

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN PADA NY. F,
NY. I, NY.P DI PMB ROSITA OKTIANA SARI,S.Tr.Keb
KABUPATEN MESUJI**

**Pujiati¹, Yetty Dwi Fara², Aesti Rena Yulita³, Desi Eriani⁴, Emilia⁵, Eni Kusuma
Ningrum⁶, Endang Rahayu Ningsih⁷, Firli Julia Sari⁸, Indah Asmaul Alfiah⁹, Ita
Oliviary¹⁰, Heny Rena Puspita¹¹, Novi Triani¹², Yusilia Rohar¹³,
Tri Meiningsih¹⁴, Indah Fatmawati¹⁵, Sofia Azizah¹⁶, Retno Wulandari¹⁷
Widiawati¹⁸, Rizky Aulia Izza¹⁹
puputgemzo@gmail.com¹
Universitas Aisyah Pringsewu**

ABSTRAK

Kehamilan, kelahiran dan menopause merupakan kejadian normal dalam kehidupan, walaupun hal tersebut adalah suatu yang normal, tetapi potensi terjadinya patologi pada wanita dan bayi tetap ada. intervensi terhadap ibu hamil dengan pemberian endorphin massage dan ibu nifas dengan pemberian kompres daun kubis dibagian payudara, dan endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine bermanfaat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang, sedangkan kompres daun kubis bertujuan untuk meredakan nyeri karena dingin dapat mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil serta mengaktifasi transmisi serabut saraf sensorik A- beta yang lebih cepat dan besar pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan mempelancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien. Tujuan penelitian ini adalah diketahui penurunan skala nyeri punggung dan penurunan skala bengkak payudara pada Ny. F di PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb Kabupaten Mesuji Tahun 2024. Metode pengumpulan data penelitian bisa dengan studi kasus dan metode deskriptif dengan menggunakan teknik studi kepustakaan dan studi kasus melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di PMB PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb Kabupaten Mesuji Tahun 2024 dilakukan pada tanggal 07 Oktober- 26 November 2023. Subyek pada kasus yang di ambil adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan > 36 minggu di wilayah PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb Kabupaten Mesuji Tahun 2023. Hasil kesimpulan yang didapat menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan endorphin massage dan pembengkakan payudara pada ibu post partum setelah diberikan kompres daun kubis. Penggunaan kompres daun kubis terbukti dapat menghilangkan nyeri, dampak fisiologisnya adalah vasokonstriksi pada pembuluh darah, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot. Saran bagi tenaga kesehatan dapat meningkatkan upaya mutu pelayanan kebidanan *continuity of care*.

Kata Kunci : Pembengkakan payudara, ibu nifas, dan kompres kubis, nyeri punggung, ibu hamil, endorphin massage.

ABSTRACT

Pregnancy, birth and menopause are normal events in life, although this is normal, the potential for pathology in women and babies still exists. intervention for pregnant women by giving endorphin massage and postpartum mothers by giving cabbage leaf compresses to the breasts, and endorphin massage is a touch therapy or light massage that stimulates the body to release endorphine compounds which are useful for providing comfort, a sense of relaxation and also calm so that pain can be reduced, while Cabbage leaf compress aims to relieve pain because cold can reduce prostaglandins which strengthen pain receptors, inhibit the inflammatory process, stimulate the release of endorphins thereby reducing pain transmission through the smaller diameter of C fibers and activating faster and greater transmission of A-beta sensory nerve fibers and softening the tissue.

fibrous, makes the body's muscles more relaxed, reduces pain, and improves blood flow and provides calm to the client. The aim of this research is to determine the reduction in the scale of back pain and the reduction in the scale of breast swelling in Mrs. F in PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb Mesuji Regency in 2024. Research data collection methods can be case studies and descriptive methods using literature study techniques and case studies through observation and interviews. The research was carried out at PMB PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb, Mesuji Regency in 2024 and was carried out in the months of 07 October - 26 November 2023. The subjects in the cases taken were third trimester pregnant women with gestational age > 36 weeks in the PMB Rosita Oktiana area Sari, S.Tr.Keb, Mesuji Regency, 2023. The conclusions obtained show that there is a reduction in back pain in pregnant women after being given endorphin massage and breast swelling in post-partum mothers after being given a cabbage leaf compress. The use of cabbage leaf compresses has been proven to relieve pain, the physiological impact is vasoconstriction of blood vessels, reducing pain, and reducing the activity of nerve endings in muscles. Suggestions for health workers can improve the quality of midwifery services, continuity of care.

Keywords: *Breast engorgement, postpartum mothers, and cabbage compresses, back pain, pregnant women, endorphin massage.*

PENDAHULUAN

Continuity Of Care (COC) merupakan pelayanan yang dicapai ketika terjalin hubungan yang terus menerus antara seorang wanita dan bidan. Asuhan yang berkelanjutan berkaitan dengan tenaga profesional kesehatan, pelayanan midwifery dilakukan mulai prakonsepsi, awal kehamilan, selama semua trimester, kelahiran dan melahirkan sampai 6 minggu pertama postpartum (Legawati, 2018).

Kehamilan, kelahiran dan menopause merupakan kejadian normal dalam kehidupan, walaupun hal tersebut adalah suatu yang normal, tetapi potensi terjadinya patologi pada wanita dan bayi tetap ada. Semua individu mempunyai resiko/potensial terjadinya patologi. Sebagai bidan pemberi pelayanan mengharapkan bahwa semua berjalan normal, untuk itu kepuasan dan keselamatan pasien dimaksimalkan (Megasari et al., 2018).

Berdasarkan penelitian World Health Organization (WHO), di seluruh dunia terdapat kematian ibu sebesar 500.000 jiwa per tahun dan kematian bayi, khususnya neonatus, sebesar 10.000.000 jiwa pertahun. Kematian maternal dan bayi tersebut terjadi terutama di negara berkembang sebesar 99%. Penyebab langsung kematian ibu adalah dikarenakan perdarahan (42%). Penyebab lain, yaitu eklampsi (25%), infeksi (3%), partus lama (3%), abortus (5%), dan lain-lain (22%). Penyebab kematian janin dan bayi terkait dengan kehamilan dan persalinan adalah BBLR (31%), asfiksia (19%), hipotermi (6%), diare (4%), infeksi (2%), campak (1%), dan lain-lain (36%) (Maternity et al., 2017). Sustainable Development Goal's (SDGs) memiliki lima pondasi, yaitu manusia, planet, kesejahteraan, perdamaian, dan kemitraan yang ingin mencapai tiga tujuan mulia di tahun 2030. Untuk mencapai tujuan mulia tersebut disusunlah tujuh belas tujuan global (goals), yang mana salah satunya adalah kesehatan yang baik dan kesejahteraan (Maternity et al., 2017).

Sustainable Development Goal's (SDGs) memiliki lima pondasi, yaitu manusia, planet, kesejahteraan, perdamaian, dan kemitraan yang ingin mencapai tiga tujuan mulia di tahun 2030. Untuk mencapai tujuan mulia tersebut disusunlah tujuh belas tujuan global (goals), yang mana salah satunya adalah kesehatan yang baik dan kesejahteraan (Maternity et al., 2017). Target 2 Sustainable Development Goal's (SDGs) 2030 dalam mengurangi AKI hingga di bawah 70 per 100.000 KH, mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan menurunkan Angka Kematian Neonatal hingga 12 per 1.000 (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan, 2021).

5 Benang merah dan saling terkait meliputi; Membuat keputusan klinik, asuhan sayang ibu dan bayi, pencegahan infeksi, pencatatan asuhan persalinan dan rujukan. Membuat keputusan klinik dalam persalinan, apakah ibu sudah benar masuk dalam inpartu atau belum, termasuk normal atau tidak, merupakan hal penting. Demikian tindakan pengurangan rasa nyeri merupakan bagian dari asuhan sayang ibu dan bayi yang harus diperhatikan oleh petugas pelayanan persalinan (Santoso dkk, 2017). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil. Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organization menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia sampai saat ini mencapai angka 60-80% (Kemenkes RI, 2020). Penatalaksanaan untuk mengurangi Nyeri punggung saat hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olah raga bagi ibu hamil. Senam Hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung (Manyozo, 2019). Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang (Lany, 2013).

Berdasarkan data Riskesdas Lampung tahun 2018, diketahui terdapat beberapa

gangguan pada masa nifas, seperti perdarahan pada jalan lahir sebanyak 1,05%, keluar cairan berbau 0,94%, bengkak kaki, tangan dan wajah sebesar 0,1%. sakit kepala sebesar 1,70%, kejang-kejang sebesar 0.1%, demam > 2 hari 0,98%, payudara bengkak sebesar 3,87%, baby blues sebesar 0,6%, hipertensi sebesar 0,3% dan lain-lain sebesar 0,7% (Kemenkes, 2019). Dari data terlihat kejadian payudara bengkak merupakan keluhan yang tertinggi yang terjadi pada masa nifas.

Kompres kubis dapat meredakan nyeri arena dingin dapat mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil serta mengaktivasi transmisi serabut saraf sensorik A- beta yang lebih cepat dan besar (Weniarti, 2016). Pengaruh kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas. Sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) seluruh responden (100%) mengalami pembengkakan payudara, setelah diberikan kompres daun kubis diketahui bahwa responden hampir seluruhnya (91%) tidak mengalami pembengkakan payudara, sebagian kecil (9%) mengalami pembengkakan payudara (Widia dan Pangestu, 2020).

Dampak bendungan ASI yaitu statis pada pembuluh darah limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri walaupun tidak disertai dengan demam. Terlihat kadang payudara lebih lebar sehingga sukar dihisap oleh bayi. Akibatnya bayi akan kurang minum atau dehidrasi yang menyebabkan kulit atau bibir kering, jarang buang air kecil, mata cekung, nafas cepat, lesu dan mengantuk. Bendungan ASI yang tidak disusukan secara adekuat akhirnya terjadi mastitis (Manuaba, 2013)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, terdapat rumusan masalah yaitu bagaimanakah asuhan kebidanan Continuity Of Care (kehamilan, persalinan, BBL, masa nifas, keluarga berencana) secara normal dan komplementer terhadap Ny.F di PMB Rosita Oktiana Sari.

METODE

Metode pengumpulan data penelitian bisa dengan studi kasus dan metode deskriptif dengan menggunakan teknik studi kepustakaan dan studi kasus melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di PMB Rosita Oktiana Sari, S.Tr.Keb Kabupaten Mesuji Tahun 2023 dilakukan pada bulan tanggal 07 Oktober- 26 November 2023. Subyek pada kasus yang di ambil adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu di wilayah PMB RosITA Oktiana Sari Kabupaten Mesuji Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan Ny. F datang ke PMB pada tanggal 07 Oktober 2023 dengan usia kehamilan 38 minggu, pada trimester III ini ibu mengeluh nyeri punggung belakang. Semakin tua usia kehamilan maka semakin besar pula perubahan beberapa sistem organ pada tubuh ibu guna menopang pertumbuhan janin. Perubahan fisiologi yang terjadi seperti pada uterus yang semula memiliki berat sekitar 70 gram pada sebelum hamil meningkat lebih dari 10 kali lipat nya, menjadi sekitar 1100 gram saat hamil, bentuk rahim di awal kehamilan berbentuk seperti alpukat berubah menjadi bentuk seperti bujur telur di akhir kehamilan (Pascual & Langaker, 2021). Endorphine massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphine massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang (Lany, 2013).

Pada kunjungan KF 2 pada tanggal 27 oktober 2023 tepatnya hari ketujuh ibu

mengeluhi payudaranya mengalami pembengkakan dan disertai rasa demam. Pada KF 3 pada tanggal 28 oktober 2023 ibu mengatakan tidak ada keluhan dan pada KF 4 pada tanggal 06 Desember pasien mengatakan ingin mengikuti program KB.

Berdasarkan hasil pengamatan pengeluaran pervaginam pada hari pertama adalah lochea rubra. Pada hari ke 3-7 pasca persalinan berwarna merah kuning dan berisi darah lendir, tinggi fundus uteri pada minggu kedua nifas tidak teraba diatas simpisis dengan berat 350 gram. Sementara berdasarkan pengamatan pengeluaran pervaginam didapatkan pengeluaran lochea serosa.

a. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan pada kehamilan dengan nyeri punggung trimester III Penatalaksanaan pada kunjungan pertama yang diberikan kepada Ny.R adalah menjelaskan hasil pemeriksaan, bahwasanya Tanda-tanda vital seperti TD 120/80 mmHg, RR 21 x/menit, Nadi 80x/menit dan Suhu 36,5 0C dalam batas normal, namun skala nyeri ibu 5 (untuk nyeri punggung yang ibu rasakan), KIE fisiologi kehamilan trimester III dan mengajarkan ibu asuhan komplementer endorfin massage untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu. Dalam melakukan asuhan komplementer endorfin massage, bidan menyarankan untuk melakukannya 5 hari berturut-turut durasi 20 menit berdasarkan penelitian Handayani (2021), kemudian pada tanggal 06 oktober 2023 ibu melakukan endorfin massage yang pertama secara mandiri di rumah dengan bantuan suami dan dilanjutkan hingga tanggal 12 oktober 2023.

Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Purimama, 2018).

Bidan dalam studi kasus ini menjelaskan kepada pasien bahwa tidak ada perawatan medis untuk mengobati nyeri punggung bawah, namun melakukan tindakan untuk mengubah situasi yang memicu kontraksi diperlukan. Menganjurkan ibu melakukan endorfin massage untuk mengurangi nyeri punggung.

Evaluasi dilakukan pada tanggal 13 oktober 2023 setelah endorfin massage dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit didapatkan hasil pengukuran score 2 (nyeri ringan). Sehingga peneliti beramsumsi bahwa endorfin massage mampu mengurangi nyeri punggung secara non farmakologi yang dialami Ny.F dan dapat dijadikan sebagai cara untuk mengurangi penggunaan obat kimia.

Penatalaksanaan masa nifas yang diberikan oleh bidan adalah bidan memberikan KIE masa nifas pada ketiga pasien tentang tanda bahaya pada masa nifas. Menurut teori Walyani (2017), tanda bahaya masa nifas yang perlu diwaspadai yaitu infeksi nifas, infeksi saluran kemih, mastitis, bendungan payudara, infeksi payudara, abses payudara, abses pelvis, peritonitis, infeksi luka perineum, luka abdominal, dan perdarahan pervaginam.

Bidan menganjurkan ibu untuk menyusui bayinya secara on demand. Didukung oleh teori Roesli (2016) yang menyatakan bahwa pemberian ASI secara on demand yaitu dimana ibu memberikan ASInya setiap bayi meminta dan tidak berdasarkan jam. Hal ini sangat penting karena pada mulanya bayi menyusu secara tidak teratur, tetapi setelah satu atau dua minggu pola menyusunya sudah teratur.

Bidan menganjurkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya selama 6 bulan tanpa makanan pendamping ASI. Sesudah dengan teori Haryono dan Setianingsih (2018), dimana ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air the, air putih dan tambahan makanan serta minuman lainnya.

Selain itu untuk membantu melancarkan produksi ASI pada Ny. F, intervensi yang

diberikan yaitu pijat oksitosin. Pijat oksitosin/ASI merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat ASI adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai ketulang costae ke limakeenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Ratuliu, 2018).

Dalam mengatasi nyeri pembengkakan pada payudara, Ny. F dilakukan kompres daun kubis, Nyeri payudara menjadi masalah utama yang dialami oleh ibu postpartum karena menimbulkan rasa nyeri. Menurut Soeparno (2023) nyeri merupakan perasaan tidak nyaman yang bersifat subjektif, karena hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan serta menilai perasaan yang dialami.

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Untuk penatalaksanaan farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi analgetik, sedangkan nonfarmakologi dapat dilakukan seperti kompres hangat dan kompres hangat. Suhu pada pemberian kompres hangat perlu diperhatikan karena dapat memberikan efek menurunkan nyeri pada ibu postpartum.

Menurut Tamsuri (2016) pada pengaplikasian kompres hangat suhu yang digunakan yaitu sekitar 37-41°C, apabila terlalu tinggi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan kurang memberikan efek penurunan nyeri. Untuk pengaplikasian kompres hangat dapat memberikan efek penurunan nyeri dengan suhu yang digunakan tidak terlalu dingin yaitu sekitar 18-27°C, apabila terlalu dingin dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan frostbite/membeku. Lama waktu pemberian kompres hangat selama 21-25 menit dan lama waktu pemberian kompres hangat selama 10-15 menit dengan jeda waktu setiap setelah pengompresan selama 30 menit.

Kompres daun kubis terbukti lebih efektif mampu menurunkan nyeri pada payudara ibu postpartum. Kompres daun kubis dapat menghilangkan nyeri dengan pelepasan endorphin sehingga memblok transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga dapat menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga dapat menutup gerbang implus nyeri (Potter & Perry, 2016).

Kandungan Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh yang terhadap zat-zat yang terkandung dalam kol yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kol yang menyebabkan menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara.

Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Green, 2015). Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allyl*isothiocyanate), 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 terbungkus 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.

Pada saat sebelum dilakukan kompres daun kubis pada saat anamnesa bahwa dilakukan pengukuran nilai SPES level 4 ditandai Payudara terasa keras/tegang dan mulai terasa nyeri pada payudara. Hal ini disebabkan bahwa payudara Sejak hari ketiga sampai keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis, dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi

bengkak dan edematous (Astutik, 2015).

Pada hari ke sepuluh KF3 partum dilakukan pengukuran terhadap payudara bahwa didapatkan hasil pengukuran nilai SPES level 1 ditandai jika payudara teraba halus, tidak ada perubahan rasio pada payudara atau tidak tegas. Hal ini bahwa kompres daun kubis selama 3 hari berturut-turut selama sehari dua kali durasi 15-20 menit. Pada kunjungan KF 3 pelaksanaan yang diberikan melakukan pemeriksaan pada ibu nifas, memberikan KIE tentang Progam KB serta membantuk PUS untuk melakukan pemilihan kontrasepsi, selain itu juga diberikan motivasi agar dapat memberikan ASI secara eksklusif. Pada KF 4 dilakukan pemeriksaan dan ibu nifas dalam keadaan normal.

KESIMPULAN

Hasil pemberian asuhan pada ibu hamil setelah endorphan massage dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit didapatkan hasil pengukuran score 2 (nyeri ringan). Sehingga peneliti beramsumsi bahwa endorphan massage mampu mengurangi nyeri punggung secara non farmakologi yang dialami Ny.F dan dapat dijadikan sebagai cara untuk mengurangi penggunaan obat kimia.

Hasil pengkajian masa nifas diperoleh hasil pemeriksaan ibu mengalami pembengkakan payudara, payudara terasa nyeri, merah.

Hasil penatalaksanaan dengan pengaplikasian kompres daun kubis pada hari ke sepuluh KF3 partum dilakukan pengukuran terhadap payudara bahwa didapatkan hasil pengukuran nilai SPES level 1 ditandai jika payudara teraba halus, tidak ada perubahan rasio pada payudara atau tidak tegas. Hal ini bahwa kompres daun kubis selama 3 hari berturut-turut selama sehari dua kali durasi 15-20 menit. Pada kunjungan KF 3 pelaksanaan yang diberikan melakukan pemeriksaan pada ibu nifas, memberikan KIE tentang Progam KB serta membantuk PUS untuk melakukan pemilihan kontrasepsi, selain itu juga diberikan motivasi agar dapat memberikan ASI secara eksklusif. Pada KF 4 dilakukan pemeriksaan dan ibu nifas dalam keadaan normal.

Saran

Dapat menjadikan sebagai salah satu wadah untuk tukar pikiran dalam memperoleh ilmu baik dari mahasiswa ke tempat praktek ataupun sebaliknya dari tempat praktek ke mahasiswa dalam upaya peningkatan mutu pelayanankebidanan *continuiti of care*

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Aprima Yona, Fafelia Royzyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, and Hartati Deri Manila. "Pengaruh Endorphan massage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di kilink Setia Padang Pariaman." *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 2022: 297-305.
- Antoni. "Efektifitas Endorphan Massage Terhdap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 2019: 48-53
- Apriani, A., & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
- Aprilia, Yessi. *Hipnotetri Rileks nyaman dan aman saat & melahirkan*. Cigajur: Gagas media, 2022.
- Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(2), 144-150.
- Ashriady. *Aplikasi terapi*. Jawa Barat: Media sains, 2022.
- Astik Uniyah, et all. *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Get press, 2022.
- Astutik, R. Y. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta Trans Info Media.
- Astutik, R. Y. (2017). *Payudara dan laktasi*. Jakarta: Salemba Medika, 47-50.
- Dewiani, K., & Yetti, P. (2018). Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*

- Bengkulu, 6(2), 488-493.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2020). Profil Kesehatan Lampung 2019. Lampung.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, (2017). Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2017, Bandar Lampung
- Djamaludin, D., Al Fatih, H., & Qaulia, D. S. (2020). Pemberian kompres daun kubis dengan penurunan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 82-87.
- Febriyanti, H. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Asi Eksklusif pada Tenaga Kesehatan yang Memiliki Bayi di Wilayah Kabupaten Pringsewu Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 38-47.
- Fitriahadi E, Utami I. 2021. Deep back dan rubbing massage berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dan percepatan pembukaan serviks ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*. 10(1):13
- Fitriana Y, Nurwiandani W. 2020. Asuhan Persalinan Konsep Persalinan secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan. I. Umayyah Luatul N, editor. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 208 p
- Gardjito, M. (2015). Penanganan Segar Hortikultura untuk Penyimpanan dan Pemasaran. Prenada Media.
- Hadayani, diah Ayu, Sri Mulyani, and Nurlinawati. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2020: 12-23.
- Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Vol.10 No.1. DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>
- Handayani, Dwi, Juliana, Raisha Octavarina, and Desideria Yosepha Ginting. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Juliananta Ginting." *Kebidanan Kestra (JKK)*, 2021: 116-120.
- Husin, Farid. 2014. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto
- Hutahaean. 2013. Perawatan Antenatal. Jakarta : Salemba Medika.
- IBI. (2016). Modul Midwifery Update. Jakarta: Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia
- JNPK – KR. 2017. Asuhan Persalinan Normal. Jakarta: JNPK – KR
- Judha. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri persalinan disertai contoh askep. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kartikasari, Ratih Indah, and Aprilliya Nuryanti. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas nyeri Punggung Ibu Hamil." *Rakernas Aipkema*, 2016: 297-304.
- Kemendes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemendes, R. I. (2019). Hasil utama Riskesdas Indonesia 2018. (Online) [http://www. depkes. go. id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil% 20Riskesdas, 202018](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas,202018).
- Kemendes, R. I. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, (2018), Hasil Utama RISKESDAS 2018, Jakarta
- Lanny. (2013). Hypnobirthing a Gentle Way to Give Birth. Jakarta: Pustaka Benda.
- Lilis. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan: Poltekkes Kemenkes Jambi*
- Mander, R. (2013). Nyeri persalinan. Jakarta : EGC.
- Maritalia, D. (2014). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maryunani, A. (2010). Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya”. Jakarta: Trans info media.
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 19-24.
- Niken, dkk. (2018). Pengaruh Akupresure terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jogonalan I Klaten . *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 3, No 1, Maret 2018, hlm 1-56
- Novita, Regina VT, 2011, Efektifitas Paket “Bunda Ceria” Terhadap Rasa Nyeri dan Pembekakan Payudara Serta Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Jakarta. Tesis. Universitas Indonesia
- Palupi. (2017). Upaya Peningkatan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II. Naskah Publikasi diperoleh tanggal 10 Januari 2021
- Pardeshi, P., Pathak, N., Patil, A., Shaikh, T., Raut, S., & Bera, L. (2019). Assess knowledge regarding breast complication during Puerperium among postnatal mothers. *Education*, 30(7), 7.

- Pascual, Z.N, & Langaker, M.D. (2021). *Phystology Pregancy* : (Strapearls Publising)
- Patmawati, L. A., Subekti, R., Rofiqoch, I., & Yuliani, D. A. (2019). Gambaran Profil Kesehatan Ibu Hamil Yang Mengikuti Program Osoc Prodi Kebidanan Politeknik Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 5(1), 9-15.
- Podungge, Yusni. "Endhorpin Massage and Pregnancy Exercise as a Method to Relieve Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women." *Health Notions*, 2019: 166-172.
- Potter, P. A. (2013). *Fundamental keperawatan*. Elsevier.
- Purwoastuti, E dan Walyani, E S. (2014). *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Pustotina, O. (2016). Management of mastitis and breast engorgement in breastfeeding women. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 29(19), 3121-3125.
- Putri, R. N. (2020). Efektivitas kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas. *Voice of Midwifery*, 10(2), 929-939.
- putri, Retno sari. *Buku Ajar holistik Massage* . malang: Literasi Abadi, 2022.
- Putri, Vega Ramandhina, Lina Rahmiati, and Khalidatunnur Andrianie. "Gambaran Kebiasaan Ibu Hamil dalam Mengatasi Ketidaknyamanan selama kehamilan di RSUD R.Syamsudin,SH." *Jurnal Sehat Masada*, 2018: 31-40.
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). *Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. CV. Pena Persada.
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 216.
- Rofi'ah, S., Rahayu, I. P., & Nikmawati, N. (2020). KOMPRES KUBIS DAN SIRIH MERAH EFEKTIF MENURUNKAN DERAJAT PEMBENGGKAKAN PAYUDARA IBU POSTPARTUM. *Jendela Inovasi Daerah*, 3(1), 1-15.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Masa Ibu Nifas*. TIM: Jakarta.
- Safitri, Y., & Cahyanti, R. D. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Terhadap Kemandirian Ibu Nifas Dalam Perawatan Diri Selama Early Postpartum* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Saifuddin, A. *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. (EGC, 2013).
- Saleha .S. (2012) *Perawatan masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada persalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
- Sukarta. (2016). Pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tingkat nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif di Puskesmas Lawawoi, Kecamatan Wattang Pulu, Kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal Kesehatan*
- Sukmaningtyas, W. (2016). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 53–62.
- Sulistiyawati, A, dan Nurwandani W. 2018. *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif Dalam Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV Jakad Publishing
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12-16.
- Thahir. (2017). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low BackPain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Jurnal Kesehatan*
- Varney, Hellen. *Buku Ajar Asuhan* . Jakarta: EGC, 2014.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. PT. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- WHO. (2019). Why family-friendly policies are critical to increasing breastfeeding rates worldwide. <https://www.unicef.org/press-releases/why-family-friendly-policies-are-critical-increasing-breastfeeding-rates-worldwide>
- Widia, L. and Pangestu, delia ayu putri (2020) 'Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Nifas', Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu NifaS, 8(1), pp. 45–51.
- Wijayanti, Irfana Tri. "Perbandingan Ibu Hamil yang Melakukan Exercise Gym Ball dan Ibu Hamil

- yang Melakukan Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah."Jurnal Kebidanan indonesia, 2020: 38-46.
- Winkjosastro, H. (2016). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal.
- Zakiah, A. (2015). Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti. Jakarta: Salemba Medika.