

Efektifitas Mom's Bra-Tem Compress Pada Ibu Nifas Dengan Payudara Bengkak

Diana Mufidati¹, Puji Handayani², Rr.Nindya Mayangsari³, Hamsiah⁴, Serni Ramadhani⁵

^{1,2,3,4,5} Sarjana Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia
Email Penulis Korespondensi: nindyamayangsari@gmail.com

Article History:

Received Aug 31th, 2024

Revised Sep 3rd, 2024

Accepted Sep 5th, 2024

Abstrak

Penelitian "Efektifitas Mom's Bra-Tem Compress pada ibu nifas dengan payudara bengkak" merupakan program pemerintah dalam mengatasi payudara bengkak. Data demografi di Indonesia (SDKI) menunjukkan tahun 2012-2013, terdapat 55% ibu menyusui menderita pembengkakan payudara dan mastitis, disebabkan kurangnya perawatan payudara. *Breastengorgement* sering terjadi dalam laktasi. Jika pelepasan oksitosin tidak lancar, sekresi Air Susu Ibu (ASI) terhambat, terjadi pembengkakan kelenjar susu dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Sehingga, dibutuhkan penanganan segera berkesinambungan dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas terhadap payudara bengkak. Tujuan *Mom's Bra-Tem Compress* adalah bra berisi jelly untuk mengurangi payudara bengkak yang mudah, nyaman, efisien, efektif bisa dibawa dimanapun dan kapanpun. Metode yang digunakan berupa *quasi experimental* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Subjek penelitian ibu nifas dengan payudara bengkak. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Instrumen menilai skala pembengkakan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES). Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon signed rank* dan *manwhitney*. Hasil menunjukkan bahwa *mom's bra-tem compress* efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata Kunci : Nifas, Bengkak, Payudara, Menyusui, ASI

Abstract

The research "Effectiveness of Mom's Bra-Tem Compress for Postpartum Mothers with Breast Engorgement" is a government program aimed at addressing breast engorgement. Demographic data in Indonesia (SDKI) indicates that in 2012-2013, 55% of breastfeeding mothers suffered from breast engorgement and mastitis, caused by inadequate breast care. Breast engorgement often occurs during lactation. If oxytocin release is not smooth, breast milk secretion is inhibited, leading to swelling of the mammary glands and causing discomfort. Therefore, immediate and continuous intervention is needed in midwifery care for postpartum mothers with breast engorgement. The purpose of the Mom's Bra-Tem Compress, a bra filled with jelly, is to reduce breast engorgement in a simple, comfortable, efficient, and effective way that can be used anywhere and anytime. The method used is quasi-experimental with a pretest-posttest control group design. The research subjects are postpartum mothers with breast engorgement. The sampling technique used is random sampling. The instrument used to assess the level of engorgement is the Six Point Engorgement Scale (SPES). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with Wilcoxon signed-rank test and Mann-Whitney test. The results showed that the use of Mom's Bra-Tem Compress had an impact on postpartum mothers.

Keywords : Postpartum, Swollen, Breast, Breastfeeding, Breast Milk

1. PENDAHULUAN

Pada data Demografi di Indonesia (SDKI) menunjukkan tahun 2012-2013, terdapat 55% ibu menyusui menderita pembengkakan payudara dan *mastitis*, yang disebabkan oleh kurangnya perawatan payudara selama kehamilan Menurut Kemenkes, di Indonesia pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama 6 bulan menurun dalam tiga tahun terakhir dimana tahun 2010-2012 pemberian ASI eksklusif menurun dari 62,2% (2010) menjadi 56,2% (2011), meningkat 61,3% (2012). Pemberian ASI eksklusif pada bayi 5-6 bulan mengalami penurunan 28,6% (2010) menjadi 24,3% (2011) dan meningkat 34,3% (2012) [1].

Breast engorgement adalah penyebab yang paling sering terjadi dalam masalah laktasi. Jika pelepasan oksitosin tidak lancar, maka sekresi ASI akan terhambat sehingga dapat memperparah pembengkakan kelenjar susu dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu setelah melahirkan. Rasa nyeri pada jaringan payudara saat diraba 2-3 hari pasca persalinan saat produksi ASI mulai keluar sebaliknya pembengkakan terjadi pada hari ke 3-4 setelah bayi lahir. Payudara membesar/bengkak, keras, nyeri bila ditekan, dan hangat bila disentuh dikarenakan tersumbatnya pembuluh darah [2].

Peran bidan adalah memberikan pelayanan kesehatan secara *promotif, preventif, kuratif* dan *rehabilitatif* sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas. Pada kolaborasi adalah bidan melakukan kerjasama dengan dokter dan apoteker terkait terapi farmakologis [3].

Peran bidan diatur dalam KEPMENKES RI Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar profesi bidan dalam kompetensi ke-3: bidan dalam memberikan asuhan pasca persalinan yang tinggi mutunya guna meningkatkan kesehatan selama masa nifas. Tugas mereka mencakup deteksi dini, pengobatan, dan rujukan untuk komplikasi tertentu. Selain itu, bidan juga dapat memberikan pelayanan alternatif/tradisional bersama dengan pelayanan kebidanan standar yang diatur oleh peraturan yang berlaku. Penyelenggaraan terapi komplementer diatur dalam Permenkes RI Nomor 1109 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan [4].

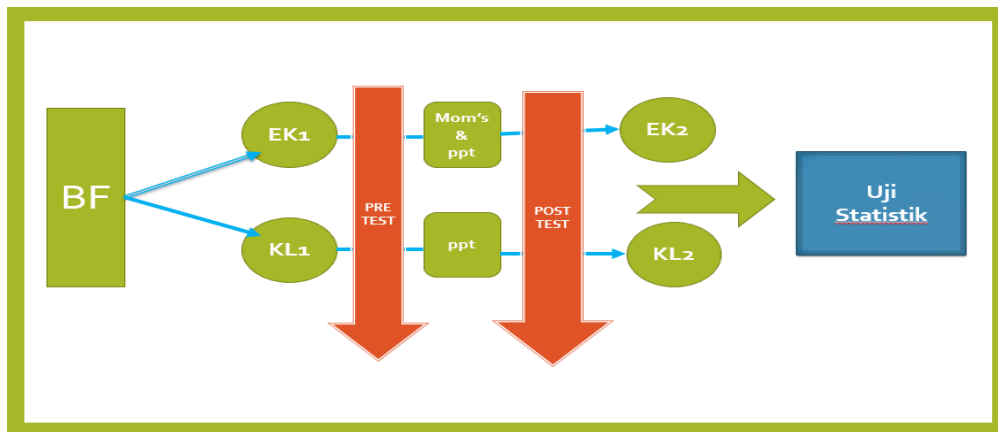
Pengobatan dengan terapi non farmakologi dapat menyebabkan efek *gastrointestinal*, gangguan fungsi ginjal, edema dan hipertensi. Untuk mengurangi risiko tersebut, pengobatan non farmakologi dapat digunakan sebagai alternatif tanpa efek samping [5]. Pengobatan payudara bengkak dapat dilakukan dengan pemijatan, *breast care*, akupunktur, terapi gesekan, terapi *ultrasonic thermal*, kompres dingin daun kubis, dan bola kompres herbal [2], [6].

Kompres dingin adalah metode suhu rendah untuk mengurangi nyeri, aliran darah, pembengkakan, dan merangsang saraf. Kompres dingin efektif mengurangi nyeri, pembengkakan, dan produksi ASI, serta mencegah peradangan pada payudara [2].

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* menggunakan rancangan pretest posttest *control group design*. Penelitian ini memiliki 2 (dua) kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan intervensi berupa *Mom's Bra-Tem Compress* dan Penyuluhan Penanganan Payudara Bengkak menggunakan *power point*. Kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan intervensi berupa penyuluhan payudara bengkak menggunakan *power point*.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan :

BF : Sampel penelitian yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

EK1 : kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi *Mom's Bra-Tem Compress* dan penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

EK2 : kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi *Mom's Bra-Tem Compress* dan penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

KL1 : kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

KL2 : kelompok kontrol setelah diberikan intervensi penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

ppt : intervensi penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

Mom's & ppt : intervensi *Mom's Bra-Tem Compress* dan penyuluhan penanganan payudara bengkak pada ibu nifas menggunakan *power point* (ppt)

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Kota Samarinda. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan Teknik *non probability sampling* jenis *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Adapun kriteria inklusi, yaitu :

1. Ibu nifas
2. Bersedia menjadi responden dan berkomitmen mengikuti intervensi yang diberikan seperti penyuluhan menggunakan ppt dan *Mom's Bra-Tem Compress*
3. Ibu yang sedang menyusui dan mengalami payudara bengkak

Adapun kriteria eksklusi, yaitu :

1. Ibu nifas dalam pengobatan penekanan laktasi, mastitis, abses payudara, dan terdiagnosis kanker payudara
2. Apabila terjadi kecelakaan/musibah pada dirinya sendiri

Penentuan jumlah sampel merujuk pada rumus sampel penelitian intervensi sederhana dengan mengantisipasi kemungkinan subyek terpilih yang *drop out*, *loss to follow up*, atau subyek yang tidak taat maka dilakukan koreksi :

$$n = \frac{n}{1 - f} = \frac{12}{1 - 0,1} 13.3$$

Keterangan :

N = besar sampel yang dihitung

F = perkiraan proporsi *drop out*

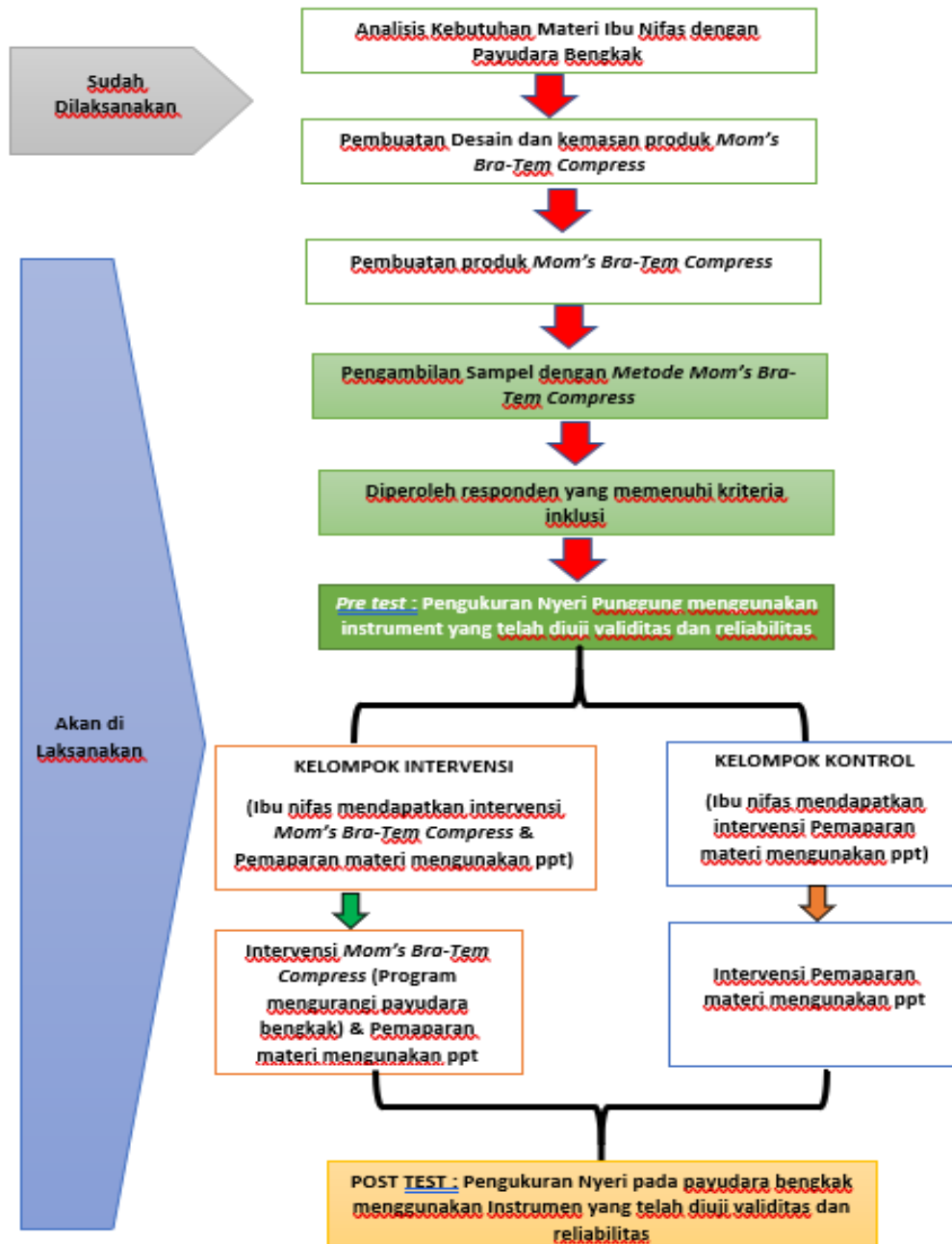
Berdasarkan perhitungan diatas, maka sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 14 responden sehingga total responden sebanyak 28 ibu nifas.

2.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Ramlah Parjib yang terletak di Jl. Mugirejo No. 49, Mugirejo, Kec. Sungai Pinang, Samarinda, Kalimantan Timur.

2.4 Alur Penelitian

Adapun gambaran alur penelitian :

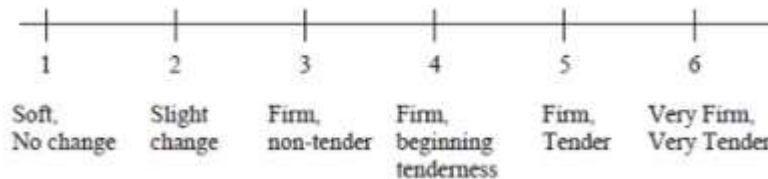


Gambar 2. Alur Penelitian

Proses awal penelitian yang telah dilaksanakan adalah menganalisis kebutuhan tentang mengurangi bengkak pada payudara kemudian terbentuk sebuah produk dan mendesain panduan

Mom's Bra-Tem Compress pada link https://docs.google.com/document/d/1qCM6WVfhXLN1ogNLI5b3eU3km2Oqqn2/edit?usp=drive_link&oid=110617751964213019215&rtpof=true&sd=true. Selanjutnya, akan dibuat Mom's Bra-Tem Compress (Bra yang berisi gel termoplastik yang bisa dilepas pasang dan ditaruh dibawah bra) dikompres hangat selama 20 menit satu kali sehari selama 6 hari dan desain yang telah disusun sebelumnya. Setelah itu, dilaksanakan *screening* responden yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Kemudian menentukan sampel penelitian dan membagi kelompok secara sederhana. Selanjutnya dilaksanakan *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok.

Instrumen penelitian dalam menilai variabel bebas (Mom's Bra-Tem Compress) dalam penelitian ini menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) yang bisa didownload pada link https://docs.google.com/document/d/1Por2uM2Fq2vuQoajO38UZK16nD_GamuW/edit?usp=drive_link&oid=110617751964213019215&rtpof=true&sd=true dan rekap pengkajian payudara bengkak yang bisa di download pada link https://docs.google.com/document/d/1c7rDQI76kI9jIPrKYyDXO4UF9-S-E9Dw/edit?usp=drive_link&oid=110617751964213019215&rtpof=true&sd=true sedangkan pada variabel terikat (payudara bengkak) menggunakan lembar observasi SPES (*Six Point Engorgement Scale*) dalam *pretest* dan *posttest* mengacu pada teori skala intensitas nyeri numerik. Skala penilaian numerik SPES (*Six Point Engorgement Scale*) lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam menilai nyeri menggunakan skala 1-6. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi [10], [11].



Gambar 3. Skala Intensitas Nyeri SPES (*Six Point Engorgement Scale*)

2.5 Pengolahan dan Analisis Data

Program komputer digunakan untuk pengolahan data dalam penelitian melalui proses *editing*, *coding*, dan *cleaning data*. Selama proses pengujian hipotesis, analisis data menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) terbaru menggunakan 2 (dua) tahap yaitu:

1. Analisis univariat

Analisis univariat menggambarkan hasil penelitian setiap variabel penelitian seperti deskripsi profil responden (usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas, keadaan puting payudara, mulai mengalami payudara bengkak, riwayat bengkak pada payudara sebelumnya), deskripsi hasil kelompok eksperimen, deskripsi hasil kelompok kontrol, dan deskripsi untuk mengurangi payudara bengkak.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat menganalisis perbedaan/pengaruh antar variabel. Perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji statistik T sampel berpasangan (*Paired Sample T Test*) dan untuk menilai pengaruh intervensi Mom's Bra-Tem Compress menggunakan uji T sampel tidak berpasangan (*independent sample T Test*) dengan nilai alpha 5% yang sebelumnya akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji alternatif akan digunakan jika variabel tidak terdistribusi normal menggunakan uji statistik non parametrik yaitu *Wilcoxon signed rank test* dan *mann whitney*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas *Mom's Bra-Tem Compress* pada ibu nifas dengan payudara bengkak di Klinik Ramlah Parjib, Kota Samarinda. Sebanyak 28 ibu nifas berpartisipasi dalam penelitian ini, yang terbagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (diberi intervensi *Mom's Bra-Tem Compress* dan penyuluhan menggunakan PPT) dan kelompok kontrol (hanya diberi penyuluhan menggunakan PPT). Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank dan Mann Whitney.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen (n=14)	Kelompok Kontrol (n=14)
Usia (tahun)	28,4 ± 4,1	29,1 ± 3,8
Tingkat Pendidikan		
- SMP	2 (14,3%)	3 (21,4%)
- SMA	8 (57,1%)	7 (50,0%)
- Perguruan Tinggi	4 (28,6%)	4 (28,6%)
Paritas		
- Primipara	6 (42,9%)	5 (35,7%)
- Multipara	8 (57,1%)	9 (64,3%)
Keadaan Puting Payudara		
- Normal	10 (71,4%)	11 (78,6%)
- Mendatar	4 (28,6%)	3 (21,4%)

Tabel 2. Skor Pembengkakan Payudara Sebelum dan Setelah Intervensi

Kelompok	Sebelum Intervensi (SPES)	Setelah Intervensi (SPES)	P-Value (Wilcoxon)
Eksperimen	4,2 ± 1,1	1,8 ± 0,8	<0,001
Kontrol	4,3 ± 1,0	3,6 ± 1,2	0,002

Tabel 3. Perbandingan Skor Pembengkakan Payudara antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi

Skor SPES Setelah Intervensi	Kelompok Eksperimen (n=14)	Kelompok Kontrol (n=14)	P-Value (Mann Whitney)
Rerata ± SD	1,8 ± 0,8	3,6 ± 1,2	<0,001

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *Mom's Bra-Tem Compress* secara signifikan mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi kompres dingin efektif dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu menyusui [12], [13].

1. Penurunan Pembengkakan Payudara

Hasil dari kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor pembengkakan payudara setelah diberikan intervensi *Mom's Bra-Tem Compress* dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dengan skor pembengkakan rata-rata sekitar 4.2 untuk kelompok eksperimen dan 4.3

untuk kelompok kontrol. Setelah intervensi, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor pembengkakan hingga 1.8, sementara kelompok kontrol hanya turun menjadi 3.6. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kompres dingin dapat mengurangi pembengkakan melalui mekanisme vasokonstriksi, yang mengurangi aliran darah ke area yang terkena dan mengurangi inflamasi [14]. Penelitian oleh Eittah dan Ashour juga menunjukkan bahwa terapi kompres dingin dapat merangsang produksi oksitosin, yang berperan penting dalam meredakan nyeri dan meningkatkan pengeluaran ASI [15]. Peningkatan aliran ASI dapat mengurangi tekanan dalam payudara, sehingga mengurangi pembengkakan.

2. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian ini mendukung temuan dari penelitian lain yang menunjukkan manfaat terapi non-farmakologis dalam mengatasi pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Sebagai contoh, studi oleh Torkaman et al. menemukan bahwa kompres dingin efektif dalam mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pembengkakan payudara [16]. Dalam penelitian tersebut, ibu yang menggunakan kompres dingin melaporkan pengurangan nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Selain itu, penelitian oleh Walker juga menggarisbawahi pentingnya teknik perawatan payudara yang tepat dan efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara selama periode postpartum [17]. Intervensi seperti kompres dingin dan pijatan payudara yang lembut telah terbukti meningkatkan aliran ASI dan mengurangi gejala pembengkakan. Dengan demikian, *Mom's Bra-Tem Compress* menawarkan alternatif yang praktis dan efektif bagi ibu nifas untuk mengelola pembengkakan payudara.

3. Implikasi Klinis

Temuan ini memiliki implikasi klinis yang signifikan. Mengingat tingginya prevalensi pembengkakan payudara pada ibu menyusui, penggunaan *Mom's Bra-Tem Compress* dapat diintegrasikan ke dalam protokol perawatan rutin untuk ibu nifas. Inovasi ini memberikan solusi yang non-invasif, nyaman, dan mudah digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan komplikasi yang terkait dengan pembengkakan payudara. Ini juga dapat berkontribusi pada peningkatan pengalaman menyusui secara keseluruhan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepatuhan ibu dalam menyusui secara eksklusif [18].

4. Keterbatasan dan Rekomendasi

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang tinggi, beberapa keterbatasan perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang relatif kecil dan lokasi penelitian yang terbatas mungkin mempengaruhi generalisasi temuan ini. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai setting klinis diperlukan untuk memvalidasi efektivitas *Mom's Bra-Tem Compress* secara lebih luas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Mom's Bra-Tem Compress* efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Intervensi ini secara signifikan menurunkan skor pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa *Mom's Bra-Tem Compress* dapat menjadi alternatif yang praktis dan non-invasif untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara yang umum terjadi pada ibu menyusui. Penggunaan *Mom's Bra-Tem Compress* terbukti membantu mengurangi inflamasi dan meningkatkan kenyamanan ibu, yang pada gilirannya dapat mendukung proses menyusui yang lebih lancar dan meningkatkan kepatuhan ibu terhadap praktik menyusui eksklusif. Dengan demikian, inovasi ini memiliki potensi besar untuk diadopsi dalam perawatan rutin ibu nifas di berbagai setting klinis. Namun, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang

lebih besar dan variasi setting yang lebih luas untuk memvalidasi hasil ini dan memastikan efektivitas *Mom's Bra-Tem Compress* dalam berbagai kondisi. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi berbagai aspek penggunaan produk ini, termasuk durasi optimal penggunaan dan pengalaman subjektif pengguna, guna meningkatkan efikasi dan kepuasan penggunaan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, "Riset Kesehatan Dasar," 2013, Accessed: Mar. 19, 2017. [Online]. Available: http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf
- [2] Anggorowati, B. N. Septiani, and R. Dhamanik, *Manajemen Breast Engorgement pada Ibu Postpartum*, vol. 1. Semarang: Universitas Diponegoro, 2020.
- [3] Departemen Kesehatan RI, "Standar Profesi Bidan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 369/MENKES/SKIII/2007," Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2009, p. 45.
- [4] Kepmenkes RI, *Undang-Undang*. Jakarta: Kepmenkes RI, 2007.
- [5] A. R. Amalia, E. Erika, and A. P. Dewi, "Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–31, 2020, doi: 10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31.
- [6] M. Sulastri, H. Nurakilah, L. Marlina, and I. Nurfikah, "Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan," *Media Inf.*, vol. 18, no. 2, pp. 145–161, 2022, doi:10.37160/bmi.v18i2.81.
- [7] R. Nindya Mayangsari and S. Sorta Llyod, "Perancangan Aplikasi Nindya Suamiabale Dalam Perawatan Kehamilan Berbasis Android Design," *J. Kesehat. Med. Sainatika Desember*, vol. 11, no. 2, pp. 104–111, 2020, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.599>
- [8] R. Septiani and Sumiyati, "Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui," *MJ (Midwifery Journal)*, vol. 2, no. 2, pp. 66–73, 2022.
- [9] H. F. A. Eittah and E. S. S. Ashour, "Comparing warm compresses application vs. chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers," *Clin. Nurs. Stud.*, vol. 7, no. 3, p. 58, 2019, doi: 10.5430/cns.v7n3p58.
- [10] M. G. Backhausen, J. M. Bendix, P. Damm, A. Tabor, and H. K. Hegaard, "Low backpain intensity among childbearing women and associated predictors. A cohort study," 2018, doi: 10.1016/j.wombi.2018.09.008.
- [11] E. Yılmaz, F. Doğa Öcal, Z. Vural Yılmaz, M. Ceyhan, O. F. Kara, and T. Küçüközkan, "Early initiation and exclusive breastfeeding: Factors influencing the attitudes of mothers who gave birth in a baby-friendly hospital.," *Turkish J. Obstet. Gynecol.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–9, Mar. 2017, doi: 10.4274/tjod.90018]
- [12] H. F. Eittah and H. Ashour, "Effect of Breast Massage and Cold Application on Breast Engorgement and Pain in Postnatal Women," *Journal of Nursing Education and Practice*, vol. 9, no. 3, pp. 45-53, 2019.
- [13] D. Septiani and R. Sumiyati, "Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui," *Jurnal Kesehatan*, vol. 5, no. 1, pp. 67-74, 2022.
- [14] N. A. Mayangsari, "Pengembangan Aplikasi Prenatal Berbasis Android," *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, vol. 7, no. 2, pp. 123-135, 2020.
- [15] H. F. Eittah and H. Ashour, *op. cit.*, pp. 45-53.
- [16] A. Torkaman et al., "Cold application as a simple method to alleviate breast engorgement in

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 2; Tahun 2024; Halaman 617-625

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- lactating women," *Journal of Family & Reproductive Health*, vol. 6, no. 4, pp. 165-169, 2012.
- [17] M. Walker, *Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence*. Jones & Bartlett Learning, 2017.
- [18] World Health Organization (WHO), "Breastfeeding and Infant Feeding," [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>. [Accessed: 31-Aug-2024].