

PENGARUH KOMPRES ALOE VERA TERHADAP NYERI PEMBENGGAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS: *EVIDENCE BASED CASE REPORT*

*THE EFFECT OF ALOE VERA COMPRESS ON BREAST ENGORGEMENT OF
POSTPARTUM MOTHER: EVIDENCE BASED CASE REPORT*

Zakiyyah Marsaa Khairani ^{1*}, Yulidar Yanti ², Yulia Ulfah Fatimah ³

^{1*} Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Politeknik Kesehatan Kemenekes Bandung Jurusan
Kebidanan Bandung, zakiyyah@student.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

Background: The postpartum is a period of adaptation where various problems arise, a problem that often arises during the postpartum period is breast engorgement. Breast engorgement occurs due to non-continuous breastfeeding so that remaining breast milk collects in the duct area. This occurs, among other things, because breast milk production increases, early breastfeeding is hampered, poor latching, less frequent expression of breast milk, and restrictions on breastfeeding time. According to the Indonesian Ministry of Health, breast engorgement often occurs in 10-20% of the population of postpartum mothers, which can make the situation worse if not treated properly. **Objective:** This evidence-based case report aims to determine the effect of aloe vera compresses on breast engorgement of postpartum mothers. **Method:** Evidence base case report (EBCR) through literature searches in several articles, namely Pubmed and Google Scholar. **Results:** The breasts were painful and swollen after being given treatment by applying aloe vera compresses for 20 minutes which was done 2-3 times a day for 7 days which reduced breast engorgement, seen from the decreasing Visual Analog Scale (VAS) assessment results. **Conclusion:** The application of non-pharmacological therapy, namely Aloe vera compress, contains anthraquinone containing aloin and emodin which can function as an analgesic so that it is effective in treating breast engorgement.

Keywords: aloe vera, breast engorgement, postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa nifas merupakan masa adaptasi dimana terjadi berbagai permasalahan yang timbul, masalah yang sering muncul pada masa nifas adalah pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara terjadi karena menyusui yang tidak kontinu sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Hal ini terjadi antara lain karena produksi ASI meningkat, terhambat menyusukan dini, perlekatan kurang baik kurang sering ASI dikeluarkan, dan adanya pembatasan waktu menyusui. Menurut Departemen Kesehatan RI, pembengkakan payudara sering terjadi 10-20% dari populasi ibu nifas yang mampu memperburuk keadaannya apabila tidak ditangani dengan baik. **Tujuan:** Laporan kasus berbasis bukti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres aloe vera terhadap nyeri pembengkakan payudara ibu nifas. **Metode:** Evidence base case report (EBCR) melalui penelusuran literatur di beberapa artikel, yaitu Pubmed dan Google Scholar. **Hasil:** Payudara dalam keadaan nyeri dan bengkak setelah

diberikan asuhan dengan pemberian kompres aloe vera selama 20 menit yang di lakukan 2-3 kali dalam sehari dalam 7 hari dapat mengurangi pembengkakan payudara, dilihat dari hasil penilaian Skala Analog Visual (VAS) yang menurun. **Simpulan:** Penerapan terapi non farmakologi yaitu kompres *Aloe vera* memiliki kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin yang dapat berfungsi sebagai analgesik sehingga efektif mengatasi nyeri pembengkakan payudara.

Kata Kunci: *aloe vera*, pembengkakan payudara, postpartum

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa bagi ibu untuk menyusui bayinya secara eksklusif selama 6 bulan. Menyusui merupakan suatu cara terbaik dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI juga membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal, tidak sedikit ibu-ibu mengeluh seperti adanya keluhan lecet pada puting payudara sehingga dapat mengakibatkan bendungan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI tidak lancar atau pengisapan oleh bayi.¹

Menurut Depkes RI, tahun 2019 menunjukkan angka pembengkakan payudara di Indonesia berdasarkan penelitian sebesar 10-20% dan terbanyak ditemukan pada ibu yang bekerja dengan presentasi sebanyak 16% dari ibu yang menyusui.² Selain itu pembengkakan payudara sebesar 48% pada ibu primipara. Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular. Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui.^{3,4}

Pembengkakan payudara terjadi karena peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna.⁵ Apabila tidak ditangani dengan segera dapat

menimbulkan masalah baru yaitu mastitis dan bahkan abses payudara. Masalah lain yang timbul yaitu 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.⁶ Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, maka akan berpengaruh pula terhadap kebutuhan gizi bayi yang tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit.⁷

Metode non farmakologi merupakan alternatif yang sangat efektif diberikan bagi ibu nifas dan tidak menimbulkan efek buruk bagi pemberian ASI eksklusif. Selain itu, dapat digunakan karena mudah dipelajari, hemat biaya, dan memiliki efek samping yang minimal salah satunya yaitu kompres *aloe vera*. *Aloe vera* memiliki kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin yang dapat berfungsi sebagai analgesik.⁸ Aktivitas analgesik pada *aloe vera* juga dihubungkan dengan adanya enzim *carboxypeptidase* dan *bradykinase* yang dapat mengurangi rasa sakit. Pengurangan rasa sakit terjadi melalui stimulasi sistem kekebalan tubuh dan penurunan prostaglandin yang bertanggung jawab untuk rasa sakit.

Aloe vera mengurangi oksigen radikal bebas yang dihasilkan oleh PMN (polimorfonuklear) sel neutrofil dalam darah, karena memiliki kandungan vitamin C sehingga menghambat peradangan untuk memblokir proses inflamasi. *Aloe vera* bekerjasama dengan konduktor (polisakarida) menghasilkan efek terapi

yang dapat melarutkan senyawa larut air serta zat larut lipid. Selain itu dapat melalui membran sel stratum korneum untuk membantu berbagai bahan dalam menembus kulit. Aktivitas biologis *Aloe vera* dapat bertambah, bahkan bersinergi dengan banyak agen dalam meningkatkan efek di dalam tubuh termasuk payudara yang bengkak.⁹

Berdasarkan permasalahan tersebut, peran bidan penting dalam membantu menerapkan intervensi non farmakologis untuk mengatasi pembengkakan payudara pada ibu nifas salah satunya dengan kompres *aloe vera*. Termasuk juga berupa dukungan bidan kepada ibu dalam memberikan keberhasilan ASI eksklusif terhadap anak.¹⁰

Tujuan dalam studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres *aloe vera* terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas.

KASUS

Kasus yang disajikan merupakan hasil asuhan yang dilakukan di UPT Puskesmas Pacet, Kabupaten Bandung, pada Ny.T P1A0 berusia 32 tahun datang pada tanggal 09 Oktober 2023 pukul 11.00 WIB. Ibu melahirkan secara spontan seminggu yang lalu pada tanggal 2 Oktober jam 10.55 WIB, tidak ada komplikasi. Saat ini mengeluh nyeri pada payudara kiri dan kanan, ASI keluar sedikit, terasa keras dan tegang, demam. Dari keluhan tersebut membuat ibu cemas dan sulit menyusui. Tidak ada pantangan budaya selama nifas.

Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 110/90 mmHg, nadi 90 x/menit, respirasi 25 x/menit, suhu 37,6 °C, payudara positif ASI payudara kiri/kanan, TFU pertengahan simfisis pusat, lokea sanguilenta, untuk mengukur nyeri pembengkakan payudara menggunakan Skala Analog Visual (VAS) didapat skor 6 atau nyeri sedang. Berdasarkan hasil pengkajian dan pemeriksaan, diagnosis dan masalah yang ditegakkan adalah P1A0 Post

Partum Hari ke-7 dengan nyeri *breast engorgement*.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan permasalahan dan kasus maka dapat dirumuskan PICO.

P : ibu *postpartum*

I : *aloe vera compress*

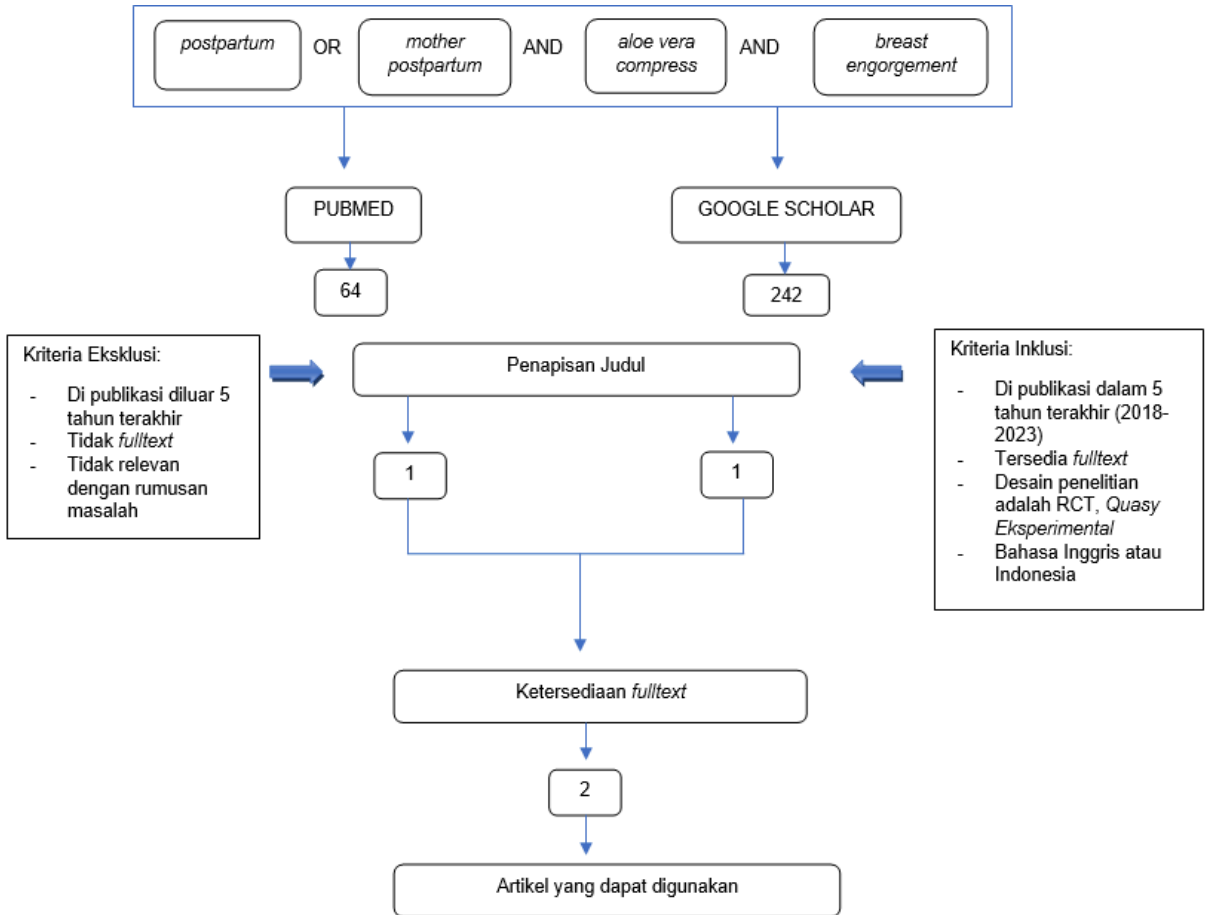
C : Tidak ada intervensi lainnya

O : *Breast Engorgement*

METODE

Penelusuran artikel dilakukan pada tahun 2023 dengan menggunakan databased *Pubmed* dan *Google scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah kata yang mewakili populasi yakni *postpartum* OR *mother postpartum* AND *aloe vera compress* AND *breast engorgement*.

Artikel jurnal yang relevan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yang meliputi: terbit dalam 5 tahun terakhir, tersedia *full-text*, desain penelitian adalah *Quasi Eksperimental Design, Randomized Controlled Trials (RCT)* dan *Quasy experimental* serta menggunakan bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Selain itu, untuk kriteria eksklusinya adalah artikel tidak utuh, publikasi diluar 5 tahun terakhir, dan tidak relevan dengan rumusan masalah. Hasil akhir seleksi didapatkan 2 artikel yang ditunjukkan dalam skema pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Level of Evidence	Validity	Importance	Applicability
Penulis: Zakarija Grkovic ¹ Stewart F ² Judul:	IB	Artikel ini menggunakan desain RCTs (<i>Randomized controlled trial</i>) yang melibatkan 2.170 ibu <i>postpartum</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 89% dari 102 wanita setelah kompres	Menurut hasil penelitian, intervensi kompres aloe vera telah terbukti berperan

<p><i>Treatments for breast engorgement during lactation</i></p> <p>Nama Jurnal: Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue 9. Art. No: CD006946. DOI:10.1002/14651858.CD006946.pub4.</p> <p>Database: PubMed</p>		<p>untuk mengatasi pembengkakan payudara dibandingkan dengan pijat saja.</p> <p>Artikel ini dipublikasikan pada tahun 2020, termasuk dalam 5 tahun terakhir sesuai dalam kriteria pencarian penulis.</p> <p>Penelitian ini dirancang untuk menilai hasil intervensi pertanyaan penelitian terfokus pada populasi yaitu ibu <i>postpartum</i>, sampel penelitian adalah 200 ibu <i>postpartum</i>. Penelitian menggunakan 2 kelompok yang terbagi menjadi kontrol dan eksperimen dengan masing-masing kelompok terdiri dari 100 sampel. Kelompok eksperimen mendapat intervensi Kompres aloe vera ditempelkan pada payudara, setelah penggunaan mengamati partisipasi selama 2-7 hari, sedangkan kelompok kontrol mengamati partisipasi dengan terapi pijat (<i>breastcare</i>) saja setelah 2-8 jam.</p> <p>Studi tersebut selanjutnya mengukur nyeri payudara pada skala analog visual (VAS) 0-10 di mana skor lebih rendah setelah kompres dingin aloe vera ditambah terapi pijat dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara.</p>	<p>dingin aloe vera ditambah terapi pijat dalam mengurangi nyeri pembengkakan payudara.</p> <p>Hasil penelitian juga menyatakan bahwa skala analog visual (VAS) mengukur kekerasan payudara dengan awal skor 1-6 (kekerasan pembengkakan payudara lebih besar) dan setelah diberikan intervensi kompres aloe vera dan <i>breastcare</i> dimana skala penilaian pembengkakan payudara 0-2, (tingkat pembengkakan yang lebih kecil)</p>	<p>penting dalam mengatasi pembengkakan payudara pada ibu <i>postpartum</i>.</p> <p>Hasil juga menandakan bahwa bidan dapat secara aktif menggunakan kompres <i>aloevera</i> ini sebagai metode non farmakologi dalam mengatasi ketidaknyamanan masa nifas.</p> <p>Kompres aloevera ini prosedur sederhana yang bisa dipraktikkan bahkan oleh wanita yang tidak berpendidikan tinggi dan merupakan cara alami yang bisa memberikan rasa puas di masa <i>postpartum</i> dengan paket gel dingin dari aloevera sebagai perawatan rutin tanpa perlu pengobatan mahal dalam mengatasi pembengkakan payudara.</p>
<p>Penulis: Aris Prastyoningsih¹ Wijayanti² Agnes Prawistya³ Juda Julia⁴</p>	<p>IIB</p>	<p>Artikel ini menggunakan desain penelitian <i>comparative quasi experimental with one group pre-test and</i></p>	<p>Berdasarkan hasil pemeriksaan klinis sebelum diberi intervensi</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres aloe vera yang dipadukan dengan pijat punggung efektif</p>

<p>Judul: <i>Management Application of Aloe Vera Compresses and Back Massage for Breast Engagement in Postpartum Mothers: Experiment Study</i></p> <p>Nama Jurnal: <i>International Journal of Public Health Excellence (JJPHE)</i>, Vol.3, Issue 1, pp: (200-205), Dec 2023. (ISSN: 2809-9826) DOI: 10.55299/ijphe.v3i1.550</p> <p>Database: Google Scholar</p>		<p><i>post-test</i> yang dilakukan selama 1 bulan.</p> <p>Artikel ini dipublikasikan pada tahun 2023, termasuk dalam 5 tahun terakhir sesuai dalam kriteria pencarian penulis.</p> <p>Sampel penelitian adalah 30 ibu <i>postpartum</i> dengan kriteria inklusi ibu nifas dan sedang menyusui bayinya, tidak alergi lidah buaya, bersedia mengikuti penelitian sampai selesai memiliki skor SPES (<i>Six Point Engorgement Scale</i>) dan bersedia dilakukan pemeriksaan klinis payudara.</p>	<p>mengalami pembengkakan payudara 66,7% setelah intervensi menurun menjadi 16,7%.</p> <p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa total SPES (<i>Six Point Engorgement Scale</i>) skor secara signifikan lebih tinggi pada kelompok aloe vera ($p=0,000$) setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan kompres aloe vera yang dipadukan dengan pijat punggung efektif dalam penatalaksanaan payudara bengkak pada ibu menyusui dengan nilai ($p=0,000$)</p>	<p>dalam penatalaksanaan payudara bengkak pada ibu menyusui dengan nilai $p < 0,005$ (0,000).</p> <p>Bagi masyarakat tindakan ini perlu dilakukan untuk meningkatkan swasembada kesehatan masyarakat dengan bahan alami. Untuk penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian pengembangan untuk menciptakan formulasi khusus aloe vera.</p>
---	--	---	--	---

HASIL

Dari hasil penelusuran jurnal dan didapatkan 2 artikel yang digunakan dalam penerapan EBCR kompres aloe vera dalam mengatasi pembengkakan payudara pada masa nifas. Berdasarkan artikel *Treatments for breast engorgement during lactation*, menunjukkan bahwa 24% lebih wanita *postpartum* yang mengalami pembengkakan payudara dengan pijatan ditambah kompres dingin aloe vera selama 20 menit yaitu 2-3x dalam sehari (RR 0,57, 95% CI 0,36 hingga 0,92; 1 penelitian; 102 wanita), menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan selama intervensi. Kompres aloe vera ditempelkan

pada payudara selama 2-7 hari terbukti 89% mengurangi nyeri pembengkakan payudara dengan melampirkan hasil skala analog visual (VAS) untuk mengukur kekerasan payudara dengan awal skor 1-6 (kekerasan pembengkakan payudara lebih besar) dan setelah diberikan intervensi kompres aloe vera skala penilaian pembengkakan payudara 0-2 (tingkat pembengkakan yang lebih kecil) dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan terapi pijat (*breastcare*) saja.¹¹

Berdasarkan artikel kedua yang berjudul *Management Application of Aloe Vera Compresses and Back Massage for Breast Engagement in Postpartum Mothers:*

Experiment Study, penilaian yang didapat menunjukkan bahwa sebelum diberi intervensi kompres aloe vera mengalami pembengkakan payudara 66,7% setelah intervensi menurun menjadi 16,7%. Ditambah dengan total SPES (*Six Point Engorgement Scale*) menunjukkan secara signifikan skor pembengkakan menurun. Diawali rata-rata skor SPES sebesar 4,333 sedangkan setelah itu rata-rata skor SPES sebesar 1,766. Perubahan skor maksimal sebelum dan sesudah perlakuan mengalami perubahan dari 6 menjadi 1. Berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan yang signifikan. Sehingga efektif dalam penatalaksanaan payudara bengkak pada ibu menyusui dengan nilai ($p=0,000$).¹²

PEMBAHASAN

Masa nifas berlangsung selama kurang lebih 6 minggu sejak persalinan sampai sistem reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil.¹³ Asuhan masa nifas sangat penting karena periode ini merupakan masa perubahan pada ibu baik pada aspek fisik, psikis maupun psikologis, perubahan ini dapat menyebabkan berbagai masalah dalam diri ibu salah satunya yaitu bengkak payudara.¹⁴ Pembengkakan payudara lebih tinggi pada ibu *postpartum* usia reproduksi (20-35 tahun) karena pada usia tersebut merupakan usia yang dianjurkan oleh WHO untuk melakukan proses reproduksi yaitu kehamilan, persalinan dan menyusui. Menurut teori, umur seseorang akan mempengaruhi penambahan pengetahuan seseorang. Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Selain sudah memiliki kesiapan fisik dan mental, mereka juga mempunyai tingkat sugesti yang sangat positif selama masa nifasnya. Agar para ibu lebih menerima hal baru diberikan tambahan ilmu tentang mengompres payudara menggunakan aloe vera dan bersungguh-sungguh menerapkan ilmu yang diberikan. Bertambahnya usia

seseorang akan meningkatkan kemampuan pengendalian diri seseorang, sehingga sikap seseorang terhadap sesuatu yang baru menjadi lebih terbuka terhadap hal-hal baru. Sehingga proses penerimaan cara kompres kelor pada payudara bengkak juga mudah dan cepat.

Selain itu pembengkakan payudara terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara. Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular³. Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui⁴. Pembengkakan payudara menimbulkan nyeri payudara. Manna, Podder dan Devi menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu menyusui dengan pembengkakan rata-rata dengan skala nyeri berat (6-8) dan skala nyeri sedang (3-5).

Evaluasi dari hasil intervensi kompres aloe vera, terdapat penurunan intensitas pembengkakan terhadap payudara, dimana dalam intervensi yang dilakukan penulis terhadap Ny. I. Dilakukan pijat *breastcare* terlebih dahulu untuk memberikan kelancaran aliran darah vena dan limfe serta pada alveoli dan duktus laktiferus yang terkumpul didalam payudara akibat pembengkakan. Selanjutnya pada Payudara kiri dan kanan dalam keadaan nyeri dan bengkak setelah diberikan asuhan pijat *breastcare* dilakukan pemberian kompres aloe vera selama 20 menit yang dilakukan 2-3 kali dalam sehari dalam 7 hari dapat mengurangi pembengkakan payudara. Dan total skala analog visual (VAS) yaitu diperoleh diawali oleh skor 6 menjadi skor 2 dimana skor yang lebih rendah menandakan tingkat pembengkakan yang lebih kecil.

Aloe Vera merupakan produk herbal yang memiliki efek anti inflamasi, antioksidan, pelembab, bakterisidal, anti virus, dan anti jamur yang digunakan untuk meredakan nyeri dan iritasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lidah buaya bisa dijadikan pilihan. Aloe Vera merupakan produk herbal yang memiliki efek anti inflamasi, antioksidan, pelembab, bakterisidal, anti virus, dan anti jamur yang digunakan untuk meredakan nyeri dan iritasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lidah buaya bisa dijadikan pilihan. Gel aloe vera memiliki efek antiinflamasi dengan menghambat jalur siklooksigenase dan mengurangi produksi prostaglandin E2 dari asam arakidonat. Senyawa anti-inflamasi baru yang disebut C-glukosilkromon diisolasi dari gel lidah buaya. Selain manfaat mengoleskan gel lidah buaya secara topikal, kompres dingin pada payudara sebelum menyusui diduga dapat menenangkan dan mengurangi aliran darah ke kulit akibat vasokonstriksi, yang pada akhirnya diyakini dapat mengurangi pembengkakan pada payudara. Manfaat terapeutik produk aloe vera yang dilaporkan sangat banyak seperti membantu penyembuhan luka, mengobati luka bakar, meminimalkan kerusakan akibat radang dingin, perlindungan terhadap kerusakan kulit akibat sinar X, kanker paru-paru, masalah usus. Bukti nyata menunjukkan bahwa gel lidah buaya aman untuk penggunaan luar, alergi dan reaksi merugikan lainnya jarang terjadi.^{12,15}

Dapat disimpulkan bahwa intervensi aloe vera terhadap ketidaknyamanan ibu *postpartum* terbukti dapat membantu mengurangi pembengkakan payudara yang mampu meningkatkan presentasi ASI eksklusif. Karena pembengkakan payudara menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan mengganggu jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya.

Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit.⁷ Terapi non farmakologi aloe vera berhasil meredakan nyeri payudara dengan cepat, memungkinkan keberhasilan perlekatan bayi ke payudara, memperlancar pengeluaran ASI secara efisien dari payudara, dan mencegah komplikasi yang diketahui seperti mastitis dan abses payudara. Perawatan yang optimal akan menghasilkan payudara yang relatif lembut dan tidak nyeri sehingga ibu dapat dengan mudah dan berhasil menyusui bayinya. Banyak pengobatan telah dipelajari dalam upaya untuk mencapai tujuan ini. Intervensi yang dipelajari dalam tinjauan ini didasarkan pada asumsi-asumsi.¹¹

SIMPULAN

Penerapan kompres aloe vera pada ibu nifas merupakan terapi non farmakologi yang dilakukan 2-3x dalam sehari durasi 20 menit selama 2-7 hari dapat menurunkan efek nyeri pembengkakan payudara. Kompres ini merupakan teknik yang mudah diterapkan secara mandiri, aman, dan efektif menurunkan nyeri yang terbukti oleh peneliti dengan menggunakan skala analog visual (VAS) yaitu diperoleh skor yang lebih rendah menandakan tingkat pembengkakan yang lebih kecil setelah diberikan kompres.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Pimpinan Puskesmas Pacet, Kabupaten Bandung yang telah mengizinkan penelitian ini, dan seluruh pihak yang terkait khususnya Bidan Puskesmas Pacet yang telah memfasilitasi dan pasien ibu nifas yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Sepduwiana A. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Puting Susu Lecet Di Klinik Rohul Sehat Desa Rambah. *J Matern Neonatal*. 2021;03(03):240-246.
2. Yanti PD. Hubungan pengetahuan, sikap ibu dengan bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *J Endur*. 2017;2(1):81-88.
3. Thomas AA, Chhugani M, Thokchom S. 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. *Int J Nurs e Midwife Res*. 2017;4(1):8-13.
4. Wahyuni ED. Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. *Jakarta Pusdik SDM Kesehat*. Published online 2018.
5. Meihartati T. Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI (engorgement) pada ibu nifas. *J Kebidanan dan Keperawatan*. 2017;13(1):19-24.
<https://www.researchgate.net/publication/324116366>.
6. Apriani A, Wijayanti., Widyastutik D. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*brassica oleracea var.capita*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *J Matern Neonatal*. 2018;2(4):238-243.
<https://ejurnal.stikesmhk.ac.id>
7. Sari RI, Dewi YI, Indriati G. Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *J Ners Indones*. 2019;10(1):38.
doi:10.31258/jni.10.1.38-50
8. Sushen U, Unnithan CR, Rajan S, et al. Aloe vera a potential herb used as traditional medicine by tribal people of Kondagatu and Purudu of Karimnagar district, Telanga state, India, and their preparative methods. *Eur J Pharm Med Res*. 2017;4(7):820-831.
9. Martini M, Anggraini Y, Septiani R. Efektivitas Kompres Aloe Vera dan Daun Kubis terhadap Breast Engorgement pada Ibu Nifas. *J Kesehat*. 2022;13(3):522.
doi:10.26630/jk.v13i3.3556
10. Mustika DN, Nurjanah S, Ulvie YNS. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*.; 2018.
11. Zakarija-Grkovic I, Stewart F. Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020;2(9):1-82.
doi:10.1002/14651858.CD006946.pub4
12. Prastyoningsih A, Prawistya A, Julia J. Management Application of Aloe Vera Compresses and Back Massage for Breast Engagement in Postpartum Mothers: Experiment Study. *Int J Public Heal Excell*. 2023;3(1):3-8.
doi:10.55299/ijphe.v3i1.550
13. Rismawati, Nurvita N. Poster untuk Perawatan Masa Nifas di Era New Normal Sebagai Media Edukasi Kepada Ibu Nifas. *J Integr Kesehat Sains*. 2023;5(1):33-38.
doi:doi:10.29313/jiks.v5i1.10810
14. FG C, KJ L, SL B, JC H, DJ R, CY S. *Obstetri Williams, 23rd Ed. Terj Pendid BU, Setia R Jakarta Penerbit Buku Kedokt EGC*. 2014;2:795-845.
15. Apriyani MTP. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dengan Pemberian kompres Aloevera Untuk Mengatasi

Payudara Bengkak. *Pros Kebidanan.*
2021;1(2):7-12.