

THE EFFECTIVENESS OF HERBAL INGREDIENTS TO RELIEVE BREAST
ENGORGEMENT : *LITERATURE REVIEW*

YUSTINA DEWI ANGGRAINI¹, RAHAJENG SITI NUR RAHMAWATI², RIRIN
INDRIAN³, ENY SENDRA⁴

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang

Email: yustinadewi970@gmail.com, rahajengsnr81@gmail.com,

ririnindrianimiori79@gmail.com, enysendra@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia tingkat kejadian bendungan ASI pada ibu nifas naik menjadi 10%-20% dari populasi ibu nifas. Di Indonesia setiap tahun jumlah penderita bendungan ASI di Indonesia berkisar 2,3 juta dari total ibu nifas. Ibu nifas yang mengalami bendungan payudara dapat mengganggu proses menyusui dan jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan mastitis dan abses payudara. Salah satu cara untuk mengatasi bendungan payudara adalah dengan kompres bahan herbal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas bahan herbal untuk mengatasi bendungan payudara. Metode penelitian ini merupakan penelitian *studi literatur* atau penelusuran artikel jurnal terdahulu kemudian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan artikel jurnal publikasi lima tahun terakhir. Artikel yang direview diperoleh dari database *Google Scholar* dan *Research Gate*. Teknik review jurnal menggunakan *Compare* dan *Contrast* yaitu dengan mencari suatu kesamaan dan perbedaan dari jurnal yang telah ditemukan kemudian peneliti menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus peneliti. Hasil dari 10 artikel Jurnal yang di *review* (5 artikel kompres kubis, 3 artikel kompres lidah buaya dan 2 artikel kompres jahe). Hasil *review* menunjukkan terdapat pengaruh bahan herbal untuk mengatasi bendungan payudara. Bahan herbal kubis bersifat antibiotic, sedangkan herbal lidah buaya dan jahe mengandung zat aktif yang bersifat anti inflamasi yang dapat meredakan rasa nyeri dan peradangan pada payudara. Kesimpulan pemberian kompres dengan bahan herbal efektif untuk mengatasi bendungan payudara.

Kata Kunci: Bendungan payudara, Kompres Kubis, Kompres Lidah Buaya, Kompres Jahe

ABSTRACT

In Indonesia, the incidence of breast milk retention in postpartum mothers has increased to 10% -20% of the population of postpartum mothers. In Indonesia every year the number of breast milk sufferers in Indonesia is around 2.3 million of the total postpartum mothers. Postpartum mothers who experience breast engorgement can interfere with the breastfeeding process and if not treated immediately will result in mastitis and breast abscess. One way to deal with breast dams is by compressing herbal ingredients. The purpose of this study was to determine the effectiveness of herbal ingredients to treat breast dams. This research method is a literature study or search of previous journal articles and then adjusted to the inclusion and exclusion criteria. This study uses journal articles published in the last five years. The reviewed articles were obtained from the Google Scholar and Research Gate databases. The journal review technique uses Compare and Contrast, namely by looking for similarities and differences from the journals that have been found, then the researcher draws conclusions according to the researcher's specific goals. Results of 10 journal articles reviewed (5 cabbage compress articles, 3 aloe vera compress articles and 2 ginger compress articles). The results of the review show that there is an influence of herbal ingredients to overcome breast dams. Cabbage herbal ingredients are antibiotic, while aloe vera and ginger herbs contain active substances that are anti-inflammatory which can relieve pain and inflammation in the breasts. In conclusion, giving compresses with herbal ingredients is effective for dealing with breast dams.

Keywords: Breast Engorgement; Cabbage Leaves Compress; Aloe vera Compress; Ginger Compress

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) 81% disebabkan oleh komplikasi selama hamil dan persalinan dan 25% selama periode postpartum yang disebabkan oleh infeksi nifas sebesar 10%. Infeksi nifas terjadi karena kurangnya perawatan pada luka, perdarahan 42%, terjadi akibat robekan jalan lahir, sisa plasenta dan atonia uteri, eklampsia 13%, dan komplikasi masa nifas 11% (Kemenkes RI, 2017). Pembengkakan payudara akibat dari meningkatnya aliran vena disertai nyeri dan kenaikan suhu tubuh disebut dengan bendungan payudara. Sedangkan bendungan payudara merupakan salah satu dari infeksi masa nifas. Dua juta ibu nifas di Indonesia mengalami bendungan payudara. Penyebab utama bendungan ASI di Indonesia adalah bentuk puting data 24 %, posisi menyusui yang tidak benar 10 %, ibu yang tidak menyusui bayinya saat malam hari 9%, bayi sakit 5% dan terakhir ibu yang lelah sebanyak 2% (Oriza, 2019)

Bendungan payudara saat nifas mengakibatkan gangguan laktasi, penelitian pada 90 ibu postpartum yang menjadi responden, lebih dari 50 ibu postpartum diantaranya mengalami pembengkakan payudara (Saveetha Institute of Medical and Technical Sciences & D, 2019). Sementara ibu postpartum ingin tetap menyusui bayinya tanpa adanya masalah bendungan payudara. Pemberian ASI eksklusif akan terhambat jika ibu mengalami bendungan payudara. Hal tersebut akan memicu terjadinya abses dan mastitis payudara sehingga mempengaruhi proses menyusui dan harus segera diatasi (Berens, 2015)

Proses menyusui dapat berlangsung dengan nyaman jika ibu dapat merawat payudaranya dengan tepat sehingga terbebas dari penyakit serta masalah yang akan terjadi selama proses menyusui. Cara mengatasi bendungan payudara dapat secara farmakologi dan non farmakologi. Namun farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping. Sehingga pemberian metode non farmakologis dijadikan alternatif pengobatan untuk ibu nifas setelah pulang dari fasilitas kesehatan (Prawirohardjo, 2018)

Kelebihan karena murah, mudah, tidak menimbulkan efek samping dan dapat dilakukan dirumah, yaitu dengan terapi herbal . Terapi herbal yang dapat dilakukan untuk mengatasi bendungan payudara adalah kompres daun kubis, aloe vera, jahe. Perawatan ini dapat dari berbagai komponen tanaman yang berfungsi dalam proses pemulihan, terapi herbal juga relatif murah (Zuhana, 2017). Tanaman herbal berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan zat aktif dan dapat menyembuhkan berbagai penyakit.. Bahan-bahan alami yang digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara memberikan efek anti infeksi dan anti inflamasi yang terkandung pada asam amino kubis yang mampu meningkatkan pembuluh dan memperluas aliran darah ke seluruh area, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang tersumbat pada payudara (Widia, dkk,2020)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan desain *systematic mapping study* yaitu metode penulisan studi literatur. Penelitian menggunakan data sekunder dimana subyek penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami bendungan payudara, diambil dari artikel/jurnal penelitian terdahulu. Data diperoleh melalui protokol dan filter dalam kriteria inklusi mulai tahun 2018-2021 pada database Google Scholar dan Research Gate. Artikel *Full Text* memiliki DOI dan ISSN, menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Kriteria eksklusi yaitu jurnal yang menggunakan *meta analysis*, *literature review*. Teknik review jurnal menggunakan *Compare* dan *Contrast* yaitu mencari suatu kesamaan dan perbedaan dari jurnal

yang telah ditemukan kemudian ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus penelitian. Dari data yang di kumpulkan analisis diawali dari tahun 2018 ke tahun 2021. Dimulai bulan Oktober 2021 sampai Maret 2022, kemudian menelaah persamaan dan perbedaan dalam penelitian yang dilakukan dari berbagai sumber dengan melihat metode penelitian, sampel, variabel, hasil penelitian, dan kesimpulan..

HASIL DAN BAHASAN

Tabel 1. Berdasarkan hasil review artikel didapatkan bahwa mayoritas publikasi artikel tahun 2021 (30%) dan 2019 (30%). Dalam studi literatur yang berjudul Efektivitas Bahan Herbal Untuk Mengatasi Bendungan Payudara ini ditemukan sebanyak 10 artikel yang sudah disesuaikan dengan kriteria inklusi. Desain Penelitian yang paling banyak digunakan adalah desain *Quasi experimental* sedangkan jurnal lain menggunakan desain Eksperimen dan *Randomized Controlled Trial*.

Tahun Publikasi	N	%
2021	3	30
2020	2	20
2019	3	30
2018	2	20
Jumlah	10	100

Tabel 2. Desain penelitian artikel jurnal mayoritas adalah *Quasi Experimental* (60%), digunakan pada jurnal adalah *quasi experimental*.

Desain Penelitian	N	%
Quasi experimental	6	60
Randomized Controlled Trial	3	30
Experimental study	1	10
Jumlah	10	100

Tabel 3 Bahan herbal yang digunakan untuk mengatasi bendungan payudara

Bahan Herbal	N	%
Kubis	5	50
Lidah Buaya	3	30
Jahe	2	20
Jumlah	10	100

Tabel 4 Karakteristik responden

No	Jurnal	Jumlah	Kejadian Bendungan ASI/Pembengkakan payudara
1.	Meirani et al., 2020	10	Hari ke 3- 5 nifas
2.	Damayanti et al., 2020	16	Hari ke 2 nifas
3.	M.Sc Nursing, Manikaka Topawala Institute of Nursing, charusat, Gujarat et al., 2018	5	Hari ke 2 dan 3 nifas
4.	Kumari, 2019	32	Hari 2 nifas
5.	Eittah & Ashour, 2019	50	Hari ke 4-6 nifas

6.	R. I. Sari et al., 2019	17	Hari ke 4 nifas
7.	Wizia & Susanti, 2021	12	Hari ke 3-7 nifas
8.	Silaban et al., 2021	80	Hari ke 3-6 nifas
9.	Ketsuwan et al., 2018	250	Hari ke 2 nifas
10.	Monazzami et al., 2021	38	Hari ke 2 - 5 nifas

Responden pada studi ini seluruhnya ialah ibu nifas yang mengalami bendungan payudara / pembengkakan payudara. Di Indonesia menurut jurnal (R. I. Sari et al., 2019) terjadi pada ibu multipara, sedangkan di luar negeri terjadi pada ibu primipara menurut jurnal (M.Sc Nursing, Manikaka Topawala Institute of Nursing, charusat, Gujarat et al., 2018).

Paritas primipara lebih berpeluang besar mengalami bendungan payudara karena pada ibu yang pertama kali melahirkan belum memiliki pengalaman sebelumnya tentang melahirkan dan menyusui. Sehingga paritas pada primipara sering mengalami bendungan payudara. Berbeda dengan ibu multipara yang sudah memiliki pengalaman menyusui bayi sebelumnya. Namun bukan berarti semua ibu multipara tidak akan mengalami bendungan payudara. Semua paritas dapat mengalami kejadian bendungan payudara karena banyak faktor penyebab bendungan payudara seperti frekuensi menyusui, masalah pada puting, isapan bayi yang tidak kuat, ataupun posisi menyusui yang tidak benar sehingga ASI terkumpul dan menimbulkan bendungan payudara (Zuhana, 2017)

1. Efektivitas Bahan Herbal Kompres Kubis Untuk Mengatasi Bendungan Payudara

Dari artikel yang didapatkan, dilakukan review terdapat 5 dari 10 artikel menyatakan bahwa kompres kubis efektif sebagai pengobatan untuk mengatasi bendungan / pembengkakan payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian kompres kol efektif dalam mengatasi pembengkakan payudara atau bendungan payudara karena mengandung asam amino yang memberikan efek anti bakteri dan anti inflamasi yang dapat membantu meningkatkan pembuluh darah kapiler sehingga memperluas aliran darah keseluruh area, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungung dalam payudara. Penggunaan kompres kubis juga sangat mudah dan bisa dilakukan ibu nifas dirumah, yaitu dengan menggunakan kubis dingin yang sudah dimasukkan ke dalam kulkas selama 20-30 menit, kemudian daun kubis dingin diletakkan pada payudara selama 15-20 menit atau sampai daun kubis layu, dilakukan selama 2 kali sehari selama 3 hari (Hasibuan et al., 2021).

Kubis memiliki beberapa zat aktif yang bersifat antibiotik yang dapat mengatasi bendungan payudara, hal ini sejalan dengan penelitian (Hasibuan et al., 2021) kubis mengandung asam amino metionin, glutamin, Vit. A, C, K yang bertindak sebagai antibiotic. Kubis memiliki senyawa iberin, sulforafan, serta sianohidroksibutena (CHB), yang dapat menstimulus sintesis glutation, yakni enzim yang dimanfaatkan sebagai pengurai yang dapat mengeliminasi kandungan racun yang terdapat pada tubuh, sehingga mampu menolong dalam memperluas kapiler, smapai meningkatnya aliran darah masuk dan keluar area, memungkinkan tubuh ntuk mengambil cairan yang telah terkumpul di payudara.

2. Efektivitas Bahan Herbal Kompres Lidah Buaya Untuk Mengatasi Bendungan Payudara

Dari artikel yang didapatkan dan dilakukn review terdapat 3 dari 10 artikel menyatakan bahwa kompres lidah buaya efektif sebagai pengobatan untuk mengatasi bendungan / pembengkakan payudara. Hal ini selaras dengan penelitian (yaitu kompres lidah buaya efektif untuk menyembuhkan pembengakakan payudara karena gel lidah buaya mengandung zat anti bakteri dan anti parasit, serta salisilat yang dapat mengaktifkan fibroblast (sel-sel kulit yang mampu menyembuhkan luka). Lidah buaya diyakini mampu menyembuhkan luka, mengurangi rasa sakit, dan bermanfaat sebagai anti radang. Teori

Green menyatakan gel lidah buaya mengandung asam amino, mineral, polisakarida yang tinggi berfungsi untuk meredakan pembengkakan payudara. Efek anti inflamasi lidah buaya dapat mengatasi bendungan payudara. Tingkat keasaman (pH) yang dimiliki gel lidah buaya adalah netral, mirip dengan pH kulit manusia. Sehingga pemakai gel lidah buaya tidak menimbulkan reaksi alergi (Aini & Mintarsih, 2019).

Penelitian lain yang sejalan juga menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan kompres gel lidah buaya efektif meredakan nyeri pembengkakan payudara daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan lidah buaya. Hal ini karena lidah buaya mengandung gel dingin yang memberikan efek relaksasi pada ibu yang mengalami nyeri pembengkakan payudara, lidah buaya juga tidak menimbulkan efek samping karena pH sama dengan kulit manusia. (Silaban et al., 2021).

Cara penggunaan lidah buaya juga cukup mudah, dapat dilakukan ibu nifas dirumah, yaitu dengan mengupas lidah buaya kemudian diambil cairan/gel lidah buaya menggunakan sendok/mangkok kecil sebanyak 120-240 ml. Kemudian dimasukkan kedalam freezer selama 20-30 menit. Setelah itu tempelkan pada payudara selama 10 menit. Dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari (Radharani, 2020).

3. Efektivitas Bahan Herbal Kompres Jahe Untuk Mengatasi Bendungan Payudara

Dari artikel yang didapatkan dan dilakukan review terdapat 2 dari 10 artikel menyatakan kompres jahe efektif sebagai pengobatan untuk mengatasi bendungan / pembengkakan payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian menyatakan kompres jahe merupakan kombinasi air hangat dan juga rempah jahe yang sudah diparut sehingga akan timbul efek panas. Pengaruh panas efek jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi peningkatan sirkulasi darah, menyebabkan penurunan nyeri dengan mengurangi produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamine dan prostaglandin. Zat alami yang dimiliki jahe adalah zat oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol dan shogaol. Zat alami jahe ini mampu meredakan peradangan seperti bendungan payudara karena zat alami jahe sebagai anti peradangan dan antioksidan. Zat alami jahe bersifat hangat, hangat dan pasti jika dicampur dengan air hangat akan menyebabkan pembuluh darah membesar akan melancarkan aliran darah sebagai lawan dari efek anti nyeri (Radharani, 2020).

Penelitian lainnya juga didapatkan bahwa kompres jahe lebih efektif meredakan pembengkakan daripada kelompok yang tidak diberikan kompres jahe. Zat alami jahe memberi sifat pedas, hangat & aromatic pada jahe yang bila dikombinasikan dengan air hangat akan mengakibatkan pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah sebagai efek anti nyeri (Monazzami et al., 2021).

Cara penggunaan kompres jahe yaitu iris tipis-tipis 5 ruas rimpang jahe kemudian rebus irisan jahe dengan air 100 ml sampai mendidih. Kemudian tuang pada wadah, masukkan waslap kecil dalam rebusan jahe hangat kemudian tempelkan pada payudara selama 30 menit sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari. Menurut peneliti, bau yang dikeluarkan saat kompres jahe bersifat hangat, dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu nifas dengan bendungan payudara (Ariani, 2017).

Tabel 5. Hasil Telaah Literatur

No.	Judul, Penulis, Tahun Publikasi, Nama Jurnal	Tujuan dan tempat Penelitian	Metode (Desain, Variabel, Sampel, Instrumen, Bahan Aktif, Cara Penggunaan, Analisis Data)	Hasil Analisis	Kesimpulan	Data Based
1.	The Effect of Compress Kol (Brassica Oleracea Var. Capitata) and Warm Compression On The Pain of Breast Swallowing In Post Partum Women In The Teratai Room Arifin Achmad Hospital, Riau Province, Meriani, Ani Laila, Yanti , 2020, Jurnal Ibu dan Anak	Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kompres kubis dan kompres hangat untuk mengatasi pembengkakan payudara. Tempat penelitian di Ruang Teratai RSUD Arifin Achmad Riau	Design penelitian : quasi experimental Variabel : Variabel bebas kompres kubis (<i>Brassica Oleracea Var. Capitata</i>), variabel terikat pembengkakan payudara Sampel : 10 ibu nifas. Instrumen : lembar obeservasi berisi skala nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) Bahan aktif : Kol mengandung magnesium, asam amino glutamine, vitamin A, C dan K yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara, serta dapat melebarkan pembuluh kapiler. Cara penggunaan : Daun kol digunakan dalam kompres ini adalah daun kol segar sampai daun kol tersebut layu	Hasil penelitian didapatkan intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres kol berada pada tingkat nyeri yang sama adalah 5.7 sedangkan setelah perlakuan kompres kol adalah 2.9. Setelah diberikan intervensi kompres kol pada 10 responden ibu <i>post partum</i> yang mengalami nyeri pembengkakan payudara, didapatkan rata-rata intensitas nyeri responden turun dari 5.7 menjadi 2.9. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu <i>post partum</i> yang mengalami nyeri pembengkakan	Kompres kubis merupakan metode non farmakologi yang efektif dan ekonomis dalam mengatasi pembengkakan payudara.	Google Scholar

			yang membutuhkan waktu ± 20 menit. Analisis data : menggunakan uji Mann-Whitney.	payudara sebelum dan sesudah dilakukan kompres kol.		
2.	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara serta jumlah asi pada ibu postpartum di RSUD Bangil, Ervi Damayanti, Dewi Ariani, Danik Agustin, 2020, Jurnal of Issues in Midwifery	Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara, pada ibu postpartum dengan bendungan ASI. Tempat penelitian : RSUD Bangil	Desain penelitian : Quasi experimental. Sampel : 16 ibu nifas. Variabel : variabel bebas kompres kubis (<i>Brassica Oleracea Var. Capitata</i>), variabel terikat pembengkakan dan intensitas nyeri payudara Instrumen : lembar observasi yang berisi skala six-point engorgement scale (SPES) dan Numeric Rating Scale/NRS. Bahan aktif : daun kubis mengandung <i>asam amino glutamine</i> yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satu radang terjadi pada payudara. Cara penggunaan : Daun kubis dimasukkan ke dalam kulkas selama 20-30 menit. Kompres daun kubis dingin pada ibu sampai	Hasil analisis didapatkan sebelum diberikan tindakan kompres daun kubis dingin didapatkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 3,37. Sedangkan, setelah pemberian tindakan kompres daun kubis dingin, seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri, dengan rata-rata intensitas setelah perlakuan adalah sebesar 1,31. kompres daun kubis dingin (kelompok intervensi) menunjukkan bahwa nilai <i>p-value</i> untuk penurunan skala pembengkakan sebesar 0,000 dimana nilai <i>p</i> dari ketiga variabel $< \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang	Kompres daun kubis dingin efektif sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu yang mengalami bendungan ASI.	Google Scholar

			<p>menutupi seluruh permukaan payudara ± 30 menit, dilakukan sebanyak 3 kali dalam sehari.</p> <p>Analisis data : uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann-Whitney</i>.</p>	<p>signifikan pada variabel antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kompres daun kubis dingin.</p>		
3.	<p>Effect Of Application of cabbage leaves on breast engorgement among postnatal women- a pilot study, Ms. Angelina makwana, ms. Anjali Tiwari, 2018, international journal of advanced research</p>	<p>Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh daun kubis pada pembengkakan payudara ibu nifas . Tempat penelitian : Rumah sakit arushi, Petlad, India</p>	<p>Desain penelitian : Quasi experimental . Sampel : 5 ibu nifas Variabel : variabel bebas cabbage leaves variable terikat pembengkakan payudara. Instrumen : bio-demographic performa, SPES, NRS. Bahan aktif : Kubis (<i>Brassica capitata</i>) mengandung bahan kimia yang disebut sinigrin (<i>allylisothiocyanate</i>) yang bersifat antibiotik dan anti inflamasi. Cara penggunaan : Kelompok eksperimen diberikan perlakuan daun kubis dingin 2 kali sehari selama 3 hari dengan penilaian pembengkakan payudara setiap hari sedangkan kelompok kontrol</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rerata skor nyeri dari sebelum (6,2) menjadi setelah (1,0) pemberian daun kubis. Pada skala penilaian pembengkakan payudara, hasilnya menunjukkan penurunan semua parameter dari skor rata-rata sebelum perawatan ke skor rata-rata pasca perawatan yaitu kemerahan (sebelum 2,4, setelah 0,2), kehangatan (sebelum 2,4, setelah 0,4), kekerasan (sebelum 2,4, setelah 0,6), pembengkakan (sebelum 2,2, setelah 0), laktasi (sebelum 1,6, setelah 0,2). ini menunjukkan ada dampak besar daun kubis pada</p>	<p>Daun kubis efektif digunakan sebagai therapy di rumah untuk mengurangi pembengkakan payudara</p>	<p>Research Gate</p>

			tidak diberikan perlakuan apapun dengan penilaian setiap hari sampai hari ke 3. Analisis data : deskriptif dan inferensial statistik	pembengkakan payudara.		
4.	Effectiveness of Green Cabbage leaves (GCL) vs hot water bag (HWB) application on breast engorgement on breast engorgement in postnatal mothers, Rekha Kumara, 2019, International Journal of nursing education	Tujuan penelitian : untuk membandingkan efektivitas aplikasi kompres daun kubis dan kompres hangat pada pembengkakan payudara. Tempat penelitian : Bangsal postnatal departemen obstetri dan ginekologi, India	Desain penelitian : Quasi experimental Sampel : 32 ibu nifas. Variabel : variabel bebas kompres kubis (<i>Green Cabbage Leaves</i>) dan kompres hangat variabel terikat pembengkakan payudara. Instrumen : SPES dan NRS. Bahan aktif : Kubis bersifat antibiotik membantu meredakan pembengkakan dengan cepat tanpa efek samping pada ibu dan bayi baru lahir. Cara penggunaan : Ibu yang berada dalam kelompok eksperimen suhu kamar Daun kubis hijau diaplikasikan selama 15 menit dalam enam kali untuk interval	Hasil penelitian terdapat penurunan nyeri pembengkakan payudara dalam enam interval, pemberian kompres kubis dari skor 6 menjadi 3. Oleh karena itu peneliti menerima hipotesis alternatif yang menunjukkan bahwa pengurangan pembengkakan bukan karena kebetulan tetapi karena intervensi, yaitu pemberian kompres kubis	Kompres kubis lebih efektif daripada kompres hangat dalam mengurangi pembengkakan payudara.	Research Gate

			interval enam jam selama dua hari. Analisa data : uji t, ANOVA, uji chi-aquare, uji korelasi spearman			
5.	Comparing warm compresses application vs. chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers, hayam fathey ahmed eittah, eman self s. ashour, 2019, clinical nursing studies	Tujuan penelitian : untuk menguji efektivitas kompres kubis daripada kompres hangat untuk mengatasi pembengkakan payudara. Tempat penelitian : bangsal postnatal dan klinik rawat jalan di 2 RS di Menofia, Mesir	Desain penelitian : Randomized clinical trial . Sampel : 50 ibu nifas Variabel : variabel bebaas kompres hangat dan kompres kubis Instrumen : kuisioner, SPES, VAS Bahan aktif : Kubis di identifikasi mengandung minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur urosiden, mengandung antibiotik dan anti-inflamasi. Cara penggunaan : Daun kubis didinginkan dalam freezer selama sekitar tiga puluh menit sebelum aplikasi. Daun kubis dingin dioleskan langsung ke payudara selama 15-20 menit, dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari Analisa data : Chi-square,	Hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat nyeri pembengkakan payudara ibu nifas sebelum diberikan intervensi adalah skor 6, yaitu ibu mengeluh payudara sangat keras, kemudian setelah diberikan intervensi yaitu kompres kubis 20 menit selama 3 hari nyeri pembengkakan payudara ibu nifas berkurang menjadi skor 1 (payudara lunak).	Daun kubis dingin lebih efektif dalam mengatasi bendungan payudara. Ibu nifas disarankan menggunakan daun kubis dingin sebagai obat rumahan untuk mengatasi pembengkakan payudara.	Research Gate

			Independent t-test, ANOVA			
6.	Efektivitas Kompres Aloe vera terhadap nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui, Ratih indah sari, yulia irvani dewi, ganis indriati, 2019, Jurnal Ners Indonesia	Tujuan penelitian : mengetahui efektivitas kompres aloe vera terhadap nyeri pembengkakan payudara ibu menyusui. Tempat penelitian : di wilayah kerja Pukesmas Harapan Raya Pekanbaru.	Desain penelitian :quasi eksperimental. Sampel : 17 ibu nifas. Variabel : variabel bebas kompres aloe vera variabel terikat pembengkakan payudara. Instrumen : lembar observasi NRS (Numeric Rating Scale). Bahan aktif : Aloe vera mengandung anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikinase, carboxypeptidase, salisilat, tannin dan saponin yang memiliki kemampuan sebagai analgetik dan anti inflamasi. Efek dingin pada aloe vera dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu yang mengalami nyeri pembengkakan. Cara penggunaan : - Analisis data : Independent t-test dan dependent t-test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pembengkakan payudara rata-rata intensitas nyeri pembengkakan payudara sebelum intervensi adalah 5,7059, sedangkan rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi adalah 2,7059.	Hasil uji statistik menunjukkan p value (0,000) < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres aloe vera terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara.	Google Scholar
7.	Aloe vera gel comparison as breast	Tujuan penelitian : untuk	Desain penelitian : experimental study	Hasil penelitian menunjukkan sebelum	Kompres lidah buaya	Google

	engorgement, evi susanti, lady wizia, 2021, women, midwives and midwifery	mengetahui pengaruh kompres gel lidah buaya dalam mnegurangi nyeri pembengkakan payudara. Tempat penelitian : di Praktek bidan swasta di sarolangun, Jambi	<p>Sampel : 12 ibu nifas.</p> <p>Variabel : variabel bebas kompres gel lidah buaya, variabel terikat pembengkakan payudara.</p> <p>Instrumen : lembar observasi NRS</p> <p>Bahan aktif : Lidah buaya mengandung antrakuinon yang memiliki kandungan aloin, dan emodin berfungsi sebagai analgesik.</p> <p>Cara penggunaan : Penggunaan lidah buaya dengan 10 mg untuk setiap sentimeter persegi. Gel dioleskan ke payudara wanita selama 30 menit. Setelah aplikasi, gel lidah buaya dibersihkan dengan menggunakan tisu dan air hangat.</p> <p>Analisa data : Paired t-test (dependent t-test).</p>	diberikan kompresi lidah buaya rata-rata skala nyeri payudara adalah 6.542, kemudian setelah diberikan intervensi kompres lidah buaya skala nyeri payudara adalah 2,417. Hasil uji T berpasangan p-value 0,002 < 0,05 menunjukkan efek kompres lidah buaya terhadap penurunan skala nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas.	terbukti efektif mengurangi nyeri pembengkakan payudara	Scholar
8.	Efektivitas Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di	Tujuan penelitian : untuk mengetahui efektivitas kompres lidah buaya pada pembengkakan	<p>Desain penelitian : quasy eksperimen</p> <p>Sampel : 80 ibu nifas</p> <p>Variabel : variabel bebas kompres lidah buaya, variabel</p>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri pembengkakan payudara sebelum intervensi adalah	Ada pengaruh yang signifikan kompres lidah buaya terhadap	Google Scholar

	<p>Klinik Theresia, Verawaty Fitrielda Silaban, Merlin Carmila, Otilia Telaumbanua, Puspita Yuli Y. Harahap, 2021, Jumantik</p>	<p>kan payudara ibu post partum di Klinik Theresia, Nias Selatan. Tempat penelitian : Klinik Theresia, Nias Selatan</p>	<p>terikat nyeri pembengkakan payudara Instrumen : VAS Bahan aktif : lidah buaya mengandung berbagai zat anti peradangan, diantaranya adalah asam salisilat, indometasin, manosa 6-fosfat, B- sitosterol untuk mengurangi pembengkakan payudara ibu post partum. Cara penggunaan :- Analisa data : Independent t-test</p>	<p>2,58, sedangkan rata-rata skala nyeri setelah intervensi adalah 1,63. Perbedaan rata-rata nyeri antara sebelum dan sesudah intervensi adalah 0,95.</p>	<p>penurunan nyeri pada ibu post partum di klinik Theresia Tahun 2021 dengan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ ini membuktikan bahwa kompres lidah buaya efektif dalam penurunan nyeri pembengkakan payudara.</p>	
9.	<p>Effect of herbal compresses for maternal breast engorgement at postpartum, sukhwadee ketsuwan, nongyao baiya, panwara paritakul, 2018, Clinical research</p>	<p>Tujuan penelitian : untuk mengetahui efek kompres herbal (jahe) untuk pembengkakan payudara. Tempat penelitian : Provinsi Nakhon Nayok, Thailand.</p>	<p>Desain penelitian : a randomized controlled trial. Sampel : 250 ibu nifas Variabel : variabel bebas herbal kompres variabel terikat pembengkakan payudara. Instrumen : lembar observasi VAS (Visual Analog Scale). Bahan aktif : Jahe dapat mengurangi nyeri pembengkakan payudara karena memiliki efek</p>	<p>Hasil penelitian terdapat perbedaan pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan yaitu kompres jahe, sebelum diberikan kompres jahe skor nyeri pembengkakan payudara adalah 6,9 kemudian setelah diberikan kompres jahe skor pembengkakan</p>	<p>Kompres jahe efektif mengatasi nyeri pembengkakan payudara.</p>	<p>Google scholar</p>

			<p>antiinflamasi dan analgesik. Cara penggunaan : Pengaplikasian jahe pada penelitian menggunakan kompres herbal yang dihangatkan selama 20 menit, di tempelkan ke payudara menggunakan handuk kecil selama 10 menit. Analisa data : Uji T dan Chi Square</p>	<p>payudara menjadi 1,6.</p>		
10.	<p>Comparing the effect of hot compress and hot ginger compress on pain associated with breast engorgement, Maryam monazzami, sedigheh yousefzadeh, hasan rakhshandeh, habibollah esmaily, 2021, Nursing and midwifery studies</p>	<p>Tujuan penelitian : untuk membandingkan efek kompres panas dan kompres jahe panas terhadap pembengkakan payudara. Tempat penelitian : Rumah sakit imam reza, mashhad , Iran</p>	<p>Desain penelitian : randomized clinical trial. Sampel : 38 ibu nifas Variabel : variabel bebas kompres hangat dan kompres jahe hangat variabel terikat pembengkakan payudara. Instrumen : VAS. Bahan aktif : Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki efek analgesik untuk mengurangi rasa sakit dan peradangan. Cara penggunaan : Penggunaan jahe pada penelitian adalah sepuluh</p>	<p>Hasil penelitian skor rata-rata nyeri pembengkakan payudara kanan dan kiri secara signifikan berkurang $6,06 \pm 1,76$ poin pada kelompok intervensi ($p < 0,05$) .Penurunan skor rata-rata nyeri terkait pembengkakan payudara kanan dan kiri pada kelompok intervensi secara signifikan ($p < 0,05$).</p>	<p>Kompres jahe efektif dalam mengatasi pembengkakan payudara pada ibu menyusui.</p>	<p>Research Gate</p>

			<p>gram bubuk jahe ditempatkan dalam 100 ml air panas selama 10 menit. Kain kasa berlapis (10 cm × 10 cm) direndam dalam air tadi ditempelkan pada kedua payudara selama 30 menit.</p> <p>Analisa data : uji mann-whitney, uji t, uji Wilcoxon, dan chi-square</p>			
--	--	--	---	--	--	--

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *review* dan analisis dari 10 artikel dapat disimpulkan bahwa kompres kubis, kompres lidah buaya dan kompres jahe efektif dalam mengatasi bendungan payudara, sehingga therapy dengan bahan herbal ini dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi bendungan payudara ibu nifas, karena ke tiga bahan herbal tersebut mengandung zat aktif yang bersifat antibiotik, anti inflamasi dan analgesik. Untuk peneliti selanjutnya dapat membandingkan ketiga bahan herbal tersebut dalam satu penelitian menggunakan metode, desain, sampel yang berbeda untuk menguji bahan herbal yang paling efektif dari ke-3 bahan herbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Eittah, H. F. A., & Ashour, E. S. S. (2019). Comparing warm compresses application vs. Chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers. *Clinical Nursing Studies*, 7(3), 58. <https://doi.org/10.5430/cns.v7n3p58>
- Hanieh Alamolhoda, S., Mirabi, P., & Mojab, F. (2020). Effects of both Aloe Vera gel and breast milk on the improvement of nipple soreness in lactating women—A randomized controlled trial. *Journal of Herbal Medicine*, 21, 100327. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2019.100327>
- Hasibuan, J. S., Simarmata, D., Farma, A., Sitompul, A. W., Yanti, L., & Ginting, C. N. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. 7.
- Monazzami, M., Yousefzadeh, S., Rakhshandeh, H., & Esmaily, H. (2021). Comparing the effects of hot compress and hot ginger compress on pain associated with breast engorgement. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(2), 73. https://doi.org/10.4103/nms.nms_24_20
- Saveetha Institute of Medical and Technical Sciences, & D, I. (2019). A Study to Find the Prevalence of Breast Engorgement among Lactating Mothers. *Reproductive Medicine, Gynecology & Obstetrics*, 4(2), 1–5. <https://doi.org/10.24966/RMGO-2574/100023>
- Wizia, Lady, & Susanti, E. (2021). Aloe Vera Gel Compression as Breast Engorgement Pain Relief. *Women, Midwives and Midwifery*, 1(3), 13–19. <https://doi.org/10.36749/wmm.1.3.13-19.2021>

- Kumari, R. (2019). Effectiveness of Green Cabbage Leaves (GCL) Vs Hot water bag (HWB) application on Breast Engorgement in Postnatal Mothers. *International Journal of Nursing Education*, 11(3), 39. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2019.00061.8>
- Ketsuwan, S., Baiya, N., Paritakul, P., Laosooksathit, W., & Puapornpong, P. (2018). Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: A Randomized Controlled Trial. *Breastfeeding Medicine*, 13(5), 361–365. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0032>
- Saini, P. (2017). A Quasi-experimental Study on Effectiveness of Cabbage Leaves Application for Breast Engorgement in Postnatal Mothers at Selected Hospitals, Amritsar, Punjab, India. *AMEI's Current Trends in Diagnosis & Treatment*, 1(2), 72–75. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10055-0017>
- Zuhana, N. (2017). *Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (brassica oleracea var. Capitata) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (breast engorgement) di kabupaten pekalongan*. 2, 6.