



PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KOMPRES AIR HANGAT DAN KOMPRES DAUN KOL UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU DENGAN PEMBENGGKAKAN PAYUDARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WANA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN 2020

Heni Suraida Rahayu¹, Eka Tri Wulandari²

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Kesehatan

henisuraida412@gmail.com¹; fatihnyaumi@gmail.com²

ABSTRAK

ASI yang tidak diberikan secara adekuat akan mengakibatkan terjadinya pembengkakan pada payudara. Faktor utama atau penyebab dari terjadinya 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 47%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan two group with pretest and posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana berjumlah 110 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 orang dan dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing 26 orang. Analisis data yang digunakan yaitu uji mann Whitney. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 dengan P value 0,027. Saran diharapkan ibu dapat berperan aktif dalam mencegah dan mengatasi pembengkakan payudara menggunakan kompres daun kol ataupun kompres air hangat.

Kata kunci: *Kompres air hangat, kompres daun kol, nyeri, dan pembengkakan payudara*

I. PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau post partum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata "Puer" yang artinya bayi dan

"Parous" berarti melahirkan (Zuhana, 2014).

ASI yang tidak diberikan secara adekuat akan mengakibatkan terjadinya pembengkakan pada payudara, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus laktoferus. Hal ini dapat terjadi pada hari ke tiga setelah melahirkan. Selain itu, penggunaan bra yang ketat serta keadaan puting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Dan apabila tidak ada intervensi yang

baik karena terjadinya pembengkakan payudara akan menimbulkan puting susu lecet, mastitis, dan abses payudara hingga sampai menimbulkan septicemia (Ririn, 2017).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2016) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Sebanyak 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan.

Faktor utama atau penyebab dari terjadinya 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 menyusu tidak sering atau tidak lama sebanyak 47% (Sulistiyawati, 2009 dalam Deswani, 2014)

World Health Organisation (2010) menyebutkan dampak dari infeksi masa nifas yang salah satunya kasus infeksi payudara yang terjadi pada wanita seperti kanker, tumor, mastitis, penyakit fibrocistik terus meningkat dimana 12% diantaranya merupakan infeksi payudara berupa mastitis pada wanita pasca bersalin. WHO (2010) memperkirakan lebih dari 1,4 juta orang terdiagnosis menderita mastitis. Sedangkan di Indonesia 0,001/100.000 angka kesakitan akibat infeksi berupa mastitis. Di Indonesia ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebesar 5% (Kemenkes, 2018).

Bendungan payudara pada ibu nifas disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor usia menunjukkan bahwa 27.7%. Tingkat pendidikan yang berpengaruh juga terhadap pemahaman mengenai bendungan payudara sebanyak 27.7%. Faktor dari ibu yang bekerja atau lebih memilih menggunakan sufor sebesar 44.6%. Faktor paritas dan juga pengalaman dalam menyusui sebelumnya (Deswani, 2014).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan pembengkakan payudara secara farmakologis dapat diberikan terapi simptomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Dan untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Marmi, 2012).

Kubis mempunyai sifat antibiotik dan anti-inflamasi karena kandungan sinigrin (*Allylisothiocyanate*), rapine, minyak mustard, magnesium, dan sulfur yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut (Rohmah, 2019).

Kompres panas dengan suhu 40,5-43°C merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri. Kompres panas dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama

pada engorgement payudara post partum (Runiari, 2012).

Dalam penelitian Miftakhul Rohmah (2019) menunjukkan bahwa ada efektivitas pemberian kompres daun kubis (*brassica oleracea*) terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dapat dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) yaitu skala 4, sesudah diberikan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) pembengkakan payudara menjadi skala 1 dengan p-value 0,000 ($\alpha = 0,05$). Kompres daun kubis (*brassica oleracea*) dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Sedangkan menurut penelitian Nengah Runiari (2012) didapatkan hasil nilai Z yang kecil yaitu - 1,966 dan p sebesar 0,043 atau $p < \alpha$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres panas terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum di wilayah kerja

Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Sedangkan data di Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur pada Bulan September 2019 terdapat 12 ibu postpartum 5 diantaranya mengalami pembengkakan payudara.

Pembengkakan payudara pada ibu hanya diatasi dengan kompres air hangat dan didapatkan 50% nyeri yang dirasakan ibu berkurang.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Pre Experimental*, dengan rancangan penelitian dengan rancangan *two group with pretest and posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana

Kabupaten Lampung Timur yang berjumlah 110 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah 52 orang, karena penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel yaitu kelompok kompres daun kol dan kompres air hangat. Maka setiap kelompok sampel terdapat 26 orang.

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Variabel bebas (*Independen*) adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel terikat yang dalam penelitian ini adalah kompres air hangat dan kompres daun kol. Dan variabel terikat (*Dependen*) adalah variabel yang terikat atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian adalah pembengkakan payudara.

III. HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah kompres air hangat pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Tingkat Nyeri	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Pretest	5,65	1,018	4	8
Posttest	1,92	1,017	0	4

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,65 dengan standar deviasi 1,018, tingkat nyeri minimal 4 dan tingkat nyeri maksimal 8. Sedangkan setelah diberikan kompres air hangat didapatkan rata-rata tingkat nyeri 1,92 dengan standar deviasi 1,017, tingkat nyeri minimal 0 dan tingkat nyeri maksimal 4.

Tabel 2 Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah kompres daun kol pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Tingkat Nyeri	Mean	Standar Deviasi	Min	Max
Pretest	5,42	1,172	3	8
Posttest	1,31	0,928	0	3

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres daun kol didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,42 dengan standar deviasi 1,172, tingkat nyeri minimal 3 dan tingkat nyeri maksimal 8. Sedangkan setelah diberikan kompres daun kol didapatkan rata-rata tingkat nyeri 1,31 dengan standar deviasi 0,928, tingkat nyeri minimal 0 dan tingkat nyeri maksimal 3.

Tabel 3 Perbandingan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Kelompok	Perbedaan Mean	P value
Kompres Air Hangat	3,73	0,027
Kompres Daun Kol	4,11	

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan hasil uji Mann Whitney diatas didapatkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat yaitu 3,73. Sedangkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres daun kol yaitu 4,11. Hasil uji Mann Whitney didapatkan P value (0,027) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020. Dari rata-rata penurunan tingkat nyeri diketahui bahwa kompres daun kol lebih efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di

Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020.

IV. PEMBAHASAN

1. Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan

sesudah kompres air hangat pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres air hangat didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,65. Sedangkan setelah diberikan kompres air hangat didapatkan rata-rata tingkat nyeri 1,92. Berdasarkan deskripsi di atas terlihat bahwa kompres air hangat berhasil menurunkan nyeri payudara sehingga merubah tingkat nyeri ibu nifas menjadi lebih ringan bahkan menjadi tidak nyeri setelah di kompres air hangat.

Pembengkakan payudara terjadi karena ASI tidak di susui dengan adekuat, sehingga sisa ASI terkumpul pada system duktus yang mengakibatkan terjadi pembengkakan. Payudara bengkak sering terjadi pada hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Statis pada pembuluh darah dan limfe akan mengakibatkan meningkatnya tekanan intrakaudal, yang akan mempengaruhi segmen payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat. Akibatnya, payudara sering terasa penuh, tegang, serta nyeri dan sakit (Sahara 2018).

Nyeri yang terjadi pada responden penelitian adalah hal yang fisiologis pada ibu post partum. Hal ini disebabkan karena berkumpulnya ASI pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pada permulaan masa post partum apabila bayi tidak menyusu dengan baik atau kemudian apabila

kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna, terjadi pembendungan air susu sehingga terjadi pembengkakan payudara (*engorgement*), payudara panas serta keras pada perabaan dan nyeri. Pada periode post partum awal, payudara yang membesar tidak hanya penuh oleh air susu, payudara juga terdiri dari darah ekstra dan limfe yang tertarik ke payudara karena perubahan hormon yang mempresipitasi produksi air susu matur (Prawirohardjo, 2010).

Nyeri yang dirasakan responden mungkin dapat dipengaruhi oleh hari post partum. Berdasarkan hasil penelitian, tiga responden dengan nyeri berat pada kelompok perlakuan merupakan ibu post partum hari ketiga dan hari keempat. Hal ini sesuai dengan pernyataan Anggraini (2010), dimana pembekakan payudara biasanya memuncak pada hari ketiga dan keempat sesudah melahirkan.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. hangat adalah kompres dengan memberikan suhu hangat pada bagian tubuh yang nyeri untuk pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien. Jadi kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Runiari dkk (2012) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan intensitas nyeri sebagian

besar responden dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal tersebut menjawab hipotesis penelitiannya yaitu terdapat pengaruh pemberian kompres panas terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum.

2. Rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah kompres daun kol pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres daun kol didapatkan rata-rata tingkat nyeri 5,42. Sedangkan setelah diberikan kompres daun kol didapatkan rata-rata tingkat nyeri 1,31.

Pembengkakan payudara terjadi karena ASI yang tidak segera dikeluarkan yang menyebabkan penyumbatan pada aliran vena dan limfe sehingga aliran susu menjadi terhambat dan tertekan ke saluran air susu ibu sehingga terjadinya peningkatan aliran vena dan limfe. Kejadian ini timbul karena produksi ASI yang berlebihan, menyusui bayi terjadwal, bayi tidak menyusui dengan adekuat, posisi menyusui yang salah, atau karena puting susu yang datar/terbenam. Hal ini juga bisa terjadi karena terlambat menyusui dini, perlekatan kurang baik, atau mungkin kurang seringnya ASI dikeluarkan (Tahweda dkk, 2016).

Bengkak pada payudara menjadi hal yang serius jika diabaikan, sehingga perlunya intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara. Pemberian kompres daun kubis merupakan salah satu cara penanganan secara non farmakologis untuk mengurangi bengkak payudara.

Kubis merupakan salah satu sayuran yang banyak diolah oleh masyarakat, kubis tumbuh liar disepanjang Pantai Laut Tengah Inggris, Denmark, dan pantai Barat Perancis sebelah Utara. Namun kubis yang ditemukan di daerah berbeda dengan kubis yang sekarang dikonsumsi. Kubis modern yang banyak kita temui di tanam pada tahun 1150, khususnya kubis putih dan kubis merah yang diduga berasal dari Jerman (Rizki, 2013).

Penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis menurut Green (2015), terjadi akibat tingginya kandungan sulfur pada kubis yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Teori Mars (2014), kubis mempunyai sifat antibiotik dan anti-inflamasi karena kandungan sinigrin (*Allylisonthiocyanate*), rafine, minyak mustard, magnesium dan sulfur dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunita (2016) didapatkan bahwa hasil pengukuran rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan *engorgement* menggunakan *six-point engorgement scale* setelah dilakukan pemberian kompres daun kubis dingin pada kelompok intervensi didapatkan skala pembengkakan 2,35 sehingga dapat diartikan bahwa rata-rata responden mengalami penurunan skala pembengkakan 2 yang dapat diartikan menjadi ada sedikit perubahan pada payudara, sebagian besar responden pada kelompok intervensi merasa senang setelah dilakukan pemberian kompres

daun kubis dingin, rasa dingin dari kompres daun kubis dinilai dapat meredakan ketegangan pada payudara yang bengkak, dan membuat ibu merasa lebih nyaman sedangkan rata-rata skala pada kelompok control setelah diberikan perlakuan sebesar 4,88 sehingga dapat diartikan bahwa rata-rata responden mengalami sedikit penurunan konsistensi skala pembengkakan menjadi payudara keras dan mulai terasa nyeri, penurunan skala kemungkinan berhubungan dengan terjadinya *let down reflect* dan respon fisiologis laktogenesis.

Menurut peneliti pembengkakan payudara dapat mengarah ke mastitis dengan keluarnya abses atau radang pada jaringan payudara, timbulnya rongga tempat nanah berkumpul. Peneliti berasumsi dengan memberikan kompres kol pada payudara dapat mencegah terjadinya mastitis. Kandungan yang terdapat pada kol yaitu asam amino bermanfaat sebagai penenang saraf adanya efek dingin didalam kol juga menimbulkan rasa nyaman, Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan payudara.

3. Perbandingan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* diatas didapatkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres air hangat yaitu 3,73. Sedangkan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres daun kol yaitu 4,11. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan *P value* (0,027) < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan

payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020. Dari rata-rata penurunan tingkat nyeri diketahui bahwa kompres daun kol lebih efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020.

Pembengkakan dan nyeri pada tubuh merupakan reaksi tubuh terhadap infeksi penyakit atau gangguan dari luar. Kol yang biasanya dijadikan sayuran atau lalapan ini juga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi dan meringankan nyeri dan bengkak yang dialami karena memiliki zat anti oksidan yang tinggi dalam vitamin C (Pracaya, 2012).

Perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis tersebut merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara, apabila perawatan payudara dengan kompres daun kubis dilakukan dengan baik maka nyeri akibat pembengkakan payudara akan berkurang. Langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara yang baik adalah kompres payudara dengan kubis yang segar dan sudah dicuci menggunakan air mengalir selama 30 menit, lakukan sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari (Deswani, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Apriani (2018) yang menunjukkan selisih skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dengan uji mann whitney didapat nilai $p < 0,001$, serta nilai $Z -3.306$, mean rank kelompok eksperimen 10,60 serta mean rank kelompok kontrol 20,40. Kesimpulan ada perbedaan selisih skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan yang secara statistik signifikan antara kelompok eksperimen

dibandingkan kelompok kontrol dimana penatalaksanaan kompres daun kubis lebih efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas dibandingkan penatalaksanaan breast care saja.

Menurut asumsi peneliti kompres daun kol lebih efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara karena daun kol memiliki kandungan asam amino juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf, dan mengurangi rasa nyeri. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara selain itu kubis sangat ekonomis, alami dan dapat ditemukan didaerah manapun cara penggunaan kubis ini sangat praktis dan tidak mengganggu kenyamanan ibu seperti pengurutan.

V. SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian dan Berdasarkan uraian teori dan pembahasan diatas maka penulis menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres air hangat yaitu 5,65 dan setelah diberikan kompres air hangat yaitu 1,92.
2. Rata-rata tingkat nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 sebelum dilakukan kompres daun kol yaitu 5,42 dan setelah diberikan kompres daun kol yaitu 1,31.
3. Terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah

Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- [2] Arista Apriani, dkk. 2018. Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dan Breast Care terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas. *Maternal* Vol. II No 4 -Oktober 2018.
- [3] Black, J dan Hawks, J. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinik untuk Hasil yang Diharapkan*. Dialih bahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- [4] Bobak, Lowdermilk, Jense. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- [5] Deswani, Gustina, Rochimah. 2014. *Efek Plasebo Kompre Daun Kol Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Keperawatan* Vol 2 (3). Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- [6] Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2015*. Lampung.
- [7] Judha dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [8] Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- [9] Lukman & Ningsih. 2011. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan System Musculoskeletal*. Jakarta : Salemba Medika.
- [10] Marmi. (2012). *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [11] Miftakhur Rohmah dkk. 2019. Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal Of Quality in Women's Health*. Vol. 2 No. 2 September 2019.
- [12] Mubarak W.I., Lilis I., Joko S. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- [13] Nengah Runiari dkk. 2012. Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- [14] Nina Zuhana. 2014. Perbedaan Efektifitas Daun Kubisingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dengan Perawatan Payudara dalam Mengurangi Pembengkakan payudara (*Breast Engorgement*) Di Kabupaten Pekalongan. Masters thesis, Program Pascasarjana Undip.
- [15] Novita, VT Regina. 2011. *Efektifitas paket " Bunda Ceria" terhadap rasa nyeri dan pembengkakan payudara serta produksi ASI pada ibu post partum di Jakarta*. Tesis Keperawatan dari Indonesia.
- [16] Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik* Edisi 4 Volume 2. Jakarta: EGC.
- [17] Smeltzer & Bare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth* (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC.
- [18] Sylvia & Price. (2012). *Patofisiologi, konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta:EGC.
- [19] Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan* Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [20] Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba.
- [21] Sulistyawati. A. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.