

**PROGRAM STUDI KEBIDANA PROGRAM SARJANAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023**

Siti Lestari¹ Aris Prastyoningsih,² Wijayanti,³

Efektivitas Kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kecamatan Karangtengah

Abstrak

Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, terlambat menyusui dini, perlekatan yang kurang baik saat menyusui, kurang sering menyusui, dan ada pembatasan saat menyusui. Salah satu tanaman yang memiliki khasiat obat adalah Lidah Buaya. Dalam Lidah Buaya memiliki kandungan antrakuinon yang mengandung aloin dan emodin sebagai analgetik untuk menghilangkan rasa nyeri, kandungan air yang sangat banyak dan saponin sebagai antipiretik untuk menurunkan panas dan salisilat untuk mengurangi peradangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas kompres Lidah Buaya terhadap pembengkakan payudara ibu nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasy experiment*, Subyek penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di Wilayah Kecamatan Karangtengah. Obyek penelitian ini adalah pembengkakan payudara dan kompres Lidah Buaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Teknik pengambilan sampel *Quota Sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2023. Alat ukur yang digunakan adalah *six point engorgemet scale* (SPES).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pembengkakan sebelum dilakukan kompres adalah 3 dan setelah dilakukan kompres nilai rata-rata pembengkakan adalah 1. Pada pengujian statistik menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan p -value 0,000. Karena ($\alpha < 0,05$) disimpulkan bahwa kompres Lidah Buaya Efektif untuk menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata kunci: Ibu nifas, Kompres Lidah Buaya, Pembengkakan Payudara.

1. Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta Program studi Sarjana Kebidanan.
2. Dosen Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
3. Dosen Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

The Effectiveness of Aloe Vera Compresses on Breast Swelling in Postpartum Mothers in the Karangtengah District

Siti Lestari¹ Aris Prastyoningsih² Wijayanti,³

*Universitas Kusuma Husada Surakarta Email:
info@ukh.ac.id*

ABSTRACT

Swelling of the breasts is an unpleasant physiological condition characterized by swelling and pain in the breasts that occur due to increased volume of breast milk, late early breastfeeding, poor attachment during breastfeeding, less frequent breastfeeding, and restrictions while breastfeeding. One of the plants that has medicinal properties is Aloe Vera. Aloe Vera contains anthraquinones which contain aloin and emodin as analgesics to relieve pain, contains a lot of water and saponins as antipyretics to reduce heat and salicylates to reduce inflammation.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of Aloe Vera compresses for swelling of the breasts of postpartum women in the Karangtengah District.

The research method used was a Quasy experiment. The subjects of this study were all postpartum mothers who experienced breast swelling in the Karangtengah District. The objects of this study were breast swelling and Aloe Vera compresses. The number of samples in this study were 30 respondents. The sampling technique was Quota Sampling. The research was conducted in January-February 2023. The measuring tool used was the six point engagement scale (SPES).

The results showed that the average swelling before compressing was 3 and after compressing the average swelling value was 1. In statistical testing using the Wilcoxon test, a p -value was 0.000. Because ($\alpha < 0.05$) it was concluded that compressing Aloe Vera Effective for reducing the scale of breast swelling in postpartum mothers.

Key words: Postpartum mothers, Aloe Vera Compress, Breast Swelling.

1. Students of Kusuma Husada University Surakarta Undergraduate Midwifery Study Program.
2. Lecturer of Midwifery at Kusuma Husada University Surakarta
3. Lecturer of Midwifery at Kusuma Husada University Surakarta

PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula seperti saat belum hamil dan berlangsung selama sekitar 6 minggu setelah persalinan (Sukmawati, 2019). Salah satu perubahan fisik pada masa nifas adalah laktasi. Dalam proses laktasi terdapat beberapa hormone yang berperan yaitu hormone prolactin dan oksitosin yang perlu dijaga keseimbangannya agar proses laktasi berjalan lancar dan bayi mendapatkan ASI secara eksklusif (Ratnawati, 2017) (WHO, 2019).

Keberhasilan pemberian ASI Kepada bayi tidak terlepas dari berbagai permasalahan, salah satunya adalah masalah pada payudara ibu. Salah satu masalah umum yang berhubungan dengan menyusui adalah pembengkakan payudara (*breastengorgement*). Kesulitan yang paling sering ditemui oleh ibu menyusui pada minggu pertama pasca persalinan adalah pembengkakan payudara yang menyakitkan, puting lecet, bayi yang gagal menghisap, sehingga tidak dapat mengosongkan payudara secara efektif (Ariescha, 2020)

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 (Apriani, Wijayanti, Widyastutik, 2018). 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 mudah terkena penyakit (Alhadar & Umaternate, 2017).

Presentase pemberian ASI Eksklusif bayi umur 0-5 bulan secara Nasional mencapai 71,58% pada tahun 2021, angka tersebut mengalami

peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 69,625. Propinsi Jawa Tengah 78,93%. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Wonogiri cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2021 adalah 44%. Sedangkan data di wilayah Kecamatan Karangtengah tahun 2021 sebanyak 39%.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) angka pembengkakan payudara yang di laporkan dari berbagai hasil penelitian bervariasi, Mulai dari 20% hingga 77%. Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI pada tahun 2019 kejadian pembengkakan payudara di Indonesia terbanyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui. Survey Sosial Ekonomi Daerah (Suseda) (2019), kejadian pembengkakan payudara pada ibu menyusui 13% terjadi di perkotaan dan 2-13% terjadi di pedesaan (Munawaroh, 2019). Peningkatan kejadian pembengkakan payudara sangat berpengaruh terhadap ketidakberhasilan dalam memberikan ASI kepada bayinya (Juliani, 2019).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan memberikan terapi simtomatik berupa analgetik untuk mengurangi rasa nyeri seperti parasetamol dan ibuprofen. Secara non farmakologis dengan memberikan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*). Pemberian metode non farmakologis merupakan pengendalian nyeri menjadi lebih mudah, simple, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Endah, Z.A., et al, 2016).

Lidah Buaya (*Aloe Vera*) banyak mengandung air dan berbagai zat yaitu (*anthraquinone, aloemodin, enzimbradikanas e, carboxypeptidase, salisilat, tanin dan saponin*) yang memiliki manfaat dalam mengatasi nyeri. Tanaman Lidah Buaya (*Aloe Vera*) dapat di gunakan untuk mengatasi nyeri payudara di

karenakan kandungan *anthraquinone* yang mengandung *aloin* dan *emodin* sebagai analgesik. (Sari I R et.al.,2019).Hal ini sejalan dengan penelitian patiran (2022) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan skor nyeri (0-3) setelah di berikan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) pada ibu nifas (Patiran M et al., 2022).

Terapi kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) dapat membantu mengatasi pembengkakan payudara sehingga pengeluaran ASI pada ibu2-3 nifas menjadi lancar.Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sushen (2017) yang menyatakan bahwa kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) pada payudara yang mengalami pembengkakan akibat nyeri bendungn ASI dapat mengalami penurunan dengan cara merangsang system kekebalan tubuh untuk memblokir biosintesis prostaglandin (Sushen et al., 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan yaitu pada bulan Juli-Agustus 2022 di Wilayah Kecamatan Karangtengah yang melakukan pemeriksaan yang dilakukan terhadap ibu nifas baik yang datang ke Puskesmas, ke BPM, maupun saat kunjungan di rumah pasien didapatkan 30 ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara,hal tersebut di karenakan karena beberapa hal diantaranya produksi ASI meningkat,terlambat menyusui dini,perlekatan kurang baik,kurang sering menyusui,dan adanya pembatasan waktu menyusui. Adapun tindakan yang di lakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu nifas untuk mengosongkan ASI apabila payudara penuh dengan cara memompa,menyusui bayi sedini mungkin,menjaga perlekatan bayi dengan baik,menyusui secara "*on demand*",dan tidak ada pembatasan waktu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan oleh peneliti sebelumnya bahwa ada pengaruh Pengaruh pemberian kompres terhadap pembengkakan

payudara. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut Efektifitas Kompres Lidah Buaya(*Aloe Vera*) Terhadap Pembengkakan payudara pada ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan studi (*quasi Experiment*). Jenis desain yang digunakan adalah jenis desain dengan pendekatan *one group pre-post design* (pretes-posttes kelompok tunggal).

Dalam penelitian ini tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol)tetapi hanya satu kelompok yang akan dilakukan penelitian pertama sebelum diberikan kompres Lidah Buaya (pretest) dan penilaian kedua dilakukan setelah diberikan kompres Lidah Buaya (posttest). Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest*. Desain penelitian dapat digambarkan seperti dibawah ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada bulan Januari sampai dengan Februari tahun 2023 sebanyak 30 ibu nifas

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik total sampling dengan mengambil seluruh populasi untuk di jadikan sampel yaitu sebanyak 30 sampel ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di Wilayah Kecamatan Karangtengah dan di berikan intervensi kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) sebanyak 3 kali dalam 1 hari (jam 06.00,12.00,18.00) selama 2 hari selama 20 menit

Instrumen dalam penelitian ini adalah pembengkakan payudara dengan alat ukur yang digunakan adalah SPES

Alat yang di digunakan dalam pembuatan kompres Lidah Buya (*Aloe Vera*) adalah

1. Pisau
2. Telenan
3. Blender
4. Cup untuk penyimpanan

Bahan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Lidah Buaya (*Aloe Vera*).sebanyak 100 gram sebelum dikupas untuk 1 orang responden.sehingga perlu 3000 gram batang lidah buaya yang belum dikupas untuk mengompres sejumlah 30 responden.Sedangkan untuk Lidah Buaya yang sudah siap dipakai setiap responden membutuhkan 50 gram Lidah Buyaya (*Aloe Vera*) untuk mengompres kedua payudara selain area putting sehari 3 kali (jam 06.00,12.00,18.00) selama 2 hari 20 menit.sehingga memerlukan 1500 gram Lidah Buaya (*Aloe Vera*) yang sudah jadi dan siap dipakai untuk mengompres 30 sampel pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik	N	%
UMUR	N	%
<20	1	3,3
20-35	27	90
>35	2	6,7
PENDIDIKAN		
SD	1	3,3
SMP	10	33,3
SMA	14	46,7
Diploma	3	10,0
Sarjana	2	6,7
PEKERJAAN		
IRT	18	60,0
Petani	8	26,7
Swasta	2	6,7
Guru	1	3,3
Blidan	1	3,3
JUMLAH PERSALINAN		
Primi	13	43,3
Multi	13	43,3
Skundy	4	13,3
RIWAYAT MENYUSUI	N	%

Pernah menyusui	17	56,7
Belum pernah menyusui	13	43,3

Berdasarkan Tabel diatas dapat di ketahui bahwa mayoritas umur responden adalah berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 responden(90%). berpendidikan SMA sebanyak 14 Responden (46,7%).Mayoritas Pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 18 responden(60%). Berdasarkan jumlah persalinan responden adalah primi dan multi yaitu masing-masing ada 13 responden (43,3%) berdasarkan riwayat menyusui mayoritas responden pernah menyusui yaitu sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel Perbedaan skor Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah dilakukan Kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*)dengan menggunakan SPES

	Min	Max	Rata-rata	SD
Pre Test	2	5	3	0,884
Post Test	1	2	1	0,490

Berdasarkan Tabel 4.2.6 nilai Minimum sebelum di lakukan kompres adalah 2 dan nilai maksimumnya adalah 5,seandainya nilai rata rata sebelum kompres adalah 3 dan setelah kompres nilai minimum adalah 1 dan nilai maksimum adalah 2,seandainya nilai rata-rata sebelum ompres adalah 3 dan setelah kompres adalah 1.Rata-rata keseluruhan nilai pretest dari semua indikator adalah mendapat nilai 2 sebanyak 1 responden (3,3%), mendapat nilai 3 sebanyak 15 responden (50,0%),mendapat nilai 4 dan 5 adalah masing-masing sebanyak 7 responden (23,3%).seandainya nilairata-rata post test dari keseluruhan indicator adalah 19 responden (63,3%) mendapatkan nilai 1 dan 11 responden (36,7%) mendapatkan nilai 2

Analisa Bivariat

Tabel Uji Normalitas responden sebelum dan

sesudah dilakukan kompres Lidah Buaya
(*Aloe Vera*)

	Kolmogorov Smimov ^a			Shapiro-Wilk		
	stati stik	df	sig	stati stik	df	sig
Pretest	.308	30	.000	.807	30	.000
Post test	.406	30	.000	.612	30	.000

Berdasarkan data tabel 4.3. nilai α pre dan post masing masing $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal.

Tabel Uji non parametrik data pre dan post kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*).

	Mean \pm SD	z	P value
Pre Test	3,67 \pm 0,884	-	0,000
Post Test	1,36 \pm 0,490	4,842	

Berdasarkan tabel 4.3.2 hasil analisa bivariat dengan uji *Wilcaxon* didapatkan nilai p value $0,000 < 0,005$, artinya ada perbedaan yang bermakna skala pembengkakan payudara. Adanya perbedaan yang bermakna ini menunjukkan pemberian kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) efektif untuk mengurangi skala pembengkakan payudara pada ibu post partum. Yang ditunjukkan dengan adanya penurunan skala SPES sebelum dan sesudah kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) yaitu $3,67 \pm 0,884$ menjadi $1,36 \pm 0,490$.

Berdasarkan umur mayoritas responden berumur 20-35 th yaitu sebanyak 27 responden (90%) sedangkan minoritas responden berumur < 20 tahun yaitu sebanyak 1 responden (3,3%). Sari (2019) rentang usia 20-35 tahun sebanyak 25 orang (73,5%). Hal ini dikarenakan seorang wanita pada rentang usia 20-35 tahun merupakan masa reproduksi yang aman untuk masa kehamilan dan persalinan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rutiani dan Fitriana (2016) bahwa usia ibu nifas berpengaruh terhadap kejadian

pembengkakan payudara dan sebagian besar terjadi pada usia 20-35 tahun, akibat kurangnya pengalaman, pemahaman dan informasi tentang pembengkakan payudara.

Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan Pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 14 Responden (14,7%) dan minoritas responden adalah berpendidikan SD sebanyak 1 responden (3,3%). Konsep pendidikan yang merupakan suatu proses belajar yang berarti di dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu kelompok atau masyarakat. Tingkat pendidikan yang rendah akan sulit menerima arahan dalam mencegah pembengkakan payudara. Tingkat pendidikan yang baik akan lebih mudah dalam menyerap informasi terutama tentang pencegahan pembengkakan payudara (Munawaroh, 2019).

Rutiani dan Fitriana (2016) menyatakan bahwa tingginya tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kejadian pembengkakan payudara, seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih banyak mengetahui informasi, memiliki wawasan yang luas, daya tangkap dan pola pikir yang jauh lebih baik, sehingga mempunyai peluang lebih untuk mengetahui informasi tentang pembengkakan payudara dan cara mengatasi pembengkakan payudara, akan tetapi tingkat pendidikan seseorang tidak dapat dijadikan pedoman bahwa seseorang akan berhasil pada proses menyusui.

Berdasarkan Pekerjaan mayoritas Responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan minoritas responden memiliki pekerjaan sebagai guru dan bidan yaitu masing-masing sebanyak 1 Responden (3,3%). Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama

untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Nursalam (2010) dalam Laili (2018), mengatakan bahwa pekerjaan bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bekerja bisa diperoleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2012).

Responden dengan Jumlah persalinan primi dan skundy memiliki jumlah yang sama yaitu masing-masing sejumlah 14 responden (44,3%) dan minoritas Responden Memiliki Jumlah Persalinan Multi yaitu sebanyak 4 responden (13,3%) . Parietas akan mempengaruhi pengalaman seseorang akan suatu hal, dan akan menambah pengetahuan ibu (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan Riwayat menyusui mayoritas responden adalah ibu nifas yang sudah pernah menyusui yaitu sebanyak 17 Responden (56,7%) dan minoritas responden adalah ibu nifas yang belum pernah menyusui yaitu sebanyak 13 Responden (43,3%). Menyusui Adalah proses bagi seorang ibu untuk menghidupi bayinya pasca melahirkan melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi, dimana bayi mempunyai refleks menghisap untuk menelan ASI. Riwayat menyusui ini juga mempengaruhi pengalaman seseorang tentang suatu hal, dan akan menambah pengetahuan ibu (Notoatmodjo,2012).

Hasil penelitian ini menunjukkan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) efektif untuk menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah. Hal ini ditunjukkan dari hasil pengolahan data menggunakan uji *Wilcaxon* diperoleh nilai signficancy 0,00, yang berarti adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) terhadap pembengkakan payudara ibu nifas di wilayah Kecamatan Karangtengah. Rata rata skala pembengkakan payudara sebelum dikompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) adalah 3. Skala 3 merupakan

skala pembengkakan dengan frekuensi terbanyak yaitu 53,3% dari jumlah responden.

Menurut *Humenick* dan *Hill* dalam penelitian *Laila Atika* (2018) skala 3 merupakan skala pembengkakan dimana payudara terasa keras tegas dan tidak sakit. Dalam penelitian ini rata rata terjadi hari ke dua dan ke tiga post partum dimana pembengkakan berlangsung selama 48 jam dan terjadi puncak pembengkakan pada hari ke tiga post partum, *Bobak* (2010) dalam penelitian *Laila* (2018).

Pembengkakan payudara sebelum di lakukan kompres minimal skala 2 dan maksimal skala 5 atau rata-rata pembengkakan adalah skala 3

Setelah dilakukan kompres skala pembengkakan payudara mimal adalah 1 dan skal pembengkakan maksimal adalah 2 dimana rata-rata pembengkakan setelah dilakukan kompres adalah 1.

Kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) sangat berpengaruh dalam menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah dengan hasil skala minimal sebelum dilakukan kompres adalah 2 menjadi 1 setelah diberikan kompres. Dan skala pembengkakan maksimal sebelum dilakukan kompres adalah 5 menjadi 2 setelah di berikan kompres. Sehingga nilai rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum dilakukan kompres adalah 3 turun menjadi rata-rata 1 skala pembengkakan payudara ibu nifas di Wilayah Kecamatan Karangtengah setelah dilakukan kompres.

KESIMPULAN

Gambaran karakteristik dapat dilihat bahwa pembengkakan payudara pada ibu pos partum sebagian besar umur 20 tahun yaitu sebanyak 6 responden (20%). Pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 14 responden (46,7%).

Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (60%), kelahiran anak pertama 13 responden (43,3%), dan riwayat belum pernah menyusui 13 responden (43,3%). Sebelum dilakukan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) skala rata-rata 3 sebanyak 15 responder (50%) dan setelah diberikan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) skala 1 sebanyak 19 responden (63,3%).

Rerata sebelum dilakukan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) adalah $3,67 \pm 0,884$.

Rerata setelah dilakukan kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) adalah $1,367 \pm 0,490$.

Pemberian kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) efektif untuk menurunkan skala pembengkakan payudara dengan p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmawati, N. I. (2017) Pendidikan ibu berhubungan dengan teknik menyusui pada ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-12 bulan mother education related with breastfeeding techniques among the breastfeeding mother who have baby 0-12 month. *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 7642, 11–19
- Ariescha Putri Ayu Yessy, Adayani Boang Manalu, Nurul Aini Siagian, Mutiara Dwi Yanti dan Rehulina Tarigan. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, e-ISSN 2655-0822. Vol.2 No.2 Edisi November 2019-April 2020
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, & Kusumastuti. (2019). Gambaran kejadian bendungan asi pada ibu nifas di rs pku muhammadiyah gombang. *Urecol*, 1(1), 10
- Juliani Sri dan Nurrahmaton. (2019). Faktor Yang Memengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas (JBK)*. Vol. III No.1 Ha Roesli, Utami. (2000). Mengenal ASI Eksklusif. PT. Niaga Swadaya
- Sushen, U., Unithan, C., Rajan & Kowsalya.(2017) *Aloe Vera A Potential Herb Used As Traditional Medicine By Tribal People Of Kandagatu And Purudu Of Karimnagar District, Telanga State, India, And Thei Preparative Methods*. *European Journal Of Pharmaceutical And Medical Research*, 4(7). 820-831
- Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Pengaruh perawatan payudara pada Ibu hamil terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 7-12
- Sari, Yulia Irvani Dewi dan Ganis Indriati. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, Vo.10 No.1, September 2019