DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, R. Y. (2021). Buku ajar asuhan keperawatan maternitas: Aplikasi NANDA, NIC dan NOC (Edisi e-Book). Trans Info Media

Delianti, N. (2025). Penerapan Senam Nifas Dalam Mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum. Journal of Language and Health, 6(2), 101.

Hasnia, Nasrianti, Vitania, W., Pratami, Y. R., & Astutik, E. D. W. (2026). Khasiat daun sirih hijau dan merah sebagai tanaman khas Papua dalam penurunan pembengkakan payudara ibu nifas post SC. Holistik Jurnal Kesehatan, 19(12), 3973–3982.

Heni Nurakilah *et al.* 2021. Efektivitas Kompres Daun Sirih Hijau (Piper Betle R) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kawalu.

Hulu, L. C., et al. (2022). Pemanfaatan daun sirih hijau (*Piper betle L.)* sebagai obat tradisional di Kecamatan Lahusa. TUNAS: Jurnal Pendidikan Biologi, 3(1), 1–10.

Jamilah, I., et al. (2024). Pengaruh kompres daun sirih hijau (Piper betle L.) terhadap pembengkakan payudara pada ibu postpartum di praktik bidan mandiri Desa Cikopo Cicalengka Kulon Kabupaten Bandung. Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 7(2), 216–223.

Jayanti, N. D., & Mayasari, S. I. (2022). Complementary Care Afterpain Management for Postpartum Mothers: Literature Review. Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan, 5(1), 22-26.

Kasmara, D. P., & Anita, Y. I. (2022). *Relationship between postpartum mothers' knowledge about psychological adaptation during the postpartum period (taking in, taking hold and letting go) and postpartum stress*. Jurnal Ibu dan Anak, 10(2), 525–529.

Kemenkes. 2020. Buku ajar Budidaya dan Manfaat Sirih Untuk Kesehatan.

Maulani, N., & Nababan, L. (2022). Pengaruh kompres daun sirih hijau (Piper betle L.) terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu pasca seksio sesarea di wilayah Puskesmas Jalan Gedang. JM (Jurnal Maternitas), 10(1), 35–40.

Mauludiyah, N. R.,et al (2024). Variasi Morfo-Anatomi Daun Beberapa Jenis Sirih Famili Piperaceae di Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek.13 (2),219-227.

Mustikawati. (2022). *Buku ajar keperawatan maternitas*. CV Trans Info Media.

Napisah, P., Hadiyati, L., Iriani, O. S., Yayah, & Madiuw, D. (2023). Cegah dan atasi pembengkakan payudara ibu postpartum. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.

Putri,H.,et al. (2024). Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara dan intensitas nyeri pada ibu postpartum di TPMB R Kecamatan Majalaya. *STIKesDHIB Journal of Midwifery Research*, 2(1), 1–10.

Ridwan, N. N., Sinuraya, E., & Purwaningsih. (2024). Implementasi Terapi Kompres Hangat Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Terhadap Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 3(9), 4272-4279.

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). (2019). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Utami, F. P., & Nurfita, D. (2022). *Postpartum blues reviewed by the risk factors in Indonesia. Journal of Ideas in Health*, 5(4), 766–775.

World Health Organization. (2022). *World health statistics 2022: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. Geneva: World Health Organization

Lampiran 1 Format Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Romaida Aritonang
NIM : P07520123032
Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Penerapan kompres daun sirih untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak Tahun 2026".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kompres daun sirih bisa mengurangi pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak tahun 2026. Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peniliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, 14 April 2026

Peneliti

Romaida Aritonang

Lampiran 2 Format Surat Pernyataan Bersedia Sebagai Responden Penelitian

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

No. Hp :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Atas Nama : Romaida Aritonang.

Dengan Judul : Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Postpartum* di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak .

Demikian surat ini saya buat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2026

Responden

Lampiran 3 Format Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN KOMPRES DAUN SIRIH UNTUK MENGURANGI PEMBENGKAKAN PAYUDARA PADA IBU *POSTPARTUM* DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI JUNIARSIH PATUMBAK

Identitas Responden

1. Inisial nama ibu :
2. Tanggal pengisian :
3. Alamat :
4. Umur :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :

A. Skala Pembengkakan Payudara Menurut *Six Point Engorgement Scale (SPES)*



GAMBAR KEADAAN PAYUDARA	Level
Payudara teraba halus , tidak ada perubahan rasio pada payudara atau tidak tegang.	1
Terdapat perubahan pada payudara yaitu tidak terlalu tegang dan tidak terlalu keras, payudara mulai teraba halus	2
Payudara masih terlihat tegang namun tidak sakit	3
Payudara teraba tegang dan mulai ada nyeri	4
Payudara teraba tegang, keras, dan sakit	5
Payudara sangat tegang, keras dan terasa sangat sakit	6

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

KOMPRES DAUN SIRIH

Kemenkes Poltekkes Medan	**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR KOMPRES DAUN SIRIH**
Pengertian	Kompres daun sirih merupakan tindakan nonfarmakologis dengan menggunakan daun sirih hangat yang ditempelkan pada payudara untuk membantu mengurangi pembengkakan, nyeri, dan rasa tidak nyaman pada ibu postpartum akibat bendungan ASI. Tindakan dilakukan pada bagian payudara, kecuali area areola mamae dan putting susu.
Tujuan	1. Mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postpartum 2. Mengurangi rasa nyeri dan rasa tegang pada payudara akibat bendungan asi 3. Membantu memperlancar pengeluaran ASI 4. Memberikan rasa nyaman pada ibu postpartum
Indikasi	1. Ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara (bendungan ASI) 2. Ibu postpartum dengan keluhan nyeri atau rasa tidak nyaman pada payudara. 3. Ibu postpartum yang tidak memiliki alergi terhadap daun sirih
Kontra Indikasi	-

Prosedur	**1. Persiapan Alat dan Bahan** a. Daun sirih sebanyak 5-6 lembar b. Air bersih secukupnya c. Alat pemanas/kompor d. wadah bersih e. Handscoon **2. Tahap Persiapan** a. Cuci tangan b. Jelaskan pasien tindakan yang akan dilakukan dan berikan *inform consent* c. Melakukan pengukuran melalui skala SPES sebelum dilakukan intervensi kompres daun sirih. d. Mempersiapkan responden e. Mempersiapkan alat dan bahan. **3. Tahap Pelaksanaan** a. Cuci daun sirih menggunakan air bersih hingga bersih. b.Hangatkan daun sirih diatas alat pemanas/kompor hingga daun terlihat layu dan hangat. c. Pastikan suhu daun sirih tidak terlalu panas sebelum ditempelkan pada payudara. d. Tempelkan daun sirih hangat pada bagian payudara yang mengalami pembengkakan.  e. Hindari area *areola mamae* dan putting susu saat pengompresan

	f. Lakukan pengompresan selama 20 menit, tindakan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pagi dan sore hari. g. Setelah pengompresan selesai, rapikan alat dan bahan setelah tindakan selesai dan cuci tangan kembali.
Evaluasi	1. Pada akhir pengompresan setelah pemberian kompres, pembengkakan payudara diukur kembali menggunakan skala SPES. 2. Beri re-inforcement positif 3. Mengakhiri kegiatan dengan baik

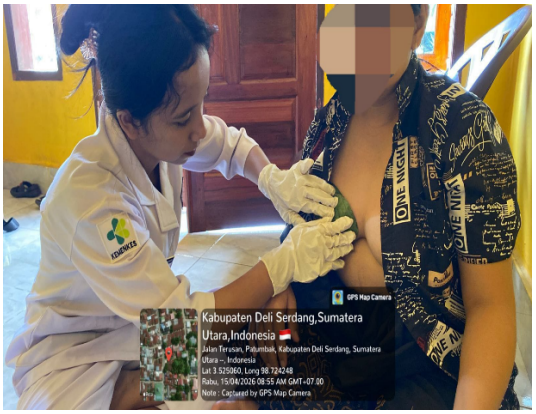
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian

Responden 1 (Ny.SM)

Selasa,14 April 2026



Rabu, 15 April 2026



Kamis , 16 April 2026



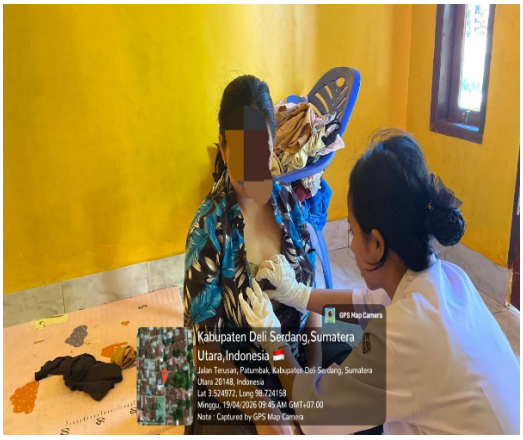
Jumat, 17 April 2026



Sabtu, 18 April 2026



Minggu, 19 April 2026



Senin, 20 April 2026



Responden 2 (Ny. S)

Selasa, 14 April 2026



Rabu, 15 April 2026



Kamis, 16 April 2026



Jumat, 17 April 2026



Sabtu, 18 April 2026



Minggu, 19 April 2026



Senin, 20 April 2026



Lampiran 6 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

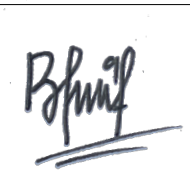
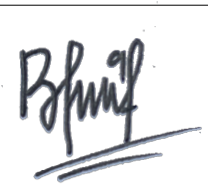
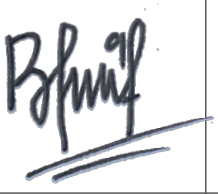
Judul KTI : Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Postpartum* di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak

Nama Mahasiswa : Romaida Aritonang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520123032

Dosen Pembimbing : Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	29 Oktober 2025	Bimbingan pengajuan judul		
2	12 November 2024	Acc judul		
3	5 November 2025	Bimbingan bab 1		
4	12 Desember 2025	Bimbingan revisi bab 1 dan bimbingan bab 2		
5	09 Januari 2026	Bimbingan revisi bab 2		

6	13 januari 2026	Bimbingan revisi bab 2 dan bab 3		
7	23 Januari 2026	Bimbingan Bab 1,2 dan 3		
8	26 Januari 2026	Revisi daftar pustaka		
9	29 Januari 2026	Acc Bab 1,2, Dan 3		
10	30 April 2026	Bimbingan bab 4		
11	02 Mei 2026	Bimbingan revisi bab 4		
12	04 Mei 2026	Bimbingan bab 5		
13	07 Mei 2026	Bimbingan revisi bab 5		

14	10 Mei 2026	Bimbingan revisi bab 4 dan bab 5		
15	18 Mei 2026	Acc Bab 4 dan Bab 5		

Medan, 18 Mei 2026
Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



(Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Postpartum* di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak
Nama Mahasiswa :Romaida Aritonang
Nomor Induk Mahasiswa : P07520123032

Nama Pembimbing : Tiurlan Mariasima Doloksaribu,S.Kep, Ns,M.Kep

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	2 Februari 2026	Revisi bab 1, 2 dan 3 penulisan		
2	3 Februari 2026	Acc bab 1, 2 dan 3 penulisan		
3	18 Mei 2026	Revisi bab 4,5 penulisan		
4	19 Mei 2026	Acc bab 4,5 penulisan		

Medan, 18 Mei 2026
Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan

(Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd)
NIP:197011311993032013

Lampiran 7 Surat Survey Awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 04 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 1987 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala Praktek Bidan Mandiri, Bd, Juniarsih,S.Keb

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Romaida Aritonang	P07520123032	Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum di Praktek Bidan Mandiri, Bd, Juniarsih,S.Keb

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8 Surat Balasan Survey Awal

PRAKTEK BIDAN MANDIRI
Bd. JUNIARSIH, S.Keb
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

Marindal II, 11 November 2025

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp : -

Perihal : Izin Survey Awal

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, PRAKTEK BIDAN MANDIRI dengan

Ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama : Romaida Aritonang

NIM : P07520123032

Institusi Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi/Jurusan : D-III/Keperawatan

Judul : Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Postpartum*

Telah diizinkan melakukan survey awal dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Marindal II, 11 November 2025

Pimpinan PBM Bd. Juniarsih S.Keb

JUNIARSIH S. Keb.

Bd. JUNIARSIH, S.Keb

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

Medan, 13 Maret 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 471,a/ 2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Romaida Aritonang	P07520123032	Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197203162002122001

BLU

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian

PRAKTEK BIDAN MANDIRI
Bd. JUNIARSIH, S.Keb
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

Marindal, 22 April 2026

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp : -

Perihal : Selesai Melakukan Penelitian

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, PRAKTEK BIDAN MANDIRI dengan Ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama	: Romaida Aritonang
NIM	: P07520123032
Institusi Pendidikan	: Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi/Jurusan	: D-III/Keperawatan
Judul	: Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum

Benar nama diatas telah selesai melakukan penelitian di Praktik Bidan Mandiri Juniarsih.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Marindal, 22 April 2026

Pimpinan PBM Bd. Juniarsih S.Keb

JUNIARSIH, S. Keb.
SIPB : 448/[illegible]/PIBP 512/2020
PATUMBAK DELI SERDANG

Bd. JUNIARSIH, S.Keb

Lampiran 11 Lembar Etnical Clearance

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3222/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Romaida Aritonang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Penerapan Kompres Daun Sirih Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum di Praktek Bidan Mandiri Juniarsih Patumbak"

"Application of Betel Leaf Compress to Reduce Breast Engorgement in Postpartum Mothers at Juniarsih Independent Midwife Practice , Patumbak"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 Juli 2026 sampai dengan tanggal 14 Juli 2027.

This declaration of ethics applies during the period July 14, 2026 until July 14, 2027.

July 14, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT