

PENGARUH PIJAT OKETANI DAN KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI CIPUTAT

Tya Wahyu H¹, Agustina Sari², Aprilya Nancy³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi Universitas Indonesia
Maju Jakarta

Email: wahyutya9@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :02-09-2025

Revised :15-09-2025

Accepted :30-09-2025

Keywords: Oketani
Massage, Cabbage Leaf
Compress, Breast
Enlargement

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Breast engorgement or breast swelling in breastfeeding mothers is caused by increased milk production exceeding storage capacity. Non-pharmacological treatment for breast engorgement includes Oketani massage and cold cabbage leaf compresses. This study aims to determine the effect of Oketani massage and cold cabbage leaf compresses on the incidence of breast engorgement based on the SPES Scale in Ciputat in 2025. The population and sample of this study were 2 breastfeeding mothers (primi) who experienced breast engorgement and then underwent Oketani massage and cold cabbage leaf compresses for 3 consecutive days. This study was conducted with an experimental approach and was conducted directly with breastfeeding mom who experienced breast engorgement. Qualitative research using a case study method was conducted directly with breastfeeding mothers who experienced breast engorgement. The results of the study on the first patient who received the Oketani massage intervention showed a decrease in breast engorgement intensity from a 5 (moderate) to a 1 (mild) scale. The second patient who received the cold cabbage leaf compress intervention saw a decrease in breast engorgement or breast engorgement intensity from a 5 (moderate) to a 3 (mild) scale. In conclusion, the Oketani massage intervention was more effective in reducing breast engorgement or breast engorgement in breastfeeding mothers compared to the cold cabbage leaf compress intervention.

ABSTRAK

Bendungan ASI atau terjadinya pembengkakan payudara pada ibu menyusui disebabkan karena peningkatan produksi air susu melebihi kapasitas penyimpanan. Penanganan pembengkakan payudara secara nonfarmakologis diantaranya dapat diberikan Pijat Oketani dan kompres daun kubis dingin. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat oketani dan kompres daun kubis dingin terhadap kejadian bendungan ASI berdasarkan Skala SPES di Ciputat tahun 2025. Populasi dan sampel penelitian ini adalah 2 ibu menyusui (primi) yang mengalami bendungan ASI kemudian dilakukan pijat oketani dan kompres daun kubis dingin selama 3 hari berturut-turut. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan eksperimen dan dilakukan secara langsung kepada ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI. Penelitian kualitatif dengan metode studi kasus yang dilakukan secara langsung kepada ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI. Hasil penelitian pada pasien pertama yang diberikan Intervensi pijat Oketani didapatkan penurunan intensitas bendungan ASI pembengkakan payudara dari skala 5 (skala sedang) menjadi hasil skala 1 (skala ringan). Pasien kedua yang diberikan intervensi kompres daun kubis dingin didapatkan penurunan bendungan ASI atau pembengkakan payudara dari intensitas skala 5 (skala sedang) menjadi hasil skala 3 (skala ringan). Kesimpulan intervensi pijat Oketani lebih efektif untuk menurunkan terjadinya pembengkakan payudara atau bendungan ASI pada ibu menyusui dibandingkan dengan intervensi dilakukan kompres daun kubis dingin.

PENDAHULUAN

Air susu ibu atau sering disebut ASI ialah cairan yang diskresi melalui payudara ibu sesudah partus serta sebagai susu bernutrisi maupun makanan alamiah terbaik yang memiliki peranan penting untuk fase kehidupan awal bayi sebab terkandung berbagai nutrisi yang baik buat tumbuh kembang bayi (Septiani, 2024). Menurut *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) secara global, angka pemberian ASI eksklusif dalam enam bulan pertama kehidupan telah meningkat sebesar 10 poin persentase selama dekade terakhir dan mencapai 48% pada tahun 2023, mendekati target World Health Assembly 2025 sebesar 50%. Global Breastfeeding Collective telah menetapkan target untuk mencapai 70% pada tahun 2030 (UNICEF, 2023).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) dalam Pekan Menyusui Sedunia 2023 cakupan persentase pemberian ASI eksklusif di beberapa negara ASEAN diantaranya di Indonesia 68%, Kamboja 51,2%, Malaysia 40,3%, Filipina 54,9%, Vietnam 45,4%. Cakupan

ASI eksklusif Indonesia pada tahun 2023 tercatat 68%, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Banten sebesar 75,36% (BPS) sedangkan di kota Tangerang selatan cakupan ASI eksklusif sebesar 54,8% (ProKes Banten, 2021).

Kegagalan pada memberikan ASI eksklusif selalu diakibatkan karena munculnya berbagai permasalahan seperti terjadinya payudara bengkak atau bendungan ASI, puting susu lecet, abses serta mastitis. Bendungan ASI ialah meningkatnya aliran vena melalui limfe pada payudara untuk menyiapkan diri dalam proses laktasi, dapat juga dikarenakan terjadinya penyempitan duktus lactiferous di mammae ibu dan bisa juga terjadi jika mempunyai kelainan pada puting susu datar atau terbenan. Bendungan ASI mengakibatkan demam, terasa sakit pada payudara disertai kulit kemerahan dan berkilau pada kulit payudara, kondisi tersebut bisa memberikan pengaruh dalam proses laktasi. Perawatan payudara bertujuan untuk memperlancar aliran darah dan menghindari penyumbatan saluran ASI sehingga produksi ASI meningkat (Aliah, 2024).

Sekitar 17,2 juta ibu nifas di dunia mengalami masalah seperti puting lecet, pembengkakan payudara karena bendungna ASI dan mastitis. Sebanyak 22,5% mengalami puting susu lecet, 42% mengalami bendungan ASI 34% mengalami mastitis dan 6,5% mengalami abses payudara. Bahkan 38% wanita tidak menyusui bayinya dengan alasan mengalami pembengkakan payudara. Data SDKI menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet karena kurangnya perawatan payudara (Zaleha, 2022). Di Indonesia, kejadian bendungan ASI tertinggi terjadi pada ibu bekerja yaitu sebesar 24,8% pada ibu menyusui (KEMENKES, 2022).

Berdasarkan penelitian masalah menyusui paling banyak adalah pembengkakan payudara karena bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak lancar. Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan cara pijat oketani dan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan, kompres daun kubis dilakukan 15-30 menit atau hingga kubis menjadi layu dan dilakukan 2-3 hari (Zaleha, 2022). Bidan mempunyai peranan yang sangat penting dalam memberikan asuhan terutama pada ibu menyusui untuk menciptakan rasa nyaman dan aman. Bidan sangat penting memberitau ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya karena ASI bisa meningkatkan kekebalan tubuh serta sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dalam penelitian dijumpai kenyataan bahwa terjadi banyak penyulit pada bayi yang sejak awal mempergunakan susu formula yaitu terjadinya penyakit diare dan tumbuh kembang kurang memuaskan (Maisyaro, 2025).

Beberapa studi menyebutkan bahwa perawatan payudara dengan pijat oketani dan kompres daun kubis. Pijat oketani adalah salah satu dari beberapa

metode *breast Care* yang menyebabkan rasa nyeri. Pijat ini bisa memberikan stimulus pada kekuatan otot pectoralis guna melakukan peningkatan dalam produksi ASI serta menjadikan payudara menjadi lebih elastis serta lembut. Kubis atau kol (Brassica Oleracea Var. Capitata) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah

ditemukan. Kubis mengandung asam amino glutamin yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Zaleha, 2022).

Dengan tingginya kejadian bendungan ASI di Ciputat dan faktanya yang terjadi mayoritas ibu-ibu menyusui belum tau cara penanganan bendungan ASI yang tepat dan mudah. Ibu-ibu menyusui beralasan takut untuk menyentuh atau memijat payudaranya sendiri disaat bengkak dikarenakan rasa sakit yang dirasakannya. Selain itu bayi juga menjadi tidak mau menyusu apabila payudara sedang bengkak. Pada penelitian ini, peneliti merasa pentingnya memberikan asuhan kebidanan untuk penanganan bendungan ASI yang mudah dipraktikkan secara mandiri oleh ibu menyusui dan keluarga. Bendungan ASI bisa menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu menyusui sehingga dikhawatirkan bisa menjadi salah satu pemicu gagalnya program ASI eksklusif di Indonesia. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Oketani Dan Kompres Daun Kubis Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Di Ciputat Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif. Tempat penelitian dilakukan di Ciputat, Kota Tangerang Selatan. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juli tahun 2025. Subjek yang diteliti yaitu ibu menyusui (primi) yang mengalami bendungan ASI. Penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental design dengan rancangan one group pretest posttest design. Data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan hasil wawancara dan observasi pembengkakan responden. Instrumen penelitian diukur dengan menggunakan metode penilaian yaitu dengan memakai 6 skala pembengkakan mammae (*Six Point Engorgement Scale / SPES*) SPES memiliki skor 1 sampai dengan 6. Kategori dan derajat pembengkakan mammae yaitu ringan (skala 1-3), sedang (skala 4-5) dan berat (skala 6).

HASIL PENELITIAN

Perbandingan Kejadian Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Yang Dilakukan Pijat Oketani Dan Dilakukan Kompres Daun Kubis Dingin

Tabel 1. Perbandingan Intervensi

	Dilakukan Pijat Oketani		
	<u>Kunjungan ke 1</u>	<u>Kunjungan ke 2</u>	<u>Kunjungan ke 3</u>
Derajat Pembengkakan Payudara	Skala 5 (sedang)	Skala 3 (nyeri sedang)	Skala 1 (nyeri ringan)
	Dilakukan Kompres Daun Kubis		
	<u>Kunjungan ke 1</u>	<u>Kunjungan ke 2</u>	<u>Kunjungan ke 3</u>
Derajat Pembengkakan Payudara	Skala 5 (nyeri sedang)	Skala 4 (nyeri sedang)	Skala 3 (nyeri ringan)

Berdasarkan tabel 1 dapat kita simpulkan bahwa terdapat perbandingan hasil penelitian antara responden 1 dan 2. Diawal Skala pembengkakan payudara responden 1 (dengan intervensi pemberian pijat oketani) lebih baik dari pada responden 2 (dengan diberikan pemberian intervensi kompres daun kubis dingin) dengan perbedan hasil akhir responden 1 dengan hasil skala nyeri 1 (nyeri ringan) sedangkan responden 2 hasil akhir skalanya nyeri 3 (nyeri ringan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemijatan oketani lebih efektif daripada kompres daun kubis. Akan tetapi kedua intervensi sama-sama membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu menyusui dengan bendungan ASI.

Pembahasan

Pembengkakan payudara pada ibu menyusui yang dilakukan pijat Oketani

Intervensi Pijat Oketani ini dilakukan selama 3 hari diobservasi 2 kali sehari. Observasi pembengkakan payudara pada hari pertama, hari kedua dan ketiga pada saat terjadinya bendungan ASI. Hasil observasi pertama didapatkan skala nyeri 5 (skala sedang), observasi kedua didapatkan skala 3 (nyeri ringan), dan observasi terakhir didapatkan hasil skala nyeri 1 (nyeri ringan).

Penelitian lain dari Nurfadillah, et al. (2022) dengan judul Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum. Hasil penelitian ini diperoleh nilai rata-rata kelompok pijat oketani sebesar 0,31 dan nilai rata-rata kelompok kontrol sebesar 2,06 dengan Independent t-test dengan nilai $\rho = 0,000 > \alpha = 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh pijat oketani terhadap pencegahan bendungan ASI pada ibu postpartum, terbukti mayoritas ibu Postpartum yang diberi intervensi pijat oketani mengalami bendungan ASI yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu postpartum yang hanya dilakukan pengamatan gejala bendungan ASI (Nurfadillah, 2022).

Asumsi peneliti pijat oketani bisa menjadi salah satu terapi yang bisa dijadikan alternatif untuk mengatasi pembengkakan payudara akibat bendungan ASI. Pijat Oketani dilakukan dengan cara masase atau pengurutan, hal ini memberikan stimulasi pada kekuatan otot pectoralis guna melakukan peningkatan produksi ASI serta menjadikan mammae jadi kian elastis sehingga memberikan kemudahan bagi bayi untuk menghisap ASI. Seperti yang disebutkan di jurnal penelitian sebelumnya bahwa pijat oketani. Berdasarkan data subyektif yang diperoleh dari pengkajian, ibu mengatakan Ibu mengatakan kedua payudaranya terasa bengkak dan keras dan nyeri tekan sejak kemarin sore, ASI sudah keluar tetapi bayi belum menyusu dengan kuat, diperah hanya keluar sedikit, ibu tidak mengkonsumsi ASI booster, ibu khawatir bayinya tidak kenyang, nifas hari ke 7 riwayat PN tanggal 15 Juli 2025. Didukung dengan data obyektif diperoleh hasil pemeriksaan teraba keras penuh, sedikit kemerahan, kulit teraba lembut meregang, Skala SPES 5, suhu badan 37.5 °C. Sehingga diperoleh analisa data bahwa ibu mengalami bendungan asi. Peneliti memberitau cara mengatasi payudara yang bengkak yaitu dengan melakukan pijat oketani pada kedua payudara yang bengkak dan dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dan berdurasi 30 menit per payudara memeberikan hasil yang baik yaitu pembengkakan payudara semakin teratasi.

Pembengkakan payudara pada ibu menyusui yang dilakukan kompres daun kubis

Intervensi terapi pemberian kompres daun kubis dingin dilakukan selama 3 hari dan diobservasi 3 kali sehari. Observasi hari pertama, hari kedua dan ketiga pada saat bendungan ASI. Hasil observasi pertama didapatkan skala nyeri 5 (skala sedang), observasi kedua didapatkan skala 4 (nyeri sedang), dan observasi terakhir didapatkan hasil skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Pembengkakan payudara atau yang disebabkan oleh bendungan ASI adalah nyeri yang disebabkan adanya sumbatan pada payudara, bisa sebabkan karena pengosongan payudara kurang tuntas saat menyusui, teknik menyusui bayi belum benar dalam menghisap atau bingung puting dan puting ibu yang tenggelam. Pembengkakan payudara dapat diukur dengan menggunakan metode penilaian skala SPES (*Six Point Engorgement Scale*). Kategori dan derajat pembengkakan payudara yaitu ringan (skala 1-3), sedang (skala 4-5) dan berat (skala 6). (Aliah, 2024).

Penelitian lain dari Elis dan Lia Tahun 2025 dengan jurnal berjudul Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Ibu Nifas Dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap ibu nifas dengan pembengkakan payudara. Desain penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan pendekatan Two group pretest and posttest design dibagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisa datanya menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Sampel yang diambil adalah 36 responden dengan metode total sampling. Hasil uji Wilcoxon sebesar $\rho=0,000 < \alpha=0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pembengkakan. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah penempelan. Selain itu kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin, minyak mustard, magnesium, oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk masuk ke daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara (Elis, 2025).

Asumsi peneliti kompres daun kubis bisa menjadi salah satu terapi yang bisa dijadikan sebagai alternatif untuk mengatasi rasa nyeri saat terjadinya pembengkakan payudara karena mengandung banyak manfaat dalam bidang kesehatan, seperti yang disebutkan di jurnal penelitian sebelumnya bahwa kubis kaya akan vitamin, antioksidan alami, sulfur dan anti peradangan. Berdasarkan data subyektif yang diperoleh dari pengkajian, ibu mengatakan kedua payudaranya terasa penuh dan nyeri sejak semalam, ASI sudah keluar tetapi belum banyak, diperah hanya keluar sedikit. Didukung dengan data obyektif diperoleh hasil pemeriksaan bahwa payudara terasa keras penuh, tegang tapi masih ada ruang untuk ditekan, terasa nyeri, suhu 37.2 °C. Sehingga diperoleh analisa data bahwa ibu mengalami bendungan asi. Peneliti memberitau cara mengatasi

payudara yang bengkak yaitu dengan melakukan kompres daun kubis dingin pada payudara yang bengkak dilakukan 3 kali sehari selama 30 menit selama 3 hari berturut-turut. Kompres daun kubis dingin sangat efektif untuk menurunkan rasa nyeri pada payudara diiringi dengan perawatan payudara dan sering menyusui bayinya setiap 1 jam sekali atau tanpa dijadwalkan. Seiring dengan penelitian melakukan kompres daun kubis selama 3 hari, mendapatkan hasil bahwa pembengkakan payudara / bendungan ASI semakin membaik.

Perbandingan intensitas skala pembengkakan payudara pada ibu menyusui yang dilakukan pijat oketani dan dilakukan kompres daun kubis.

Dalam membandingkan efektifitas setelah dilakukan pijat oketani dan kompres daun kubis terhadap bendungan ASI atau pembengkakan payudara pada ibu menyusui, hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oketani lebih efektif dibandingkan dengan kompres daun kubis. Setelah pijat oketani yang dilakukan secara langsung membuat payudara akan terangsang sehingga hormon prolaktin akan keluar dan produksi ASI akan bertambah. Selain itu dengan perawatan payudara seperti mengurut / masase dapat membantu sirkulasi darah menjadi lancar dan mencegah terjadinya sumbatan saluran ASI. Pijat oketani merupakan salah satu upaya untuk merangsang otot-otot buah dada ibu dan merangsang sekresi hormon oksitosin. Merawat payudara dan menyusui bayi adalah satu rangkaian untuk kecukupan ASI bayi sehingga bayi mendapat ASI yang cukup dan berkualitas. ASI akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan menentukan kualitas anak dimasa depan (Esty, 2024).

Dalam membandingkan efektifitas setelah dilakukan pijat oketani dan kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu menyusui, hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oketani lebih efektif dibandingkan dengan kompres daun kubis. Ibu menyusui yang dilakukan pijat oketani mengalami penurunan skala pembengkakan payudara lebih signifikan dibandingkan dengan dilakukan kompres daun kubis. Dimana pijat oketani bisa memberikan efek langsung ke bagian yang mengalami bendungannya atau melancarkan refleks pengeluaran ASI dan dibantu keluar selama pemijatan oketani sehingga pengosongan payudara semakin terbantu dan dilanjutkan menyusui bayinya 1 jam sekali atau tanpa dijadwalkan (on demand). Pada pijat oketani ini memiliki 8 teknik, 7 teknik retomammary dan 1 teknik untuk pemerahan disetiap payudara. Pijat oketani dapat membantu menangani masalah ibu menyusui dengan memberikan rasa nyaman dan lega menjadikan payudara dan puting lebih elastis serta melancarkan sumbatan ASI. Bendungan ASI yang tidak teratasi bisa mengakibatkan timbulnya rasa stres yang dapat membuat menurunnya keinginan untuk menyusui bayi sehingga berakibat buruk pada kesehatan payudara dan merugikan bayi. Dari pembahasan dapat disimpulkan bahwa pijat oketani lebih efektif daripada kompres daun kubis. Akan tetapi kedua intervensi sama-sama bisa mengurangi masalah pembengkakan payudara atau bendungan ASI.

KESIMPULAN

Terdapat penurunan pembengkakan payudara pada ibu menyusui yang diberikan terapi Pijat Oketani di Ciputat tahun 2025 dengan skala awal 5 turun menjadi skala 1.

Terdapat penurunan pembengkakan payudara pada ibu menyusui yang diberikan terapi Kompres daun Kubis di Ciputat tahun 2025 dengan skala awal 5 turun menjadi skala 3.

Perbandingan Skala Bendungan ASI pada Ibu menyusui yang diberikan pijat Oketani dan yang diberikan terapi kompres daun kubis di Ciputat tahun 2025 adalah adanya penurunan Skala bendungan ASI yang signifikan pada ibu menyusui yang diberikan terapi Pijat Oketani.

DAFTAR PUSTAKA

- Septiani, E. (2024) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Skala Husada : The Journal Of Health*. Vol. 21 No. 1 Juni 2024.
- Aliah, N, dkk. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan*. Jakarta : Mahakarya Citra Utama *United Nation Childrens Fund (UNICEF) 2023*.
- Profil Kesehatan Provinsi Banten 2021.
- Zaleha & Ardhianti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis Dalam Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan) : Vol 1. No.2, Desember 2022*.
- KEMENKES 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurfadillah, dkk. (2022). Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan STIKES Insan Medika*. Vol : 12. No. 1. 2022 Hal 26-33. ISSN 2580-4774. ISSN 2088-2505.
- Esty, dkk. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di PMB Suryani Kota Balikpapan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*. Vol. 8 No. 8 Agustus 2024. EISSN : 27546433.
- Elis, R & Lia, I. (2025). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Ibu Nifas Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*. Vol 5 No. 4 tahun 2025. Hal : 1486-1498. P-ISSN : 2746-198X E-ISSN : 2746-3486.
- Maisyaro, dkk. (2025) Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawoni Kabupaten Lampung Timur. *Innovative : Journal of Social Science Research*. Vol : 5 No. 1 tahun 2025. Page 4595-4611. E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246.