

Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau (Piper Betle L) terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Postpartum di Praktik Bidan Mandiri Desa Cikopo Cicalengka Kulon Kabupaten Bandung

Ida Jamilah¹, Yanti Herawati^{*2}, Yeti Hernawati³, Ira Kartika⁴, Lina Herlina⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Sarjana dan Profesi Kebidanan, STIKes Dharma Husada

*Email Korespondensi: yantiherawati@stikesdhb.ac.id

DOI : 10.33369/jvk.v7i2.36363

Article History

Received : Agustus 2024

Revised : Desember 2024

Accepted : Desember 2024

ABSTRAK

Penyebab hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah pembengkakan payudara ibu pasca salin. pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya. bukti menunjukkan kandungan pada daun sirih hijau (piper betle l) mempunyai senyawa minyak atsiri dan flavonoid yang berfungsi sebagai antiinflamasi sehingga diharapkan dapat mengurangi pembengkakan payudara lebih cepat. pengaruh kompres daun sirih hijau terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. penelitian yang digunakan quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design dengan jumlah sampel 40 ibu nifas. pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling sehingga diperoleh 20 responden kelompok intervensi (kompres daun sirih hijau) dan 20 responden kelompok kontrol (perawatan payudara). pengukuran pembengkakan payudara dengan menggunakan skala durometer shore c. analisis statistik dilakukan uji normalitas dengan shapiro-wilk, selanjutnya karena data tidak berdistribusi normal menggunakan uji mann whitney -test. terdapat pengaruh kompres daun sirih hijau terhadap pembengkakan payudara, penurunan pembengkakan payudara lebih cepat pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0.05$) kesimpulan: terdapat pengaruh pengompresan daun sirih hijau terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas, sehingga diharapkan pengompresan daun sirih hijau bisa dijadikan sebagai pengobatan tradisional dalam mengurangi pembengkakan payudara. peneliti selanjutnya perlu dikembangkan penelitian dengan sampel yang lebih banyak serta menambah jumlah variabel untuk dapat melihat seberapa besar pengaruh kompres daun sirih hijau dalam mengurangi pembengkakan.

Kata Kunci : Kompres Daun Sirih Hijau, Pembengkakan Payudara, Perawatan Payudara

PENDAHULUAN

ASI memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, karena bayi yang diberi ASI secara eksklusif cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, jarang mengalami penyakit, dan tidak mengalami masalah gizi. Namun, jika bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup, kebutuhan gizinya menjadi tidak seimbang, dan ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan masalah gizi yang serius di masa depan (Bahriyah, Jaelani, dan Putri, 2017). Meskipun data profil kesehatan Indonesia tahun 2019 menunjukkan

bahwa cakupan ASI eksklusif secara nasional mencapai 67,74%, hanya sebagian kecil bayi (42%) di bawah usia 6 bulan yang menerima ASI eksklusif. Lebih lanjut, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2020 menunjukkan bahwa Desa Cikopo Kecamatan Cicalengka Kulon adalah salah satu daerah di Provinsi Jawa Barat yang mengalami peningkatan prevalensi stunting, mencapai 15,77%. Di Kabupaten Bandung, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 meningkat menjadi 63,84% dari 50,39% pada tahun 2020, tetapi tetap jauh dibawah target nasional yang ditetapkan sebesar 80% (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2022).

Masalah menyusui, terutama masalah payudara, merupakan salah satu faktor yang menghalangi pemberian ASI eksklusif. Salah satunya adalah pembengkakan payudara. Salah satu kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan yang disebut pembengkakan payudara adalah bengkak dan nyeri pada payudara yang disebabkan oleh peningkatan volume ASI dan kongesti limfatik dan vascular (Akanksha Thomas, 2017). Batasan waktu menyusui, pengeluaran ASI yang kurang sering, dan keterlambatan menyusui dini adalah semua faktor yang dapat menyebabkan pembengkakan payudara (Wahyuni, 2018). Ibu yang baru melahirkan 90% mengalami pembengkakan payudara, yang sering terjadi pada hari kedua hingga keempat setelah melahirkan. Masalah menyusui sangat umum, dengan 1:8000 kasus pembengkakan payudara di seluruh dunia (Peddapalli, Boggula, Ramya, Rashi, dan Rao, 2020). Menurut WHO (2019), persentase perempuan menyusui yang mengalami pembengkakan payudara rata-rata mencapai 87,05%, atau 8242 dari 12.765 ibu nifas (WHO, 2020). Data Depkes RI (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 16% ibu menyusui yang bekerja mengalami pembengkakan payudara di Indonesia. Primipara, pembengkakan payudara tumbuh 253 kali (48%) lebih besar (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2022)

Ibu yang baru melahirkan dapat mengalami pembengkakan payudara, yang sebenarnya adalah kondisi fisiologis. Namun, jika tidak mendapatkan perawatan yang tepat, kondisi ini dapat menjadi lebih parah (Walker, 2008). Ibu yang mengalami pembengkakan payudara juga mungkin menghentikan proses menyusui karena mereka merasa sakit dan tidak nyaman saat menyusui. Mereka percaya bahwa jika payudara mereka mengalami masalah, mereka harus menghentikan proses menyusui agar mereka tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani and Widyastuti, 2018). Peradangan payudara atau mastitis dapat terjadi jika masalah pembekakan payudara ini tidak ditangani. Penanganan dan pencegahan pembengkakan payudara dengan metode non-farmakologis dan farmakologis (Zuhana, 2017). Mengonsumsi obat-obatan seperti paracetamol, ibuprofen, dan lynoral adalah pengobatan farmakologis pembengkakan payudara (Yulianti, Fitriyanti, Astuti, and Putri, 2023). Penanganan non farmakologis termasuk menyusui lebih sering, pompa air susu, perawatan payudara tradisional (kompres panas atau kompres dingin dengan pijatan), terapi ultrasound akupuntur, daun kubis, daun sirih, kompres panas dan dingin secara bergantian, dan kompres dingin (Marmi, 2018). Salah satu spesies *Piper betle* asli Indonesia adalah daun sirih hijau, yang tumbuh merambat pada batang pohon lain. Tanaman ini tidak hanya digunakan sebagai tanaman hias, tetapi juga digunakan sebagai tanaman obat herbal. Daunnya dikenal memiliki banyak manfaat dan dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit (Hidayat S, 2015). Daun sirih hijau digunakan sebagai obat herbal untuk menghentikan batuk, mengurangi peradangan, menghilangkan gatal, keputihan, kencing manis, mimisan, sariawan, dan luka. Ini juga digunakan sebagai antiseptik, anti inflamasi, antibiotik, analgetik, dan untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan meredakan bengkak (Rosdiana, Pratiwi, 2014). Daun sirih hijau memiliki senyawa kimia seperti minyak atsiri, flavonoid, saponin, dan tanin. Senyawa kimia ini berfungsi sebagai antiinflamasi, antimikroba, antibiotik, dan penurun tegangan. Daun sirih hijau dapat membantu mengurangi pembengkakan payudara (Sidik, 2019).

Hasil dari pra-survei yang dilakukan dari Januari hingga Mei 2023 di beberapa PMB, PMB W memiliki 71 ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara antara 16-18, PMB Y memiliki 53 ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara antara 11-13, dan PMB D memiliki 65 ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara antara 22 dan 24. Ini menjadikan PMB D sebagai PMB dengan jumlah ibu yang mengalami pembengkakan payudara tertinggi. Ibu menyusui dengan PMB W, Y, dan D mengalami nyeri pembengkakan payudara hanya mengonsumsi obat yang diberikan dokter atau bidan. Ibu menyusui mengatakan mereka tidak mengetahui metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri yang disebabkan oleh pembengkakan payudara. Ibu menyusui juga mengatakan bahwa manfaat kompres sirih hijau (*Piper Betle L*) untuk mengatasi penurunan nyeri pembengkakan payudara.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Pre Eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan pendekatan one group pretest-posttest with control group. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random. Target dari penelitian ini yaitu semua ibu bersalin yang datang ke PMB Y, D dan W pada tanggal 1 Juni sampai 15 Agustus yang berjumlah 69 orang ibu bersalin. Sampel pada penelitian adalah 40 responden. Dalam penelitian ini kelompok intervensi yaitu sebesar 20 responden dan kelompok kontrol berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini teknik non probability sampling. Kriteria inklusi ; Ibu nifas 2-3 hari post partum, Primipara, Bayi rawat gabung, Tidak menggunakan obat-obatan untuk meredakan tanda dan gejala pembengkakan payudara. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah alat durometer shore C dan lembar observasi yang mengenai pengaruh daun sirih hijau terhadap penurunan pembengkakan payudara. Perawatan payudara dengan massage payudara ini dilakukan dari arah pangkal menuju puting, dan ASI diperas dengan tangan sebelum menyusui agar payudara lembek, sehingga lebih mudah memasukkannya ke dalam mulut bayi, kompres dingin bertujuan untuk mengurangi statis pembuluh darah vena dan rasa nyeri yang dapat dilakukan bergantian dengan kompres panas untuk melancarkan aliran darah payudara, menyusui lebih sering dan lebih lama pada payudara yang bengkak dapat melancarkan aliran ASI dan menurunkan ketegangan payudara. Penelitian ini dimulai dari rekrutmen subjek penelitian secara acak yang memenuhi kriteria inklusi. Memberikan informasi mengenai proses penelitian kepada setiap subjek penelitian. Perawatan payudara atau breast care dapat dilakukan dua kali sehari: pagi dan sore. 15-20 lembar daun sirih hijau yang digunakan dan di cuci. Setelah itu haluskan daun sirih hijau menggunakan blender atau alat tumbuk, masukkan daun ke dalam baskom kecil. Kecuali areola dan puting, balurkan ke payudara. Kompres dilakukan selama dua puluh menit untuk memperlancar aliran darah payudara, memperlancar aliran ASI, dan mengurangi pembengkakan dan ketegangan di payudara. Ibu tetap memakai bra dengan kain kasa saat melakukan kompres daun sirih hijau.

Peneliti dan atau enumerator mengompres daun sirih hijau dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari. Peneliti juga mengajarkan pasien dan keluarga mereka untuk merawat payudara secara mandiri saat melakukannya. Setelah memberikan penjelasan dan memastikan bahwa subjek tidak alergi terhadap daun sirih hijau, uji alergi dengan menempelkan daun sirih hijau di lengan ibu. Reaksi alergi ditunggu selama $\pm 2-5$ menit. Alat durometer shore C digunakan oleh peneliti dan atau enumerator (Bidan). Pengukuran pembengkakan payudara dilakukan sebelum dan setelah perawatan. Alat diletakkan pada tiap kuadran bagian payudara selama 15 detik, dan layar alat menunjukkan hasil, yang berupa angka.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala pembengkakan payudara pada ibu post partum

Variabel	Kelompok Kompres Daun Sirih				Kelompok Perawatan Payudara			
	Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Lunak	-	-	13	65	-	-	10	50
Sedang	6	30	7	35	3	15	10	50
Keras	14	70	-	-	17	85	-	-
Total	20	100	20	100	20	100	20	100

Berdasar atas tabel 1 didapatkan hasil bahwa pembengkakan payudara pada ibu postpartum sebelum diberikan kompres daun sirih hijau sebagian responden memiliki skala pembengkakan keras sebanyak 14 orang (70%) dan setelah diberikan kompres daun sirih hijau hampir seluruh responden memiliki skala pembengkakan lunak sebanyak 13 orang (65%). Sedangkan kelompok perawatan payudara sebelum diberikan perawatan sebagian besar responden memiliki skala pembengkakan keras sebanyak 17 orang (85%) dan setelah perawatan payudara sebagian responden dengan skala sedang sebanyak 10 orang (50%).

Tabel 2. Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum pada kelompok kompres dua sirih hijau dan kelompok perawatan payudara

Variabel	Pembengkakan Payudara	
	Mean±SD	Selisih
Kelompok Kompres Daun Sirih		
Sebelum	31.62±6.53	8,4
Setelah	23.22 ±9.00	
Kelompok Pembengkakan Payudara		
Sebelum	35.65±7.03	5,0
Setelah	30.60±8.16	

Berdasar atas tabel 2 rata-rata skala pembengkakan payudara pada kelompok intervensi kompres daun sirih sebelum dan setelah kompres memiliki nilai rata-rata sebelum pemberian intervensi adalah 31.62 dan setelah pemberian kompres daun sirih 23.22 dengan selisih 8.4. Rata-rata kelompok pembengkakan payudara sebelum perawatan payudara adalah 35.65 dan setelah pemberian perawatan payudara adalah 30.60 dengan selisih 5.0.

Tabel 3. Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau (Piper Betle L) Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum

Variabel	Pembengkakan Payudara			N
	Mean	SD	P Value	
Kompres Daun Sirih Hijau				20
Sebelum	31.62	6.53	0,000	_____
Setelah	23.22	9.00		
Perawatan Payudara				_____
Sebelum	35.65	7.03		20
Setelah	30.60	8.16		

Berdasar atas tabel 3 hasil uji statistik didapatkan bahwa sig (2t-tailed) menunjukkan nilai (p-Value < α 0,05) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh pengaruh kompres daun sirih hijau (Piper Betle L) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu postpartum di Praktik Bidan Mandiri Desa Cikopo Kecamatan Cicalengka Kulon Kabupaten Bandung tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum sebelum diberikan kompres daun sirih hijau sebagian responden memiliki skala pembengkakan keras sebanyak 14 orang (70%) dan setelah diberikan kompres daun sirih hijau hampir seluruh responden memiliki skala pembengkakan lunak sebanyak 13 orang (65%). Kelompok perawatan payudara sebelum diberikan perawatan sebagian besar responden memiliki skala pembengkakan keras sebanyak 17 orang (85%) dan setelah perawatan payudara sebagian responden dengan skala sedang sebanyak 10 orang (50%). Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum kelompok yang diberikan kompres daun sirih hijau sebelum pemberian intervensi adalah 31.62 dan setelah pemberian kompres daun sirih hijau 23.22 dengan selisih 8,4. Rata-rata kelompok pembengkakan payudara sebelum perawatan payudara adalah 35.65 dan setelah pemberian perawatan payudara adalah 30.60 atau dengan selisih 5.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres daun sirih hijau memiliki pengaruh terhadap pembengkakan payudara. Data rata-rata pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa sebelum kompres daun sirih hijau, hasilnya adalah 35,65, dan setelah kompres daun sirih hijau, hasilnya menurun menjadi 23,22. Nilai selisihnya adalah 8,4 dan $p < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya nilai p dan nilai selisih tersebut, penggunaan kompres daun sirih hijau lebih efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara dibandingkan dengan perawatan payudara tanpa kompres. Kompres daun sirih hijau diberikan selama 20 menit, dua kali sehari, setiap pagi dan sore, selama tiga hari. Tujuannya adalah untuk memperlancar aliran darah di payudara, melancarkan aliran ASI, serta mengurangi pembengkakan dan ketegangan payudara. Pembengkakan payudara terjadi akibat penyempitan ductus lactiferus atau kelenjar susu yang tidak dikosongkan dengan sempurna, sehingga meningkatkan aliran vena dan limfe dari saluran laktasi. Kondisi ini menyebabkan nyeri, peningkatan suhu tubuh, perubahan warna menjadi merah, terasa adanya benjolan, pembengkakan, kekerasan, dan nyeri pada payudara (Ega, Rutiani, dan Fitriana, 2016). Ibu menyusui bisa mengalami pembengkakan payudara kapan saja selama masa menyusui.

Sebagian besar kasus pembengkakan payudara disebabkan oleh sumbatan pada saluran ASI. Sumbatan ini dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti teknik menyusui yang tidak efektif atau penggunaan bra yang tidak sesuai, seperti bra yang terlalu ketat atau berkawat. Pembengkakan dapat terjadi pada satu atau kedua payudara. Faktor-faktor seperti usia, jumlah kelahiran, jenis persalinan, frekuensi menyusui, durasi menyusui, nutrisi ibu, dan kondisi psikologis ibu juga dapat menyebabkan pembengkakan payudara selama menyusui. Sumbatan pada saluran ASI biasanya menjadi penyebab utama pembengkakan payudara (Anggraeni Y, 2017). Menyusui yang tidak efektif atau penggunaan bra yang tidak tepat, seperti bra berkawat atau terlalu ketat, dapat menyebabkan pembengkakan payudara. Pembengkakan ini dapat terjadi pada salah satu atau kedua payudara. Faktor-faktor seperti usia, jumlah kelahiran, jenis persalinan, frekuensi dan durasi menyusui, serta nutrisi dan kondisi emosional ibu, juga dapat menyebabkan pembengkakan payudara pada ibu menyusui (Alekseev, 2017).

Pembengkakan payudara dapat mengganggu proses menyusui karena rasa sakit dan ketidaknyamanan membuat ibu harus berhenti menyusui. Banyak ibu percaya bahwa jika payudara mereka terasa sakit, mereka harus berhenti menyusui agar tidak menularkan penyakit kepada anak mereka (Apriani and Widyastuti, 2018). Jika pembengkakan payudara tidak ditangani, hal ini dapat menyebabkan infeksi akut pada kelenjar susu, mastitis, abses payudara, dan septicemia (Lowdermil, Lowdermilk DL, Perry SE, 2013). Perawatan payudara, yang juga dikenal sebagai breast care, merupakan salah satu upaya untuk mengurangi masalah payudara selama menyusui. Menurut penelitian Fauziah (2017), supervisi perawatan payudara dapat mencegah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Tujuan dari perawatan payudara adalah menjaga kesehatan payudara dan mencegah infeksi (Saryono, 2014). Perawatan payudara dapat dimulai saat kehamilan untuk mempersiapkan menyusui dan mencegah masalah yang mungkin muncul selama menyusui (Manuaba IBG., 2010). Selama masa nifas, perawatan payudara bertujuan untuk merawat payudara selama menyusui guna meningkatkan produksi ASI dan mengatasi berbagai masalah yang terjadi selama menyusui. Perawatan ini dapat dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan karena sangat bermanfaat untuk mencegah pembengkakan payudara (Anggraeni Y, 2017).

Perawatan payudara dapat membantu melemaskan dan mengurangi kekakuan di sekitar payudara, serta mengontrol sirkulasi darah dan jaringan (Chiu et al, 2010). Selain itu, perawatan payudara dapat mengurangi pembengkakan yang disebabkan oleh penumpukan ASI (Ega et al., 2016). Pada ibu masa nifas, perawatan payudara membantu memperlancar pengeluaran ASI dan menangani masalah menyusui seperti pembengkakan payudara. Langkah-langkah perawatan payudara meliputi pijatan payudara, penggunaan bra yang tepat, perlekatan dan posisi menyusui yang benar, kompres hangat, serta pengeluaran susu secara manual atau dengan alat pompa. Penelitian sebelumnya oleh (Solichah, 2012) mendukung temuan ini. Solichah menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara pada ibu yang telah melahirkan dan kelancaran pengeluaran ASI. Gerakan perawatan payudara membantu memperlancar refleks pengeluaran ASI dan juga merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan volume ASI. Selain itu, perawatan ini penting untuk mencegah bendungan pada payudara. Metode non-farmakologis lainnya untuk mengurangi pembengkakan payudara termasuk akupuntur, perawatan payudara tradisional seperti kompres panas dan pijatan, penggunaan daun kubis, serta kompres panas dan dingin secara bergantian. Salah satu jenis Piper Betle yang berasal dari Indonesia adalah daun sirih hijau, yang biasanya tumbuh merambat di batang pohon lain. Tanaman ini memiliki kegunaan tidak hanya sebagai tanaman hias, tetapi juga sebagai tanaman obat herbal. Daunnya memiliki khasiat untuk mengobati berbagai penyakit.

Pengobatan herbal, daun sirih hijau dimanfaatkan untuk meredakan batuk, mengurangi peradangan, mengatasi rasa gatal, keputihan, diabetes, mimisan, sariawan, dan luka. Selain itu, daun ini memiliki sifat antiseptik, anti inflamasi, antibiotik, dan analgetik, serta berperan dalam menjaga kekebalan tubuh dan mengurangi pembengkakan. Kandungan kimianya, seperti minyak atsiri, flavonoid, saponin, dan tanin, berkontribusi pada sifat-sifat tersebut. Dengan demikian, daun sirih hijau dapat membantu mengurangi pembengkakan pada payudara. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Lutvian mengenai penggunaan antibiotik alami dari daun sirih hijau untuk mengobati mastitis terkait dengan penelitian ini. Menurut informasi yang terdapat dalam buku tentang budidaya dan manfaat daun sirih, pembengkakan dan benjolan pada payudara dapat diobati dengan merebusnya selama sekitar sepuluh hari. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan sejumlah kecil subjek, hasilnya belum tentu dapat diterapkan secara umum pada populasi yang lebih luas. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kompres dari daun sirih hijau memiliki dampak terhadap penurunan pembengkakan pada payudara ibu pasca melahirkan (Septiani and Sumiyati, 2022).

SIMPULAN

Skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan kompres daun sirih hijau adalah skala pembengkakan keras sebanyak 14 orang (70%) dan setelah diberikan kompres daun sirih hijau hampir seluruh responden memiliki skala pembengkakan lunak 35 orang (65%) dan skala sedang 6 orang (35%). Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan kompres daun sirih hijau adalah 31.62 dan setelah pemberian kompres daun sirih 23.22 dengan selisih 8,4. Pengaruh kompres daun sirih hijau (*Piper Betle L*) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu postpartum p-value (0,000). Diharapkan setelah adanya penelitian ini dapat menjadi acuan bagi bidan untuk dapat memberikan edukasi terhadap ibu nifas dengan pembengkakan payudara dengan pemanfaatan daun sirih hijau (*Piper Betle L*).

DAFTAR PUSTAKA

- Akanksha Thomas, A. (2017). A Quasi-experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi. *International Journal of Nursing & Midwifery Research*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.24321/2455.9318.201702>
- Alekseev, N. P. (2017). Progesterone-Containing Gel Does Not Eliminate Postpartum Breast Engorgement? *Breastfeeding Medicine*, 12(2), 122–123. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0210>
- Anggraeni Y. (2017). *Asuhan kebidanan masa nifas* (1st ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Apriani, A., and Widyastuti, D. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. *Maternal*, 4(2), 238–243.
- Bahriyah, F., Jaelani, A. K., and Putri, M. (2017). Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sipayung. *Jurnal Endurance*, 2(2), 113. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1699>
- Barat, D. K. P. J. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2022*.
- Chiu, J.-Y., Gau, M.-L., Kuo, S.-Y., Chang, Y.-H., Kuo, S.-C., and Tu, H.-C. (2010). Effects of Gua-Sha Therapy on Breast Engorgement. *Journal of Nursing Research*, 18(1), 1–10.

- <https://doi.org/10.1097/jnr.0b013e3181ce4f8e>
- Ega, C., Rutiani, A., and Fitriana, L. A. (2016). Gambaran Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 146–155.
- Hidayat S, N. R. (2015). *Tumbuhan Obat* (1st ed.). Jakarta: AgriFlo (Penebar Swadaya Group).
- Lowdermil, Lowdermilk DL, Perry SE, C. M. C. (2013). *Maternity nursing-revised reprint*. Elsevier Health Sciences.
- Manuaba IBG. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. (2018). *ASI saja Mama, berilah aku ASI karena aku bukan anak sapi* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Peddapalli, H., Boggula, N., Ramya, D., Rashi, K. N., and Rao, P. V. (2020). Therapeutic Potential of Piper betle : An Amazing Nature ' s Medicinal Reservoir. *Chemistry Research Journal*, 5(3), 62–75. Retrieved from www.chemrj.org
- Rosdiana, A., Pratiwi, W. (2014). *Buku khasiat ajaib daun sirih tumpas berbagai penyakit* (1st ed.). Jakarta: Padi.
- Saryono. (2014). *Perawatan Payudara* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Septiani, R., and Sumiyati. (2022). Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(2), 66–73.
- Sidik. (2019). *Tanaman obat Indonesia untuk pengobatan herbal* (2nd ed.; U. M. Budiono A, Tresna N, Ed.). Jakarta: Karyasari herba media.
- Solichah. (2012). *Perawatan payudara ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI*. Yogyakarta: Pasca Sarjana Universitas Yogyakarta.
- Wahyuni. (2018). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Walker, M. (2008). Conquering common breast-feeding problems. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 22(4), 267–274. <https://doi.org/10.1097/01.JPN.0000341356.45446.23>
- Yulianti, S., Fitriyanti, Astuti, S., and Putri, N. A. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(2), 898–904. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2674>
- Zuhana, N. (2017). Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement). *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51–56. Retrieved from <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/34>