

Evidence Based Case Report (EBCR) : Efektivitas Kompres Aloevera Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas

Runi Rahayuni Lestari^{1*}, Titi Legiati², Santi Sofianti³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email korespondensi: runilestari038@gmail.com

Info Artikel

Submitted: 15 Nov 2024

Accepted: 01 Jan 2025

Publish Online: Jan 2025

Kata Kunci:

ibu nifas; kompres
aloevera; nyeri;
pembengkakan payudara

Keywords:

*aloevera gel compress; breast
engorgement; painful;
postpartum women*

Abstrak

Latar Belakang: Dalam penurunan angka kesakitan serta kematian anak, sebaiknya anak hanya disusui air susu ibu (ASI) selama minimal enam bulan. Kegagalan dalam proses menyusui pada ibu yang sering terjadi disebabkan oleh pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara akan menimbulkan rasa yang sakit pada ibu dikarenakan oleh terjadinya peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Kompres aloe vera dapat menurunkan nyeri pembengkakan dengan cara merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memblokir biosintesis prostaglandin. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh kompres aloevera gel terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas. **Metode:** Penelusuran e-database yang dilakukan dalam mencari artikel penelitian yaitu menggunakan pubmed dan google scholar berdasarkan kriteria inklusi yaitu terbit dalam 5 tahun terakhir, full text, desain penelitian yang digunakan RCT, literatur review dan eksperiment, dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia sehingga jurnal yang dapat ditelaah berjumlah 3. Jenis penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. **Hasil studi kasus:** Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa ibu nifas yang mengalami pembengkakan pada payudara setelah diberikan kompres aloevera gel mengalami penurunan nyeri yang diukur dengan skala Numeric Rating Scale (NRS) yaitu dari skala 8 menjadi skala 6 sehingga menunjukkan bahwa pemberian kompres menggunakan aloevera gel terbukti dapat meredakan nyeri pada pembengkakan payudara ibu nifas. **Simpulan:** Diharapkan untuk tenaga kesehatan agar menggunakan metode kompres aloevera dalam mengatasi nyeri pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Abstract

Background: in order to reduce child morbidity and mortality, it is best for children only to be breastfed with breast milk (ASI) for at least six months. The failure in the breastfeeding process that often occurs is caused by breast swelling. Breast swelling will cause pain in the mother because there is an increase in venous and lymph flow due to narrowing of the lactiferous duct or by the glands not being emptied properly. Aloe vera compress can reduce swelling pain by stimulating the immune system to block prostaglandin biosynthesis. **Purpose:** To determine the effect of aloe vera gel compresses on reducing breast swelling pain in postpartum mothers. **Method:** E-database searches were carried out to search for research articles, namely using PubMed and Google Scholar based on inclusion criteria, namely published in the last 5 years from 2018 to 2023, full text, research design used by RCT, literature review and experiments, in English and Indonesian so that there are 3 journals that can be reviewed. **Results:** Based on these results, it was found that postpartum mothers who experienced swelling in their breasts after being given an aloe vera gel compress experienced a reduction in pain as measured by the Numeric Rating Scale (NRS), namely from a scale of 8 to a scale of 6, thus showing that giving a compress using aloe vera gel was proven to relieve pain in swelling of the postpartum mother's breasts. **Conclusion:** It is hoped that health workers will use the aloevera compress method to treat breast swelling pain in postpartum mothers

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi yang terbaik sehingga dapat membantu ibu dan anak agar tetap sehat. Peraturan Pemerintahan RI Nomor 33

Tahun 2012 menetapkan kebijakan nasional untuk program ASI eksklusif (DinKes, 2013).

Untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian pada anak, Kementerian United Nation Childrens Fund (UNICEF)

dan World Health Organization (WHO) menganjurkan agar anak-anak hanya disusui dengan ASI selama minimal enam bulan. Data UNICEF pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya sebanyak 41% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (UNICEF & WHO, 2018).

Angka cakupan pemberian ASI Eksklusif tertinggi ditemukan di Rwanda (86,9%), Burundi (82,3%), Sri Lanka (82%), Kepulauan Solomon (76,2%) dan Vanuatu (72,6%). Situasi di Wilayah Amerika tidak jauh berbeda: 54% anak disusui dalam satu jam pertama kehidupan, 38% disusui secara eksklusif sampai usia 6 bulan, dan 32% terus disusui selama dua tahun pertama kehidupan (WHO, 2019). Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%) (Kemenkes, 2020). Cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2019 sebesar 69,3%, dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan yaitu 80% sedangkan Kabupaten Lampung selatan masih di bawah pencapaian provinsi yaitu sebesar 69.3% (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, 2020).

Beberapa masalah yang muncul selama proses menyusui yang dapat dimulai sejak masa sebelum persalinan, pascapersalinan dini, atau pascapersalinan lanjut yang merupakan penyebab yang utama dari kegagalan proses menyusui. Payudara bengkak, informasi yang kurang atau salah, puting susu terbenam atau datar, puting lecet, saluran susu yang tersumbat, mastitis atau abses payudara merupakan contoh dari permasalahan tersebut (Dewi & Sunarsih, 2018). Meskipun ibu nifas dapat mengalami pembengkakan payudara, kondisi

ini merupakan suatu hal yang normal. Tanda dan gejalanya yaitu bengkak dan nyeri pada payudara yang disebabkan oleh peningkatan volume ASI serta kongesti limfatik dan vaskuler (Sari et al., 2019).

Keterlambatan dalam menyusui dini, pengeluaran ASI yang kurang sering, serta batasan waktu dalam menyusui juga dapat menyebabkan pembengkakan payudara. Ibu akan merasakan nyeri yang disebabkan oleh pembengkakan payudara karena aliran vena dan limfe meningkat sehingga terjadi penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar susu yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Holidah et al., 2021).

Jika tidak ditangani dengan tepat dan segera, pembengkakan payudara dapat menyebabkan terjadinya mastitis dan bahkan akan terjadi abses payudara. Ibu yang mengalami pembengkakan payudara juga mungkin akan menghentikan proses menyusui bayinya karena merasa sakit dan tidak nyaman. Mereka percaya bahwa ketika payudaranya terasa nyeri atau sakit, maka harus segera menghentikan proses menyusunya agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya (Apriani et al., 2018). Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Alhadar & Umaternate, 2017).

Aloe vera banyak mengandung air dan berbagai zat yang dapat mengurangi nyeri sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang. Aloe vera mengandung anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikinas, carboxypeptidase, salisilat, tannin dan saponin yang masing-masing memiliki kemampuan sebagai anti nyeri dan anti inflamasi (Tim Agro Mandiri, 2016). Hariana (2015) menyatakan bahwa aloe vera bersifat dingin dan mengandung zat lignin

yang memiliki kemampuan penyerapan yang tinggi (Hariana, 2015).

Efek dingin pada aloe vera dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu yang mengalami nyeri pembengkakan (Febriyanti et al., 2022). Oleh karena itu penulis melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian kompres aloe vera pada payudara dalam mengatasi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu nifas.

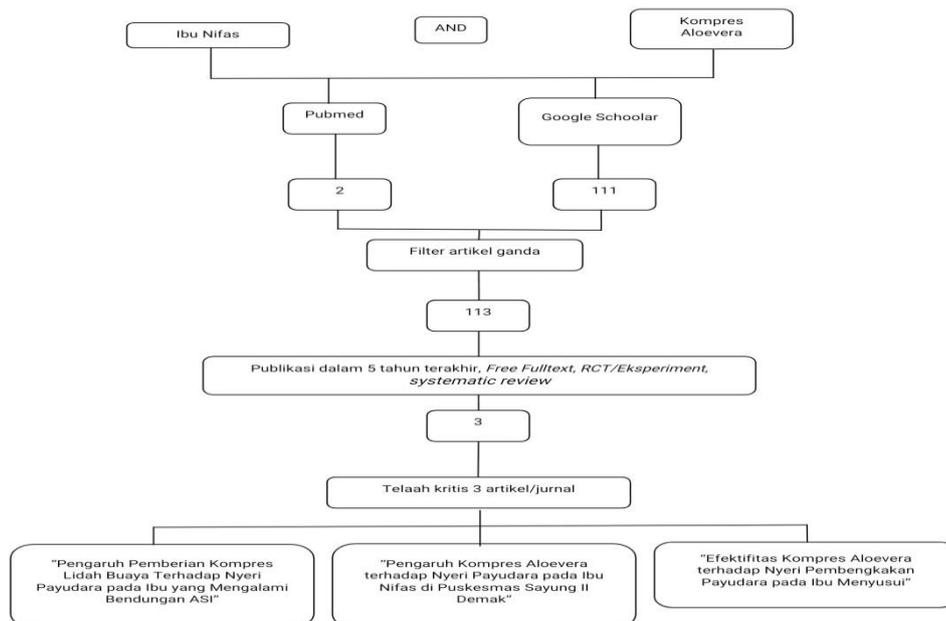
METODE

Metode penelusuran *evidence based* ini menggunakan *e-data based* Pubmed dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran jurnal ini ialah ibu nifas (*postpartum women*), kompres aloe vera (*aloevera compress*), Pembengkakan payudara (*Breast engorgement*) dan *boolean operator* yang digunakan untuk penelusuran jurnal ini adalah “OR” dan “AND”. Artikel jurnal yang sudah ditemukan kemudian diseleksi

menggunakan pembatasan tahun terbit yaitu 5 tahun terakhir terhitung dari tahun 2018 sampai tahun 2023, *full text*, desain penelitian yang digunakan *randomized control trial*, *literatur review* dan *eksperiment*, dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia.

Selain itu, untuk kriteria eksklusinya adalah artikel tidak utuh dan tidak relevan dengan rumusan masalah. Rumusan masalah ini merupakan pertanyaan klinis di mana pada kasus ini yaitu "Apakah Kompres Aloe vera Gel berpengaruh dalam mengatasi nyeri pembengkakan pada payudara ibu nifas?" dan apabila diuraikan pada PICO menjadi:

- P : Ibu ifas (*postpartum women*)
- I : Komres Aloe vera gel (*aloevera gelcompress*)
- C : Tidak ada pembanding atau intervensi lainnya
- O : Nyeri dan Pembengkakan pada Payudara (*breast engorgement*)



Gambar 1. Diagram alur pemilihan *literature*

Tabel 1. Hasil Telaah Kritis

No	Jurnal	Validity	Importency	Applicability
1	<p>Judul : Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara pada Ibu yang Mengalami Bendungan ASI</p> <p>Penulis : Elfira Sri Futriani, Arifah Rakhmawati</p> <p>Tahun : 2020</p>	<p>Desain penelitian dalam jurnal ini menggunakan <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>two group pretest posttest design</i>. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sudimoro dengan sampel penelitian terdiri dari 30 orang. Analisis data yang digunakan yaitu uji <i>Chi-Square</i></p>	<p>Rata-rata nyeri payudara sebelum diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 4,5, sesudah diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 2,0. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan nyeri pada payudara ibu nifas.</p>	<p>Pasien yang diberikan intervensi kompres lidah buaya berpeluang lebih besar merasakan penurunan nyeri dibandingkan dengan pasien yang tidak dilakukan intervensi kompres lidah buaya, hal tersebut menunjukkan bahwa kompres lidah buaya pada ibu nifas memberikan efek yang positif untuk mengurangi nyeri pada payudara, sehingga intervensi ini disarankan untuk dapat diterapkan kepada ibu nifas untuk mengurangi nyeri pada payudara, mengingat penerapan yang mudah dilakukan sendiri</p>
2	<p>Judul : Pengaruh Kompres Aloe vera terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Nifas di Puskesmas Sayung II Demak</p> <p>Penulis : Triani Yuliantanti, Eka Safitri</p> <p>Tahun : 2022</p>	<p>Desain penelitian dalam jurnal ini menggunakan <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>two group pretest posttest design</i>. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sayung II Demak dengan sampel penelitian terdiri dari 16 orang. Analisis data yang digunakan yaitu uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann Whitney</i></p>	<p>Rata-rata nyeri payudara sebelum diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 4,5, sesudah diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 2,0. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan nyeri pada payudara ibu nifas.</p>	<p>Pada jurnal ini didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pasien yang diberikan intervensi kompres lidah buaya berpeluang lebih besar merasakan penurunan nyeri dibandingkan dengan pasien yang tidak dilakukan intervensi kompres lidah buaya, hal tersebut menunjukkan bahwa kompres lidah buaya pada ibu nifas memberikan efek yang positif untuk mengurangi nyeri pada payudara</p>
3	<p>Judul : Efektifitas Kompres Aloe vera terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu</p>	<p>Desain penelitian dalam jurnal ini menggunakan <i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pretest-</i></p>	<p>Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 5,7 sedangkan setelah diberikan</p>	<p>Pada jurnal ini didapatkan hasil bahwa kompres aloe vera efektif menurunkan intensitas nyeri pembengkakan payudara ibu menyusui. Sehingga</p>

Menyusui	<i>posttest control group design</i> . Penelitian dilakukan di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru dengan sampel penelitian terdiri dari 34 orang. Analisis data yang digunakan yaitu uji dependent t-test dan independent t-test	intervensi berupa kompres aloe vera rata-rata intensitas nyeri yaitu 2,7. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu menyusui.	kompres aloe vera dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dengan nyeri pembengkakan payudara.
Penulis : Ratih Indah Sari, Yulia Irvani Dewi, Ganis Indriati			
Tahun : 2019			

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 07 oktober 2023 pukul 09.00 WIB, Ny. A P2A0 postpartum hari ketiga datang ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan dan mengeluh mengalami pembengkakan serta nyeri di daerah payudara. Penulis melakukan tatalaksana nonfarmakologis seperti kompres aloe vera gel dibagian payudara ibu selama 15 menit yang bertujuan untuk menurunkan rasa nyeri akibat pembengkakan pada payudara ibu. Skala intensitas nyeri ibu diukur dengan menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian kompres aloe vera gel. Setelah dilakukan kompres menggunakan aloe vera gel pada payudara ibu, Ny. A mengatakan tingkat nyeri yang dirasakan berkurang. Hasil pemeriksaan intensitas nyeri menggunakan NRS menunjukkan adanya penurunan dari skala nyeri 8 menjadi skala nyeri 6. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres menggunakan aloe vera gel terbukti dapat meredakan nyeri pada pembengkakan payudara.

Dalam penerapan *evidence based case report* ini penulis tidak menemukan hambatan apapun dikarenakan pasien bersedia diberikan intervensi, keluarga sangat

mendukung dan juga penerapan asuhan tersebut tidak menyulitkan pihak manapun.

Pada kasus yang penulis temukan berdasarkan data subjektif yaitu ibu postpartum 3 hari mengeluh nyeri dan mengalami pembengkakan dibagian payudara. Pengukuran nyeri dengan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi dengan skala 0-10, dimana 0 yaitu tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri hebat. Setelah dilakukan Pretest pada Ny. N didapatkan hasil nyeri dalam skala 8 yaitu nyeri berat sehingga penulis memberikan terapi nonfarmakologi seperti kompres dengan menggunakan aloe vera gel yang bertujuan untuk meringankan rasa nyeri tersebut.

Aloe vera banyak mengandung air dan berbagai zat yang dapat mengurangi nyeri sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang. Aloe vera mengandung anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikinasase, carboxypeptidase, salisilat, tannin dan saponin yang masing-masing memiliki kemampuan sebagai anti nyeri dan anti inflamasi (Tim Agro Mandiri, 2016). Hariana (2015) menyatakan bahwa aloe vera bersifat dingin dan mengandung zat lignin

yang memiliki kemampuan penyerapan yang tinggi (Hariana, 2015). Efek dingin pada aloe vera dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu yang mengalami nyeri pembengkakan (Febriyanti et al., 2022).

Setelah persalinan maka akan terjadi perubahan hormon laktasi yaitu oksitosin dan prolaktin yang masing-masing memiliki tugas untuk produksi ASI dan pengeluaran ASI, namun kerjanya dipengaruhi oleh isapan bayi. Isapan bayi yang tidak adekuat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara terjadi karena adanya peningkatan aliran darah vena dan limfe serta penyempitan pada duktus laktiferus akibat ASI yang terkumpul didalam payudara. Hal ini dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, selain itu rasa nyeri yang timbul juga dapat diakibatkan karena peregangan pada jaringan mammae akibat pembengkakan yang terjadi sehingga menekan reseptor nyeri (Wahyuni, 2018). Ketika terjadi nyeri maka akan terjadi pelepasan neurotransmitter nyeri salah satunya prostaglandin. Kompres aloe vera dapat menurunkan nyeri pembengkakan dengan cara merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memblokir biosintesis prostaglandin (Sari et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan intervensi sebanyak 9x sesi dengan setiap sesinya penulis memberikan kompres aloe vera pada kedua payudara selama 15 menit ibu mengatakan terdapat penurunan intensitas nyeri yang dirasakan hingga pada hari ketiga nyeri dan pembengkakan pada payudara sudah tidak dirasakan lagi oleh ibu. Hal ini menandakan bahwa terdapat penurunan nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas dengan bendungan payudara yang diberikan intervensi kompres dengan media aloe vera gel.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Indah Sari pada tahun 2019 bahwa pemberian kompres aloe vera berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dari pembengkakan payudara (Sari et al., 2019). Berdasarkan Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri pembengkakan payudara pada kedua kelompok adalah p value $(0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga disimpulkan kompres aloe vera efektif terhadap nyeri pembengkakan payudara. Selain dari penelitian oleh Ratih Indah Sari, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Magdalena pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa kompres Aloe vera pada payudara bengkak yang dilakukan selama 20 menit sebanyak 2-3 kali dalam sehari yang di berikan selama 7 hari terbukti dapat meringankan nyeri pada payudara, mengurangi pembengkakan payudara dan juga dapat memperlancar pengeluaran ASI (Apriyani, 2020).

Berdasarkan penelitian dari Elfira Sri Fitriani 2020 dan Triani Yuliantanti 2022 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri payudara sebelum diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 4,5, sesudah diberikan kompres lidah buaya pada ibu adalah 2,0. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan nyeri pada payudara ibu nifas (Fitriani & Rakhmawati, 2021),(Syafitri & Pradani, 2022).

Berdasarkan artikel-artikel diatas yang telah ditelaah oleh penulis menunjukkan hasil yang sama dengan penerapan evidence based pada Ny. A yang dilakukan oleh penulis, hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara ibu yang diberikan intervensi berupa kompres aloe vera dengan ibu yang tidak diberikan intervensi terhadap nyeri pembengkakan pada payudara ibu nifas sehingga penulis

berasumsi bahwa pemberian kompres aloevera gel sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri pada pembengkakan payudara ibu nifas berdasarkan apa yang peneliti observasi, responden mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan berkurang. Oleh karena itu, kompres aloevera gel ini dapat diberikan pada ibu yang sedang mengalami bendungan payudara sehingga asuhan sayang ibu bisa tercapai dan ibu dalam masa nifas menjadi lebih nyaman. Dalam penelitian ini, peneliti masih menemukan berbagai keterbatasan dalam melakukan penelitian yakni keterbatasan waktu dan keterbatasan responden.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan asuhan kebidanan ibu nifas pada Ny. "A" umur 27 tahun, P2A0 3 hari post partum dengan pembengkakan payudara yang di atasi dengan pemberian kompres aloevera selama 3 hari terjadi pengurangan rasa nyeri dan pengurangan pembengkakan pada payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Puskesmas Solokanjeruk yang telah memfasilitasi penulis dalam melakukan penelitian serta dosen pembimbing artikel yaitu ibu Titi Legiati, SST., M.Kes dan ibu Bd. Santi Sofianti, S.Keb., M.Kes., AIFO yang telah membimbing dan memberikan berbagai saran dan motivasi dalam terbentuknya artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, F., & Umaternate, I. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara pada Ibu Hamil terhadap Peningkatan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah 2016. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), 7–12.
- Apriani, A., Wijayanti, & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis dan Breast Care terhadap Pembengkakan Payudara bagi Ibu Nifas. *Maternal*, 2(4), 238–143.
- Apriyani, M. T. P. (2020). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Pemberian Kompres Aloevera untuk Mengatasi Payudara Bengkak. *Posiding Kebidan SEMINAR NASIONAL "BIDAN TANGGUH BIDAN MAJU"*.
- Dewi, & Sunarsih. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan*.
- DinKes. (2013). *ASI Eksklusif. Apakah itu? Dan Apakah Manfaatnya?* <https://lamongankab.go.id/dinkes/asi-eksklusif-apakah-itu-dan-apakah-manfaatnya/>
- Febriyanti, H., Sanjaya, R., & Hastuti, M. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara pada Ibu yang Mengalami Bendungan ASI di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(3).
- Futriani, E. S., & Rakhmawati, A. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara pada Ibu yang Mengalami Bendungan ASI. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(3).
- Hariana. (2015). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Penebar Swadaya.
- Holidah, Junani, D. W., & Fitriani, D. (2021). Efektivitas kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum. *Midwifery and Public Health Journal*, 1(1), 77–87.

- Sari, R. I., Irvani, Y., & Indriati, G. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(01), 38–50.
- Syafitri, E., & Pradani, N. N. W. (2022). Pengaruh Kompres Aloe Vera terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Nifas di Puskesmas Sayung II Demak. *Jurnal Kesehatan Bakti Indonesia*, 3(2).
- Tim Agro Mandiri. (2016). *Agrobisnis Budi Daya Lidah Buaya*. Visi Mandiri.
- UNICEF, & WHO. (2018). *Capture the moment-early Initiation of Breastfeeding: Newborn*. UNICEF.
- Wahyuni. (2018). *Asuban Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pusdik SDM Kesehatan.