

EDUKASI PEMBERIAN KOMPRES KUBIS DINGIN UNTUK BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS YANG MENGALAMI NYERI MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Shintia Erviana¹, Rina Sri Widayati²
shintiaerviana.students@aiskauniversity.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang dapat timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI, sehingga menyebabkan bendungan air susu dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Karena itu Kubis sangat cocok untuk mengurangi rasa nyeri karena mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisoithiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbandung dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan. **III. Metode:** Metode yang digunakan dalam komunikasi, informasi, dan edukasi ini adalah *booklet*. **Hasil :** Luaran dalam bentuk *booklet* tentang cara pengaruh kompres kubis dingin terhadap penurunan nyeri bendungan asi **III. Kesimpulan :** Telah terciptanya media *booklet* untuk mengedukasi masyarakat, khususnya ibu nifas dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terhadap penurunan nyeri bendungan ASI.

Kata Kunci : *ibu nifas, Nyeri bendungan ASI, Kubis Dingin*