



Efektivitas Kompres Hangat dan Daun Kol Terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Post Partum

Nanda Mega Pratiwi^{1,*}, Luluk Eka Meylawati², Wahyuni Dwi Rahayu³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D-III Keperawatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 14 Juli 2024 Direvisi: 31 Juli 2025 Diterima: 1 Agustus 2025</p>	<p>Nyeri payudara pada ibu post partum sering disebabkan oleh bendungan ASI, yang menimbulkan pembengkakan dan ketidaknyamanan, serta berpotensi menghambat proses menyusui dan menimbulkan komplikasi seperti mastitis. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi efektivitas kompres hangat dan daun kol sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri payudara. Studi kasus deskriptif dilakukan pada dua subjek dengan intervensi selama tiga hari, dua kali sehari. Pengukuran nyeri menggunakan skala numerik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan nyeri pada kedua subjek: subjek 1 dari skala 3 menjadi 0, dan subjek 2 dari skala 4 menjadi 0. Temuan ini mendukung efektivitas kompres hangat dan daun kol dalam mengatasi nyeri payudara secara aman dan mudah diterapkan. Studi ini memberikan kontribusi dalam praktik keperawatan berbasis bukti, serta dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, mahasiswa, dan masyarakat dalam memahami alternatif penanganan nyeri. Penulis berharap temuan ini mendorong pengembangan intervensi keperawatan yang lebih komprehensif dan penelitian lanjutan di masa mendatang.</p>
<p>Kata kunci: Daun Kol Kompres Hangat Nyeri Payudara Post Partum</p>	
<p>Keywords: Breast Pain Cabbage Compress Postpartum Warm Compress</p>	
<p>Penulis Korespondensi: Nanda Mega Pratiwi Email: nanamdaaaa@gmail.com</p>	<p><i>Breast pain is a common issue experienced by postpartum mothers due to breast milk engorgement, leading to swelling and discomfort. This condition can hinder the breastfeeding process and increase the risk of complications such as mastitis. One non-pharmacological approach to reduce pain and swelling is the application of warm compresses and cabbage leaves. This study aims to identify the effectiveness of warm compresses and cabbage leaves in alleviating breast pain in postpartum mothers. A descriptive case study was conducted on two subjects who received the intervention for three days, twice daily. Pain levels were measured using a numeric scale before and after the intervention. The results showed a gradual decrease in pain in both subjects: subject 1 experienced a reduction from a pain scale of 3 to 0, and subject 2 from 4 to 0. These findings indicate that warm compresses and cabbage leaves are effective non-pharmacological methods for relieving breast pain in postpartum mothers. This study is expected to contribute significantly to nursing practice, especially in implementing safe, effective, and practical alternatives for pain management. Furthermore, the findings may serve as a valuable reference for healthcare professionals, students, and the general public, and provide a basis for developing more comprehensive nursing interventions and future research.</i></p> <p>Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</p>

I. PENDAHULUAN

Nyeri dan pembengkakan payudara, dikenal sebagai bendungan payudara, adalah masalah yang umum terjadi pada masa awal nifas, khususnya selama laktasi. Penyebabnya yaitu saluran laktiferus bisa terjadi penyempitan, sehingga pengosongan kelenjar tidak optimal, dan terjadi masalah pada puting payudara. puncak nyeri dan pembengkakan payudara biasanya dalam 3 sampai 5 hari setelah melahirkan (Sarpari & Farlikhatun, 2024). Keterlambatan menyusui dapat menyebabkan payudara nyeri dan bengkak, sehingga produksi ASI menjadi terhambat (Rahayu & Wulandari, 2020). Pada hari ketiga melahirkan, gejala ini umumnya mulai terasa, di mana payudara yang nyeri, bengkak, hangat, dan sensitive saat disentuh (Rohmah et al., 2019). Jika ASI tidak dapat dikeluarkan sepenuhnya, akan terjadi bendungan susu, yang menyebabkan payudara semakin bengkak dan nyeri (Apriyani et al., 2021).

World Health Organization (WHO, 2019), sekitar 17.230.142 ibu mengalami masalah saat menyusui. Di antara mereka, 56,4% melaporkan ketidaknyamanan pada puting, 36,12% mengalami pembengkakan payudara yang menyakitkan, dan 7,5% mengalami mastitis. WHO juga mencatat bahwa 1,4 juta orang di seluruh dunia terkena mastitis. Sementara itu, Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2019), menunjukkan bahwa 37% wanita mengalami pembengkakan payudara, yang kemungkinan disebabkan oleh kurangnya perawatan payudara yang baik selama kehamilan. Berdasarkan data tahun 2024 di Provinsi Dki Jakarta menunjukkan bahwa bayi di bawah enam bulan sebanyak 67,22% mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Ini merupakan penurunan dibandingkan dua tahun sebelumnya, dimana pada tahun 2020, 70,86% bayi di wilayah DKI Jakarta menerima ASI eksklusif dalam rentang usia yang sama.

Perawatan payudara sangat penting untuk merangsang produksi ASI. Jika nyeri akibat pembengkakan payudara tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat menyebabkan mastitis, yaitu infeksi pada kelenjar susu (Apriyani et al., 2021). Gejala mastitis meliputi nyeri, payudara yang terasa keras, kemerahan di sekitar payudara, serta demam lebih dari 38°C. Jika tidak di tangani dengan tepat, mastitis dapat berkembang menjadi abses payudara, yaitu penumpukan nanah di jaringan payudara (Rahayu & Wulandari, 2020). Selain itu, pembengkakan payudara dapat menghambat proses menyusui menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan saat laktasi (Renah, 2022).

Penanganan nyeri akibat pembengkakan payudara dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Menurut (Rahayu & Wulandari, 2020) secara farmakologis, nyeri dapat diatasi dengan pemberian obat analgesik. Sementara itu, metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan termasuk kompres hangat dan, kompres menggunakan daun kol, yang dapat meredakan ketidaknyamanan akibat pembengkakan payudara. Kandungan belerang yang tinggi dalam daun kol berperan dalam mengurangi pembengkakan dan rasa tidak nyaman (Rahayu & Wulandari, 2020). Daun kol dapat juga berfungsi melebarkan pembuluh darah kapiler, memperlancar aliran darah, membantu penyerapan panas oleh tubuh, serta mencegah penumpukan cairan di payudara (Djamaludin et al., 2020).

Berdasarkan penelitian (Gulo et al., 2023) menunjukkan bahwa kompres daun kol (*Brassica oleracea*) efektif dalam menurunkan pembengkakan payudara pada ibu post partum. Sebelum diberikan kompres, skala pembengkakan berada pada level 4, dan setelah terapi menurun menjadi skala 1. Kompres daun kol digunakan sebagai metode untuk mengurangi serta mencegah pembengkakan payudara. Penelitian lain mengatakan di hari ketiga sampai hari ke lima terjadi puncaknya terjadi nyeri payudara akibat pembengkakan payudara terjadi pada wanita yang tidak menyusui dengan ASI yang terus terbungung. Bahkan dikatakan bahwa terdapat 14 hari (Meilia Rahmawati Kusumaningsih et al., 2023).

Peran perawat dalam mengatasi kasus nyeri payudara sangat penting, upaya preventif dilakukan dalam pencegahan untuk mengurangi resiko, masalah dan dampak buruk dari masalah tersebut dengan menyarankan ibu post partum mengeluarkan ASI setelah melahirkan agar tidak terjadi bendungan yang menyebabkan nyeri payudara. Upaya mengatasi nyeri payudara secara kuratif dengan menganjurkan ibu post partum untuk minum obat anti nyeri secara teratur dan kompres hangat dan kompres daun kol untuk menurunkan rasa nyeri. Upaya rehabilitatif cara memberikan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui dan upaya promotif dengan cara melakukan penyuluhan mengenai pentingnya perawatan payudara. Berdasarkan data pada tahun 2024, Rumah Sakit Angkatan Udara dr. Esnawan Antariksa terdapat ibu melahirkan sebanyak 373 ibu. Adapun yang melahirkan secara normal 47 orang (12,60%) ibu yang melahirkan secara Sectio Caesarea (SC) yaitu 326 orang (87,40%). Data pada bulan Januari

2025, Rumah Sakit Angkatan Udara dr. Esnawan Antariksa di Ruang Nuri sebanyak 21 orang ibu melahirkan. Dalam hal tersebut ibu yang melahirkan secara normal yaitu 3 orang (14,29%) dan ibu yang melahirkan secara Sectio Caesarea (SC) yaitu 18 orang (85,71%). Berdasarkan wawancara dengan pasien pada bulan Februari 2025 didapatkan 5 dari 7 (71,43%) ibu melahirkan merasa nyeri payudara, ibu yang merasakan payudara mengatakan bahwa mereka belum mengetahui terkait dengan kompres hangat dan daun kol. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul Implementasi kompres hangat dan daun kol terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Post Partum di RSAU dr. Esnawan Antariksa.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode yang peneliti studi kasus deskriptif pada dua ibu post partum yang mengalami nyeri payudara. Penelitian dilakukan dengan prosedur yaitu melakukan pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosa keperawatan, membuat rencana asuhan keperawatan, melakukan implementasi asuhan keperawatan, melakukan evaluasi dan dokumentasi. Fokus penelitian ini adalah penerapan pemberian kompres hangat dan daun kol untuk menurunkan nyeri payudara pada ibu post partum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar informed consent, formulir pengkajian ibu post partum, standar prosedur operasional (SPO) kompres hangat dan daun kol untuk penurunan nyeri payudara pada ibu post partum, lembar observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dan daun kol, penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP).

Metode pengumpulan data yang dilakukan yaitu setelah memperoleh izin penelitian pada ibu post partum dengan nyeri payudara sesuai kriteria inklusi, peneliti melakukan observasi dan wawancara, menjelaskan prosedur kompres hangat dan daun kol, mengukur skala nyeri sebelum intervensi, melaksanakan tindakan selama 3 hari, lalu mengevaluasi kembali skala nyeri setelah intervensi dilakukan.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Subjek 1 dengan inisial ny. W usia 25 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita nyeri payudara yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 3. Penyebab terjadinya nyeri payudara pada Ny. W diakibatkan karena proses ASI yang tidak lancar. Pada subjek 2 dengan inisial Ny. F usia 34 tahun, berdasarkan diagnosa medis penderita nyeri payudara yang di dapat dari hasil pengkajian skala nyeri yaitu skala 4.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital mencakup yaitu Ny. W Tekanan Darah 125/80 mmHg, suhu 36 ° C, pernafasan 20 x/menit, nadi 80 x/menit BB:67kg . Sedangkan subjek 2 dengan hasil Tekanan Darah 159/92 mmHg, suhu 36,6 ° C, pernafasan 20 x/menit, nadi 99 x/menit BB: 105 kg. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital kedua subjek didapat kesimpulan semua normal.

Subjek I mengeluh nyeri dan menyatakan bahwa payudara terasa membendung. Ny. W mengatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengurangi rasa nyeri. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: Nyeri di payudara, Q: Nyeri seperti nyut-nyutan, R: Payudara, S: Skala nyeri 3, T: Nyeri hilang timbul. Maka muncul masalah nyeri akut. Subjek 2 mengeluh nyeri pada payudara. Ny. F mengatakan belum melakukan upaya untuk mengurangi rasa nyeri. Setelah dilakukan observasi skala nyeri P: Nyeri terasa di payudara, Q: Nyeri terasa seperti nyut-nyutan, R: Payudara, S: Skala Nyeri 4, T: Nyeri hilang timbul. Dengan demikian, muncul masalah nyeri akut.

Riwayat persalinan sekarang subjek I menjalani persalinan pertama melalui Sectio Caesarea (SC) dengan indikasi pembukaan serviks yang tidak mengalami kemajuan dan nilai APGAR 9/10. Riwayat obstetrik Subjek I dengan G1P0A0, subjek baru melahirkan anak 1 dengan usia kehamilan 39 minggu, jenis persalinan operasi sesar, nifas normal, jenis kelamin bayi perempuan dengan BB 3180 gr, PB 46 cm dan umur sekarang 2 hari.

Sementara itu, subjek 2 menjalani persalinan kedua dengan tindakan Sectio Caesarea (SC) karena indikasi hipertensi kronik dan nilai APGAR 9/10. Riwayat obstetrik Subjek II dengan G1P1A0, anak ke 1 dengan umur 12 tahun, jenis kelamin laki-laki, anak ke 2 dengan usia kehamilan 39-40 minggu, jenis persalinan operasi sesar, nifas normal, jenis kelamin bayi perempuan dengan BB 3.500 gr dan PB 46 cm dan umur sekarang 2 hari.

Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada subjek I dan II yaitu ketidaknyamanan post partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Perencanaan keperawatan difokuskan pada diagnosa keperawatan ketidaknyamanan post partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Tujuan diberikan kompres hangat dan daun kol diharapkan dapat meredakan nyeri dan mengurangi rasa tidak nyaman pada payudara. Rencana intervensi dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan selama 3 hari, diperoleh hasil ditunjukkan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 1

Hari/ Tanggal	SKALA NYERI			
	Pagi		Sore	
	Pre	Post	Pre	Post
Jumat, 09 Mei 2025	3	3	3	3
Sabtu, 10 Mei 2025	3	2	2	2
Minggu, 11 Mei 2025	2	1	1	0

Tabel 2 Hasil Observasi Skala Nyeri Subjek 2

Hari/ Tanggal	SKALA NYERI			
	Pagi		Sore	
	Pre	Post	Pre	Post
Sabtu, 10 Mei 2025	4	4	4	3
Minggu, 11 Mei 2025	3	3	2	2
Senin, 12 Mei 2025	2	1	1	0

Berdasarkan hasil observasi diketahui adanya penurunan skala nyeri pada kedua Responden setelah dilakukan intervensi berupa pemberian kompres hangat dan daun kol selama 3 hari berturut-turut. Penurunan terjadi secara bertahap, mencerminkan efektivitas tindakan dalam mengurangi ketidaknyamanan pada payudara.

3.2 Pembahasan

Saat dilakukan pengkajian, Subjek I Ny. W, berusia 25 tahun, G1P0A0 subjek baru melahirkan anak 1 dengan usia kehamilan 39 minggu, jenis persalinan operasi sesar, nifas normal, jenis kelamin bayi perempuan dengan BB 3180 gr, PB 46 cm dan umur sekarang 2 hari, dengan riwayat keluarga hipertensi. Ditemukan keluhan nyeri pada payudara disertai pembengkakan, dan klien belum memahami teknik menyusui yang benar. Sedangkan pada Subjek II, Ny. F usia 34 tahun, G1P1A0 anak ke 1 dengan umur 12 tahun, jenis kelamin laki-laki, anak ke 2 dengan usia kehamilan 39-40 minggu, jenis persalinan operasi sesar, nifas normal, jenis kelamin bayi perempuan dengan BB 3.500 gr dan PB 46 cm dan umur sekarang 2 hari, juga ditemukan adanya nyeri pada payudara dengan kondisi yang tampak membengkak. Subjek mengaku tidak melakukan tindakan apapun untuk meredakan rasa nyeri tersebut.

Pada pengkajian berikutnya terhadap subyek II, Ny. F usia 34 tahun, P2A0, juga ditemukan keluhan serupa. Meskipun subyek ini mengaku telah mengetahui cara menyusui yang benar, ia jarang memberikan ASI secara langsung kepada bayinya. Berdasarkan literatur dari (Meilia Rahmawati Kusumaningsih et al., 2023), teknik menyusui yang keliru atau frekuensi menyusui yang rendah dapat menyebabkan pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI. Pembengkakan dan nyeri tubuh merupakan respons terhadap infeksi atau gangguan luar. Daun kol, yang kaya antioksidan seperti vitamin C (Rahayu & Wulandari, 2020), dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan, termasuk pada payudara ibu nifas.

Perawatan dilakukan dengan mengompres daun kol segar yang telah dicuci bersih selama 30 menit, dua kali sehari selama tiga hari (Nurakilah et al., 2019). Daun kol mengandung asam amino dan sulfur yang diyakini mampu meredakan nyeri, peradangan, dan pembengkakan. Selain itu, daun kol bersifat alami, ekonomis, mudah ditemukan, dan penggunaannya praktis tanpa

mengganggu kenyamanan ibu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesalahan dalam teknik menyusui maupun kurangnya frekuensi menyusui menjadi faktor pemicu pembengkakan payudara. Hal ini tampak pada Subjek I yang belum memahami teknik menyusui secara tepat, serta Subjek II yang mengetahui teknik menyusui namun jarang menyusui bayinya. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada Subjek I dan II adalah ketidaknyamanan post partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Diagnosis ini sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) nomor D.0075 tahun 2017.

Pada diagnosa keperawatan ketidaknyamanan post partum berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, salah satu intervensi yang dilakukan perawat adalah dengan memberikan kompres hangat dan daun kol. Tujuan dari pemberian kompres ini adalah untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri. Intervensi ini sesuai dengan SIKI, yaitu tindakan nonfarmakologis sebagai terapi untuk mengatasi nyeri. Kompres hangat membantu mengurangi pembengkakan payudara akibat ASI berlebih dengan merangsang refleksi let-down, meningkatkan aliran darah, dan memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan panas juga memicu pelepasan oksitosin dan menghambat epinefrin (Nency, 2023). Daun kol mengandung fitonutrien, vitamin A, B, C, glukosinolat, dan sulfur yang bersifat antioksidan, anti kanker, serta anti inflamasi. Daun kol juga menyerap panas sehingga memberikan efek mendinginkan dan rasa nyaman saat digunakan sebagai kompres (Pratiwi, Handayani, & Ariendha, 2019, Djamaludin, Fatih, & Qaulina)

Pelaksanaan tindakan keperawatan dilakukan sesuai rencana intervensi yang disusun dan berdasarkan diagnosa keperawatan pada responden I dan II di RSAU dr. Esnawan Antariksa. Intervensi sudah dilaksanakan sesuai dengan waktu dan standar prosedur operasional (SPO). Kompres hangat dan daun kol diberikan selama tiga hari. Selama pelaksanaan, tidak ditemukan hambatan signifikan yang mengganggu intervensi. Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan. Berdasarkan hasil penerapan kompres hangat dan daun kol, pada responden I dan II ditemukan adanya perbedaan dalam kecepatan penurunan nyeri payudara. Meskipun demikian, intervensi memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat nyeri. Penulis tidak menemukan kesenjangan berarti antara teori dan praktik di lapangan, menunjukkan bahwa intervensi dapat diterapkan secara efektif.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan terhadap dua ibu postpartum yang mengalami nyeri akibat pembengkakan payudara, dapat disimpulkan bahwa intervensi keperawatan berupa pemberian kompres hangat dan daun kol efektif dalam menurunkan tingkat nyeri. Kedua subjek, yaitu Ny. W yang baru melahirkan anak pertama dan Ny. F yang baru melahirkan anak kedua, menjalani intervensi selama tiga hari dengan frekuensi tiga kali sehari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara signifikan, dari skala 3 menjadi 0 pada subjek I dan dari skala 4 menjadi 0 pada subjek II. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua kasus adalah ketidaknyamanan pasca persalinan berhubungan dengan pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI. Keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis seperti kompres hangat dan penggunaan daun kol dapat menjadi pilihan yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya untuk mengatasi nyeri payudara pada ibu nifas. Kesimpulan dan penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa kompres hangat dan daun kol efektif menurunkan nyeri pada payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para subjek yang telah bersedia terlibat secara langsung dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada semua pihak yang turut membantu secara tidak langsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang telah memberikan dukungan dan menjadi tempat penulis menempeh pendidikan di program studi D3 Keperawatan..

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>.
- BPS. (2020). *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. bps.go.id. Retrieved from April 10, 2025. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjExMSMx/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>.
- Djamaludin, D., Fatih, H. Al, & Qaulia, D. S. (2020). Pemberian kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *capitata*) dengan penurunan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 82–87. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.1813>.
- Gulo, H. H., Novita, R. V. T., & Simbolon, A. R. (2023). Hubungan Perawatan Payudara Ibu Pada Masa Post Partum Dengan Menyusui Eksklusif Di Puskesmas Ulu Moro'O Nias Barat Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5183>.
- Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Muliatul Jannah, & Vera Yulvina. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan Breast Care untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 561–567. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2903>.
- Nency, A. (2023). Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 100–106. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.215>.
- Nurakilah, H., Garna, H., Hartini, S. S., Wijayanegara, H., Suardi, A., & Rasyad, A. S. (2019). Perbandingan Pengaruh Penggunaan Warm Bra Care dan Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu 3 – 4 Hari Pospartum di Puskesmas Tomo Kabupaten Sumedang. *Jurnal Sisitem Kesehatan (Jsk)*, 5(1), 13–17.
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja *Jurnal Maternitas* ..., 1(3), 150–157. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102>.
- Renah, W. et al. (2022). Efektifitas Daun Kubis terhadap Intensitas Nyeri Payudara pada Wanita Early Puerperium Post Seksiosesaria. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 8409–8424. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib,uid&db=asn&AN=157595921&camp%0AAlang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>.
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Perawat Nasional Indonesia.
- Sarpari, P., & Farlikhatun, L. (2024). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var *Capitata*) dan Breastcare Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di Bpm Ade Kismi Bania. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1467–1483. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11192>.
- WHO. (2019). *Kesehatan Ibu*. who.int. Retrieved from April 10, 2025. https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_1.