

## EFEKTIVITAS DAUN KUBIS UNTUK MENGURANGI PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU MASA NIFAS

**Nita Awalunnisa**

D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya  
(Nitaawns@gmail.com)

### ABSTRAK

Pembengkakan payudara pada ibu nifas merupakan salah satu masalah infeksi masa nifas yang banyak dijumpai di Indonesia. Angka kejadian pembengkakan payudara di Indonesia yaitu sebesar 37,12% ibu menyusui mengalami bengkak dan mastitis, karena kurangnya perawatan payudara ibu selama kehamilan. Salah satu cara untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas adalah dengan melakukan kompres menggunakan daun kubis. Hal ini efektif karena tingginya kandungan sulfur pada daun kubis yang akan memvasodilatasi cairan yang terbenjeng pada payudara. Laporan tugas akhir ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu masa nifas. Metode penelitian yang digunakan adalah telaah literatur. Sumber data yang digunakan adalah sumber primer dimana sumber tersebut diperoleh dari buku rujukan sebanyak 6 buah dan artikel penelitian yang relevan sebanyak 5 buah dari tahun 2017-2020 yang diperoleh dari *google scholar*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan kompres daun kubis pada payudara bengkak dapat mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

**Kata Kunci** : pembengkakan payudara, ibu nifas, daun kubis

## **ABSTRACT**

*Breast swelling in puerperal mothers is one of the problems of childbirth infection which is often found in Indonesia. The incidence of breast swelling in Indonesia is 37.12% breastfeeding mothers experiencing swelling and mastitis, due to lack of breast care during pregnancy. One way to reduce breast swelling in postpartum mothers is to do a compress using cabbage leaves. This is effective because of the high sulfur content in cabbage leaves which will vasodilate the fluid that is blocked in the breast. Objective: Researchers identify the concept / theory similarity or the results of research on the management of cabbage leaves to reduce breast swelling in postpartum mothers. The research method used is a literature review. Data sources used are primary sources where these sources were obtained from 6 reference books and 5 relevant research articles from 2017-2020 obtained from Google Scholar. The results showed that the application of cabbage leaf compresses on swollen breasts can reduce breast swelling in postpartum mothers.*

**Keyword** : *breast swelling, puerperal mothers, cabbage leaves*

