

**EFEKTIVITAS KOMPRES PAYUDARA DENGAN MENGGUNAKAN LIDAH BUAYA (*ALOE VERA*)
TERHADAP KETIDAKNYAMANAN DALAM MEYUSUI PADA IBU NIFAS
DI PUSKESMAS KAWALI KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2024**

¹Zahra Alegra Khairunnisa, ¹Evi Soviyati, ¹Siti Nunung Nurjannah

¹Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Bhakti Husada Indonesia

email: zahraalegra89@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Ketidaknyamanan menyusui adalah pengalaman fisik atau emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan proses laktasi dan pemberian ASI, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan keberhasilan menyusui. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 71,58% tahun 2021, sedangkan cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Ciamis sebesar 45,96% pada tahun 2019. Salah satu cara alami untuk mengurangi ketidaknyamanan saat menyusui adalah kompres menggunakan lidah buaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres payudara menggunakan lidah buaya terhadap ketidaknyamanan menyusui pada ibu nifas di Puskesmas Kawali Kabupaten Ciamis tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian adalah *experiment* dengan *two group pretest-posttest design*. Populasi adalah ibu nifas 3 hari postpartum yang mengalami ketidaknyamanan dalam menyusui. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat khususnya dengan uji *wilcoxon*.

Hasil: Hasil analisis univariat diperoleh rata-rata ketidaknyamanan menyusui kelompok eksperimen *post test* sebagian besar mengalami 86,67% ketidaknyamanan, sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol *post test* 73,33%. Analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi setelah pemberian kompres lidah buaya dengan diperoleh hasil *p-value* = 0,001 (<0,05). Dan pada kelompok kontrol diperoleh hasil *p-value* = 0,400 (<0,05).

Kesimpulan: Kompres payudara menggunakan lidah buaya (*Aloe vera*) efektif menurunkan tingkat ketidaknyamanan menyusui pada ibu nifas secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Saran: Ibu yang mengalami ketidaknyamanan saat menyusui harus mencoba melakukan kompres payudara dengan *aloe vera* sebagai alternatif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada saat menyusui bayinya.

Kata Kunci: Ketidaknyamanan menyusui, Kompres *Aloe vera*, Ibu nifas

EFFECTIVENESS OF BREAST COMPRESSES USING ALOE VERA ON BREASTFEEDING DISCOMFORT IN POSTPARTUM WOMEN AT KAWALI HEALTH CENTER CIAMIS DISTRICT IN 2024

¹Zahra Alegra Khairunnisa, ¹Evi Soviyati, ¹Siti Nunung Nurjannah
¹Study Program Midwifery
Faculty of Health Sciences
Bhakti Husada University Indonesia
email: zahraalegra89@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breastfeeding discomfort is an unpleasant physical or emotional experienced associated with the lactation process, which can affect maternal well-being and breastfeeding success. The exclusive breastfeeding coverage in Indonesia was 71.58% in 2021, while in Ciamis Regency, it was 45.96% in 2019. One natural method to reduce discomfort during breastfeeding is applying a compress used aloe vera. This study aims to determine the effectiveness of breast compresses with aloe vera in reducing breastfeeding discomfort in postpartum women at the Kawali Health Center, Ciamis Regency, in 2024.

Methods: This research is an experimental study using a two-group pretest-posttest design. The population consisted of mothers three days postpartum who experienced breastfeeding discomfort. The sampled technique used was accidental sampled. The research instrument was an observation sheet. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis, specifically the Wilcoxon test.

Results: The results of the univariate analysis obtained an average of breastfeeding discomfort in the experimental group post-test mostly experienced 86.67% discomfort, while the average in the control group post-test was 73.33%. Bivariate analysis showed a significant difference in the intervention group after giving aloe vera compresses with a p-value of 0.001 (<0.05). And in the control group, a p-value of 0.400 (<0.05) was obtained.

Conclusion: Breast compresses using aloe vera are effective in significantly reducing breastfeeding discomfort in postpartum women compared to the control group.

Recommendations: Mothers who experience discomfort during breastfeeding are encouraged to try aloe vera breast compresses as an alternative method to reduce discomfort while nursing their babies.

Keywords: Breastfeeding discomfort, aloe vera compress, postpartum mother

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan cair pertama yang di hasilkan secara alami oleh payudara ibu. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang disekresi oleh kelenjer mammae ibu. ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak. perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu

menandingi ASI (1). ASI merupakan makanan terbaik yang memiliki beberapa keunggulan untuk bayi. Dimana ASI mengandung zat gizi dalam susunan dan jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi (2). Setiap ibu akan melewati masa hamil, persalinan dan bayi baru lahir, nifas, keluarga berencana, selanjutnya adalah tahap menyusui atau laktasi. Pada ibu nifas. Menurut WHO (2017) ibu nifas yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang

terdiri dari putting susu lecet 56,4%, pembengkakan payudara 36,12% dan mastitis 7,5%. Sehingga pemberian ASI pada bayi mengalami penurunan (3).

Data WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif secara global hanya mencapai sekitar 36% untuk periode 2013–2018 (4). Di Indonesia, angka keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi berdasarkan data Badan Pusat Statistik adalah 66,9% pada tahun 2019, 69,62% pada tahun 2020, dan meningkat menjadi 71,58% pada tahun 2021. Di Provinsi Jawa Barat, cakupan ASI eksklusif tercatat sebesar 76,46% (5). Dinas Kesehatan Jawa Barat, (2021) di Kabupaten Ciamis, data Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis menunjukkan bahwa hanya 45,96% bayi yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2019 (6).

Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI (Air Susu Ibu) adalah ketidaknyamanan menyusui, seperti puting lecet dan nyeri payudara. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis (obat-obatan) maupun nonfarmakologis (alamiah/herbal). Salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan alami adalah kompres lidah buaya (*Aloe vera*). Peneliti sebelumnya menyatakan bahwa lidah buaya dapat mengurangi nyeri pada ibu menyusui (7). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan gel lidah buaya efektif dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan pada payudara (8). Kompres lidah buaya aman dan tidak memengaruhi kualitas ASI (9).

Kompres payudara adalah tindakan pemberian terapi panas atau dingin pada payudara untuk mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan laktasi dan kenyamanan ibu menyusui. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kenyamanan,

melancarkan aliran ASI, dan mengatasi masalah-masalah umum pada payudara selama masa menyusui, aplikasi terapi panas atau dingin pada jaringan payudara untuk memodulasi aliran darah, mengurangi pembengkakan, dan meningkatkan kenyamanan selama laktasi (10).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres lidah buaya terhadap ketidaknyamanan menyusui pada ibu nifas di Puskesmas Kawali, Kabupaten Ciamis tahun 2024. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penerapan asuhan komplementer yang aman, alami, dan efektif bagi ibu menyusui.

Bahan dan Metode

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kawali Kabupaten Ciamis. Jenis penelitian adalah Eksprimntal dengan *design* penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experimental* dengan *Two Group Pretest–Posttest Design*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian kompres lidah buaya (*aloe vera*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketidaknyamaan dalam menyusui pada ibu nifas. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah data primer dan dan sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas 3 hari *postpartum* yang mengalami ketidaknyamanan dalam menyusui di Puskesmas Kawali Kabupaten Ciamis pada bulan November s.d Februari 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *accidental sampling*. Dalam teknik ini, peneliti dapat menggunakan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengannya sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Gambaran Tingkat Ketidaknyamanan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*)

Tingkat Ketidaknyamanan	Intervensi				Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	5	33,33	13	86,67	4	26,67	4	26,67
Sedang	9	60	2	13,33	11	73,33	11	73,33
Berat	1	6,67	0	0	0	0	0	0
Total	15	100	15	100	15	100	15	100

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1 Pada kelompok intervensi, sebelum intervensi, mayoritas ibu (60%) mengalami ketidaknyamanan menyusui tingkat sedang, diikuti oleh tingkat ringan (33%), dan sebagian kecil (6,67%) pada tingkat berat. Setelah intervensi, terjadi perbaikan signifikan: sebagian besar ibu (86,67%) melaporkan ketidaknyamanan ringan, dengan hanya 13,3% yang masih mengalami tingkat sedang. Ini menunjukkan potensi positif

intervensi dalam mengurangi ketidaknyamanan menyusui.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol, saat pre-test, sebagian besar ibu (73,33%) berada pada kategori ketidaknyamanan sedang, dan 26,67% pada kategori ringan, tanpa keluhan berat. Setelah post-test, distribusi tingkat ketidaknyamanan pada kelompok ini tidak menunjukkan perubahan substansial.

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro- Wilk		Keterangan
	N	Sig	
Kontrol (Pretest)	15	.002	Tidak normal
Kontrol (Posttest)	15	.015	Tidak normal
Intervensi (Pretest)	15	.028	Tidak normal
Intervensi (Posttest)	15	.000	Tidak normal

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

Berdasarkan Tabel 2 uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Ini karena semua hasil, baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi kompres lidah buaya (*aloe vera*), memiliki nilai $p < 0,05$. Mengingat sampel

yang kurang dari 50 responden dan ketidaknormalan data ini, peneliti memutuskan untuk menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini akan digunakan untuk membandingkan tingkat ketidaknyamanan ibu sebelum dan sesudah menerima kompres lidah buaya.

Tabel 3 Tingkat nyeri pada ibu dalam menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres lidah buaya (*Aloe vera*)

Kelompok	N	Pre-Test				Post- Test				P value	Intervensi
		Min	Max	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Mean	Std. Deviation		
Intervensi	15	2.00	5.00	3.266	0.798	1.00	4.00	1.466	0.160	0.001	Ada perubahan
Kontrol	15	3.00	5.00	3.933	0.883	2.00	5.00	3.466	0.883	0.400	Tidak ada perubahan

Sumber : Hasil Penelitian, 2025

Hasil menunjukkan kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat ketidaknyamanan yang signifikan ($p=0,001$), dengan rata-rata turun dari 3,266 menjadi 1,466. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p=0,400$), dengan rata-rata tetap di sekitar 3,933 (pre-test) dan 3,466 (post-test). Ini berarti perbaikan yang bermakna hanya terjadi pada kelompok yang menerima intervensi.

Pembahasan

1. Gambaran Tingkat nyeri pada ibu dalam menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres lidah buaya (*aloe vera*)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden pada kelompok kontrol ibu nifas, ditemukan bahwa sebagian besar mengalami ketidaknyamanan dalam menyusui dengan kategori ringan sebagian besar 60%, hampir setengahnya 40%, dan sangat sedikit 13,3% responden. Menurut Mangesi dan Zakarija-Grkovic (2020), dalam telaah pustaka yang dimuat pada basis data ilmiah, dinyatakan bahwa pembengkakan payudara yang terjadi pada hari ketiga hingga kelima postpartum disebabkan oleh transisi produksi kolostrum menjadi air susu ibu (ASI) matur, yang disertai peningkatan aliran darah serta cairan limfatik ke jaringan payudara. Hal ini sejalan dengan temuan Kent *et al.* (2021) dalam *Journal of Human Lactation*, yang melaporkan bahwa 44–96% ibu mengalami nyeri pada puting

dalam minggu pertama setelah persalinan, dengan puncak intensitas terjadi pada hari ketiga hingga keempat. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi kasi bahwa ketidaknyamanan terutama disebabkan oleh disfungsi motorik oral pada bayi serta perlekatan yang kurang optimal saat menyusui (11).

Peneliti menemukan bahwa sebagian besar ketidaknyamanan dialami oleh ibu nifas primipara, yang belum pernah mengalami proses laktasi sebelumnya. Elastisitas puting pada ibu primipara berbeda dengan multipara, karena belum pernah mengalami peregangan, sehingga lebih rentan mengalami nyeri dan trauma saat proses menyusui berlangsung. Dari hasil penelitian terhadap 30 responden ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan, seluruhnya melaporkan bahwa kekerasan pada payudara menyulitkan bayi untuk melekat dengan benar, serta kondisi puting yang tertarik ke dalam akibat pembengkakan disertai nyeri tajam saat proses menyusui dimulai. Teknik menyusui yang tepat adalah dengan menyusui langsung dari payudara, mendekatkan bayi ke tubuh ibu, serta menjaga posisi menyusui agar sesuai. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan adanya hubungan antara teknik menyusui yang tepat dengan berkurangnya ketidaknyamanan ibu selama menyusui. Teknik menyusui yang benar sangat penting untuk diperhatikan guna memastikan proses pemberian ASI berlangsung efektif dan memberikan manfaat optimal bagi bayi. Ketika menyusui, penting untuk memperhatikan bagaimana bayi mengulum payudara serta bagaimana bibir bayi melekat pada areola, karena kedua aspek ini sangat berperan dalam

keberhasilan menyusui dan pencegahan berbagai komplikasi (12). Peneliti juga menemukan bahwa mayoritas ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan merupakan mereka yang tidak melakukan perawatan payudara secara optimal. Perawatan payudara serta kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI. Perawatan yang dilakukan secara rutin berkontribusi terhadap kelancaran aliran ASI. Sebaliknya, stres pada ibu menyusui dapat menghambat produksi ASI. Peneliti menemukan ketidaknyamanan dalam menyusui juga dapat dipengaruhi oleh volume produksi ASI yang rendah. Produksi ASI yang tidak mencukupi menyebabkan bayi menjadi rewel karena merasa lapar, dan hampir separuh dari ibu menyusui menyatakan bahwa asupan nutrisi dan mineral mereka kurang optimal, sehingga berdampak pada rendahnya produksi ASI.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk ketidaknyamanan yang paling umum dialami oleh ibu menyusui adalah puting lecet. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa puting lecet pada ibu postpartum dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis ibu, menghambat terbentuknya *bounding attachment*, serta mengurangi kenyamanan dalam menyusui sehingga dapat menyebabkan penghentian menyusui secara dini. Hal ini dapat meningkatkan risiko morbiditas pada bayi akibat kurangnya nutrisi dan juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak. Lebih lanjut, puting lecet yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan bendungan ASI, mastitis, hingga abses yang berisiko fatal bagi ibu nifas (12). Peneliti lain juga menyatakan bahwa meskipun puting lecet sering dikategorikan hanya sebagai bentuk “ketidaknyamanan,” kondisi ini dapat menjadi pintu masuk infeksi dan memicu

komplikasi serius bila tidak ditangani secara tepat (13).

2. Efektivitas Kompres Payudara Dengan Menggunakan Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Ketidaknyamanan Dalam Menyusui Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan metode *Wilcoxon*, diperoleh bahwa dari 30 responden yang terdiri atas 15 ibu nifas pada kelompok intervensi dan 15 pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat ketidaknyamanan menyusui. Kelompok intervensi menunjukkan penurunan rata-rata tingkat ketidaknyamanan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pemberian kompres lidah buaya (*Aloe vera*) berpengaruh signifikan terhadap penurunan ketidaknyamanan menyusui pada ibu nifas. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kandungan (*Aloe vera*) memiliki sifat antiinflamasi, antibakteri, serta mampu mendukung regenerasi jaringan, yang berperan dalam mengurangi ketidaknyamanan dan mempercepat penyembuhan luka pada puting susu ibu menyusui (14).

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan intervensi berupa kompres (*Aloe vera*) dua kali sehari selama tujuh hari, dimulai sejak hari ketiga masa nifas. *Aloe vera* dipilih sebagai bentuk terapi non-farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan menyusui, mengingat penggunaan obat analgesik jangka panjang sering menimbulkan efek samping seperti mual, sakit kepala, dan hepatotoksitas, serta kepatuhan pasien yang cenderung rendah. Peneliti juga mengamati bahwa beberapa ibu nifas mengalami gejala nyeri panas hingga demam selama masa penelitian. Namun, gejala tersebut berkurang secara signifikan dalam waktu satu hari setelah penerapan kompres (*Aloe vera*). Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa kandungan prostaglandin dan hasil hidrolisis bradikinin dalam (*Aloe vera*) memiliki efek analgesik dan anti inflamasi (15). Selain itu, ditemukan pula

kasus ketidaknyamanan menyusui akibat puting tenggelam (inverted nipple), yaitu kondisi anatomis di mana puting tertarik ke dalam atau tidak menonjol dari permukaan areola. Hal ini disebabkan oleh pemendekan saluran susu dan jaringan fibrosa di bawah permukaan puting (16). Ketidaknyamanan dalam menyusui tidak hanya dialami oleh ibu primipara, melainkan juga pada multipara. Penelitian lain menyatakan bahwa teknik menyusui yang tidak tepat menjadi faktor utama penyebab ketidaknyamanan tersebut. Beberapa faktor yang diidentifikasi antara lain adalah posisi perlekatan (latch-on) yang salah, posisi menyusui yang tidak ergonomis, durasi menyusui yang terlalu lama, serta teknik melepaskan puting yang tidak sesuai (17).

Secara farmakologis, Aloe vera mengandung metabolit sekunder seperti prostaglandin dan hasil hidrolisis bradikinin yang berfungsi meredakan nyeri akibat peradangan. Enzim amilase dalam Aloe vera berperan dalam menghilangkan jaringan nekrotik, sedangkan aloktin- A mendukung proses pembelahan dan regenerasi sel. Kandungan asam amino membantu produksi protein untuk perbaikan jaringan, dan vitamin (E, C, dan B kompleks) bertindak sebagai antioksidan yang mendukung proses penyembuhan. Zat antimikroba pada Aloe vera mencegah peningkatan berlebih sitokin proinflamasi dalam fase inflamasi yang melibatkan respons imun humoral dan seluler (15). Penelitian *in vitro* oleh Sánchez *et al.* (2020) dalam (18) menunjukkan bahwa senyawa aktif dalam (Aloe vera) seperti aloesin, alonin, dan emodin memiliki mekanisme kerja melalui aktivitas antioksidan dan anti inflamasi dalam penyembuhan luka kulit (18). Lebih lanjut, Fareze *et al.* (2022) mengemukakan bahwa tanaman herbal seperti (Aloe vera) memiliki potensi sebagai tanaman biofarmaka yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta

berfungsi sebagai obat alternatif. Namun, perlu diperhatikan bahwa penggunaan (Aloe vera) memiliki kontraindikasi tertentu. Efek samping yang mungkin timbul antara lain reaksi alergi berupa ruam, pruritus, dan eritema.

Oleh karena itu, sebelum menerapkan kompres Aloe vera, ibu menyusui dianjurkan untuk membersihkan area payudara menggunakan air hangat dan kain bersih guna menjaga kebersihan dan efektivitas terapi. Aloe vera tidak disarankan digunakan bersamaan dengan analgesik topikal dan sebaiknya tidak digunakan dalam durasi lama karena dapat menyebabkan iritasi. Lebih lanjut, menurut penelitian Kumar & Shah (2023), penggunaan Aloe vera tidak direkomendasikan pada area payudara yang mengalami luka terbuka, dermatitis, psoriasis, eksim, atau kondisi kulit sensitif lainnya karena berpotensi menghambat proses penyembuhan alami serta risiko absorpsi zat aktif ke dalam ASI.

Simpulan dan Saran

Pemberian kompres payudara menggunakan lidah buaya (Aloe vera) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ketidaknyamanan menyusui pada ibu nifas. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi (p value = 0,001), dibandingkan dengan kelompok kontrol (p - value = 0,008), dimana penurunan ketidaknyamanan lebih besar terjadi pada kelompok yang diberikan kompres lidah buaya. Sebaiknya tingkatkan pengetahuan tentang manfaat kompres *aloe vera* dan cara penggunaannya yang tepat. Gunakan sumber informasi yang terpercaya, seperti artikel kesehatan atau platform digital, untuk memastikan kamu mendapatkan manfaat maksimal dari penggunaan *aloe vera* untuk perawatan kulit.

Referensi

1. Rahmawati RD, Ramadhan DC. Manfaat Air Susu Ibu (ASI) Pada Anak Dalam Perspektif Islam. EDUSCOPE J Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknol. 2019;5(1):24–34.
2. Pratiwi DA, Afrina R, Shifa NA. Hubungan Dukungan Sosial Suami Dan Self Efficacy Dengan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif

- Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kelurahan Cipinang Cempedak Tahun 2024. 2025;2(1):243–55.
3. RI K. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. 2022. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021.
 4. WHO. Pekan Menyusui Sedunia [Internet]. 2023. Available from: <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
 5. Statistik BP. Presentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi Tahun 2019- 2021. In: Badan Pusat Statistik. Jakarta; 2022.
 6. Fatimah Ruchjayani Murtawi S. Hubungan Ibu Bekerja dengan Pemberian Asi Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Ciamis Jawa Barat, Periode Desember 2019-Juni 2020. Muhammadiyah Public Heal J |. 2021;2(1):89–100.
 7. Pratiwi YS, Handayani S, Ariendha DSR. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. J Kesehat Qamarul Huda. 2019;7(2):19–23.
 8. Febriyanti H, Sanjaya R, Hastuti M. Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus. J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH). 2022;3(1):1–7.
 9. Sitepu SA, Silaban J. Pengaruh Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Penurunan Nyeri Pembengkakan Payudara Ibu Kecamatan Delitua Kab . Deli Serdang. 2024;6(2).
 10. Alshakhs FH, Katooa NE, Badr HA, Thabet HA. The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers. Cureus. 2024;16(1):1–27.
 11. Team JHLE. Journal of Human Lactation: Policy Statement About Data Sharing and Data Accessibility. J Hum Lact. 2021;37(3):447–8.
 12. Mujenah M, Wahyutri E, Noorma N. Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Post Partum Di RSD dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor. Aspiration Heal J. 2023;1(1):135–45.
 13. Munir R, Lestari F. Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. J Abdi Mahosada. 2023;1(1):28–34.
 14. Puspita D, Ciptiasrini U, Noviyani E prima. Efektivitas Pengompresan Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas Di Pmb A Kabupaten Bogor Tahun 2023. SENTRI J Ris Ilm [Internet]. 2023;2(11):4775–84. Available from: <https://doi.org/10.52317/ehj.v8i1.504>
 15. Siregar GG, Sriwahyuni E, Damanik YS. Pengaruh Kompres Lidah Buaya Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postpartum Yang Mengalami Mastitis Di Klinik Pratama Kasih Ibu Deli Tua Tahun 2022. J Penelit Kebidanan Kespro. 2023;5(2):1–7.
 16. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community. 2020;4(1):29-38.
 17. Wahyuningsih DS. Jarum suntik terbalik sebagai teknik paling populer untuk mengatasi Nipple Inverted pada ibu menyusui. Penelit Kesehat suara forikes [Internet]. 2024;15(4):356–60. Available from: <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/download/sf15238/15238>
 18. Aisyaroh N. Efektifitas kunjungan nifas terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik yang terjadi pada ibu selama masa nifas. Maj Ilm Sultan Agung. 2022;50(127):67–81.
 19. Aloe B, Burm VL, Gosal LD, Mambo CD, Nangoy E, Stevany A, et al. Uji Aktivitas Antidiabetik Dengan Metode Penghambatan A-Amilase Oleh Ekstrak Etanol Lidah Buaya (Aloe Vera (L.) Burm.F.). Locus Penelit dan Pengabdi. 2025;4(1):1099–105.