

**REDUKSI PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS MELALUI MANAJEMEN
BREAST ENGOGERMENT KOMPRES KOMPRES DAUN KUBIS DINGIN (*BRASSICA
OLERACEA VAR. CAPITATA*) DAN BREAST CARE**

Intan Yusita, Meda Yuliani, Ning Hayati

Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bhakti Kencana

Pembengkakan payudara (breast engorgement) merupakan salah satu masalah menyusui yang timbul pada masa nifas. Pembengkakan payudara terjadi akibat penyempitan duktus laktiferus yang tidak dikosongkan dengan sempurna, air susu mengental sehingga menyumbat lumen saluran. Kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektifitas sebelum dan sesudah pemberian daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan Perawatan Payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara. Desain penelitian quasi-experimental design dengan metode penelitian one group pre dan post design. Hasil penelitian terdapat perbedaan rerata secara statistik signifikan antara skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan 1.15 dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan 2.79. Pemberian kompres daun kubis dingin dan breastcare efektif dapat menurunkan masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Frekuensi menyusui akan menurunkan pembengkakan sebesar 0.070 kali pada ibu nifas sebelum diberikan Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) Dan Breastcare serta frekuensi menyusui dapat menurunkan pembengkakan sebesar 0.051 pada ibu nifas setelah diberikan daun kubis dingin (*brassica oleracea var. Capitata*) dan breastcare. Perawatan daun kubis dingin (*brassica oleracea var. Capitata*) dan breastcare sebagai salah satu alternatif penanganan secara non farmakologi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata Kunci : Breastcare , Daun Kubis, Pembengkakan Payudara