ASI Ibu Post Partum.*" Elisabeth Health Jurnal 8.1
- Rienedima, Vebyn. 2022 "*Penanganan Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Ny. L Dengan Menggunakan Kompres Kubis Di Pmbisiti Jamila, S. St Lampung Selatan*". Diss. Poltekkes Tanjungkarang.
- Saragih, Rismeni.2023 "*Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan & Menyusui*" Rena Cipta Mandiri
- Sari, Vitria Komala, Widya Ningsih, and Riska Nelda Putri. 2020 "*Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas.*" Voice of Midwifery 10.2.
- Suryanti, Yuli, and Rispa Rizkia. 2022 "*Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas.*" Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat 3.2
- Walyani, Elisabeth Siwi, and Endang Purwoastuti. 2015 "*Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui.*" PT. Pustaka Baru, Yogyakarta