

PENGARUH KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP IBU NIFAS DENGAN
PEMBENGGKAKAN PAYUDARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
JIPUT KABUPATEN PANDEGLANG PROVINSI BANTEN

Elis Rospiani^{1*}, Lia Idealistiana²

¹⁻²Stikes Abdi Nusantara, S1 Kebidanan

Email Korespondensi: eliss8996@gmail.com

Disubmit: 15 Agustus 2024

Diterima: 04 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.17002>

ABSTRACT

This study aims to determine the Effect of Cabbage Leaf Compress on Postpartum Mothers with Breast Swelling in the Jiput Health Center Work Area, Pandeglang Regency, Banten Province in 2024. This study design uses a quasi-experimental method with a two-group pretest and posttest design approach. This study design has two groups, namely the experimental group and the control group. The effectiveness of the treatment is assessed by comparing the posttest value with the pretest. Data analysis using the Wilcoxon and Mann Whitney tests. The sample taken in this study was 36 respondents. The results of the study showed that there was a difference in the test results between the intervention group and the control group on the 5th or last day with the Mann-Whitney test obtained a P value of $0.000 < \alpha (0.05)$ which states that there is a significant difference between the intervention group and the control group. Giving cold cabbage leaf compresses provides benefits in reducing breast swelling in postpartum mothers, it is hoped that for the research area so that cold cabbage leaf compresses can be applied as an alternative non-pharmacological therapy in postpartum mothers to reduce breast swelling.

Keywords: *Cabbage Leaves, Breast Swelling, Postpartum*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Ibu Nifas Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2024. Desain Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pretest and posttest design*. Desain penelitian ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*. sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 36 responden. Hasil penelitian menunjukkan Ada perbedaan pada hasil uji antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada hari ke- 5 atau terakhir dengan uji *Maan-Whitney* didapatkan *P value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pemberian kompres daun kubis dingin memberikan manfaat dalam menurunkan pembengkakan payudara pada ibu nifas, diharapkan untuk

lahan penelitian agar kompres daun kubis dingin dapat diaplikasikan sebagai terapi alternatif nonfarmakologis pada ibu nifas untuk mengurangi pembengkakan pada payudara.

Kata Kunci: Daun Kubis, Pembengkakan Payudara, Nifas

PENDAHULUAN

Perawatan payudara ialah proses merawat payudara ibu selama masa nifas untuk meningkatkan produksi ASI. Perawatan payudara merupakan tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara ibu dan mempromosikan menyusui. Kebersihan payudara juga adalah salah satu perawatan payudara yang paling penting, didesain untuk menghindari infeksi serta membersihkan puting, melembutkan serta memperbaiki bentuk puting sehingga bayi dapat mengisap secara normal, merangsang kelenjar dan hormon prolaktin serta oksitosin. Lancar menaikkan produksi ASI (Yenny Aulia, 2021).

Keluhan ibu di masa nifas tak jarang berkaitan dengan menyusui, dimana ibu masih memiliki sedikit pengetahuan perihal cara merawat payudara yang baik dan benar. Air Susu ibu (ASI), mastitis, dan infeksi payudara bisa terjadi tanpa perawatan payudara. Perawatan payudara pascapersalinan dirancang buat menjaga payudara tetap higienis dan praktis dihisap oleh bayi. banyak ibu yang mengeluh bahwa bayinya tidak mau menyusui, yang mungkin ditimbulkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang terbalik atau salah tempat. (Eka 2021).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Banten menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi dalam tiga tahun terakhir mengalami fluktuatif yaitu pada tahun 2019 sebesar 70,18%, tahun 2020 cakupan menurun menjadi 68,10%, dan pada tahun 2021 cakupan meningkat kembali menjadi 71,32%. Cakupan

tersebut masih kurang dari standar Nasional yang ditetapkan yaitu sebesar 80% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi dalam tiga tahun terakhir mengalami kenaikan tapi belum memenuhi target Nasional yang diharapkan yaitu 80%. Pada tahun 2019 cakupan ASI eksklusif sebesar 64,25%, tahun 2020 sebesar 66,59% dan tahun 2021 terus meningkat menjadi 70,93% (Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian studi di PMB didapatkan 7 ibu nifas yang 4 diantaranya mengalami pembengkakan payudara. Dimana 3 pada ibu primigravida yang kurang pengetahuan cara menyusui yang benar dan 1 karena puting susu terbenam. Beberapa cara untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), kompres kompres daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian dan terapi ultrasound (Pratiwi, et al, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Jiput dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang ibu menyusui dan didapatkan 6 orang diantaranya memiliki masalah produksi ASI. Keenam orang tersebut mengatakan bahwa mereka mengalami masalah produksi ASI

yang di sebabkan oleh payudara yang membengkak. Mereka mengatakan payudara terasa nyeri dan sulit untuk menyusui.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Ibu Nifas Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2024.

TINJAUAN PUSTAKA

Pembengkakan payudara adalah pembendungan air susu karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. 2 Pembengkakan payudara diartikan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan overdistensi dari saluran laktasi, 30 sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. (Haffa, 2018)

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesteron turun dalam 2-3 hari. Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi keluarnya pituitary lactogenic hormone (prolaktin) waktu hamil, dan sangat dipengaruhi oleh estrogen, tidak dikeluarkan lagi, dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormon ini menyebabkan alveolus-alveolus kelenjar payudara terisi dengan air susu, tetapi untuk mengeluarkannya dibutuhkan refleksi yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Refleksi ini timbul jika bayi menyusui. Pada permulaan nifas apabila bayi belum menyusui dengan baik, atau kemudian apabila

kelenjarkelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna, maka dapat terjadi pembendungan air susu (Faizah, 2019).

Selama 24 hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lakteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan berbenjolbenjol. Keadaan ini menggambarkan aliran darah vena normal yang berlebihan dan pembengkakan limfatik dalam payudara, yang merupakan prekursor reguler untuk terjadinya laktasi. Keadaan ini bukan merupakan overdistensi sistem lakteal oleh air susu.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *two group pretest and posttest design*. Desain penelitian ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput yang mengalami produksi ASI tidak lancar sebanyak 36 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 36 responden dengan pembagian sampel pada tiap kelompok dalam penelitian ini adalah 18 responden sebagai kelompok intervensi dan 18 responden sebagai kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jiput dilakukan pada bulan Juli tahun 2024. Rencana pengambilan data

akan dilakukan pada bulan Juni tahun 2024 pada minggu ke-1 sampai dengan minggu ke-2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Ibu Nifas Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2024, dengan variabel bebas dalam

penelitian ini adalah kompres daun kubis, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini pembengkakan pada payudara. Data dalam penelitian ini menggunakan data primer, data yang sifatnya baru dan dikumpulkan sendiri oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner, wawancara, dan observasi langsung terhadap objek yang akan diteliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Eksperimen

score	Tingkat Pembengkakan	Hari ke 3		Hari ke 4		Hari ke 5	
		f	%	f	%	f	%
1	Lembut	0	0	0	0	13	72,2
2	Sedikit keras	0	0	0	0	5	27,8
3	Keras tapi tidak nyeri	0	0	14	77,8	0	0
4	Keras dan mulai nyeri	0	0	4	22,2	0	0
5	Keras dan nyeri	11	61,1	0	0	0	0
6	Sangat keras dan sangat nyeri	7	38,9	0	0	0	0
Jawaban		18	100	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan terdapat 18 responden dengan tingkat pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen. Pada pengukuran pertama, terdapat 18 responden yang mengalami tingkat pembengkakan payudara yaitu 11 responden (61,1%) mengalami pembengkakan tingkat ke 5 (keras dan nyeri), dan 7 responden (38,9%) mengalami pembengkakan tingkat ke 6 (sangat keras dan sangat nyeri). Pada pengukuran kedua, setelah intervensi, terdapat perubahan

tingkat pembengkakan, dimana 14 responden (77,8%) mengalami pembengkakan tingkat ke 3 (keras tapi tidak nyeri) dan 4 responden (22,2%) mengalami pembengkakan tingkat ke 4 (keras dan mulai nyeri). Pada pengukuran ketiga setelah intervensi, 5 responden (27,8%) mengalami tingkat pembengkakan ke 2 (sedikit keras), dan 13 responden (72,2%) lainnya payudara daranya menjadi normal, tidak terjadi pembengkakan (kriteria tingkat 1).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Kontrol

score	Tingkat Pembengkakan	Hari Ke 3		Hari Ke 4		Hari Ke 5	
		F	%	F	%	F	%
1	Lembut	0	0	0	0	0	0
2	Sedikit keras	0	0	0	0	8	44,4
3	Keras tapi tidak nyeri	0	0	2	11,1	8	44,4
4	Keras dan mulai nyeri	0	0	10	55,6	2	11,2
5	Keras dan nyeri	9	50,0	6	33,3	0	0
6	Sangat keras dan sangat nyeri	9	50,0	0	0	0	0
Jawaban		18	100	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan terdapat 18 responden dengan tingkat pembengkakan payudara pada kelompok kontrol. Pada pengukuran pertama, terdapat 9 responden (50%) yang mengalami tingkat pembengkakan payudara tingkat 5 (keras dan nyeri), dan 9 responden (50%) mengalami pembengkakan tingkat 6 (sangat keras dan sangat nyeri). Pada pengukuran kedua, 6 responden (33,3%) mengalami pembengkakan tingkat 5 (keras dan nyeri) dan 10

responden (55,6%) mengalami pembengkakan tingkat 4 (keras dan mulai nyeri) dan 2 responden (11,1%) mengalami pembengkakan tingkat ke 3 (keras tapi tidak nyeri). Pada pengukuran ketiga, 2 responden (11,2%) mengalami tingkat pembengkakan ke 4 (keras dan mulai nyeri), 8 responden (44,4%) mengalami tingkat pembengkakan 3 (keras tapi nyeri), dan 8 responden (44,4%) lainnya mengalami tingkat pembengkakan 2 (sedikit keras).

Tabel 3. Analisis erbedaan Rata-rata Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi

score	Tingkat Pembengkakan	Hari Ke 3		Hari Ke 5		<i>P-Value</i>
		F	%	F	%	
1	Lembut	0	0	13	72,2	0,000
2	Sedikit keras	0	0	5	27,8	
3	Keras tapi tidak nyeri	0	0	0	0	
4	Keras dan mulai nyeri	0	0	0	0	
5	Keras dan nyeri	11	61,1	0	0	
6	Sangat keras dan sangat nyeri	7	38,9	0	0	
Jawaban		18	100	18	100	

Berdasarkan tabel 3 pembengkakan pada pengukuran pre/awal sebagian besar 7 responden berada pada tingkat

pembengkaakan sangat keras dan nyeri dan 11 respnden mengaami pembengkakan keras dan nyeri. Setelah diberikan intervensi

pemberian kompres daun kubis sebagian besar responden mengalami tingkat pembengkakan lembut sebanyak 13 responden (80%). Hasil uji statistik menunjukkan *P Value Wilcoxon*

sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pembengkakan pengukuran awal sampai hari ke-5.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Rata-rata Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi

score	Tingkat Pembengkakan	Hari Ke 3		Hari Ke 5		P-Value
		F	%	F	%	
1	Lembut	0	0	0	0	0,000
2	Sedikit keras	0	0	8	44,4	
3	Keras tapi tidak nyeri	0	0	8	44,4	
4	Keras dan mulai nyeri	0	0	2	11,2	
5	Keras dan nyeri	9	50,0	0	0	
6	Sangat keras dan sangat nyeri	9	50,0	0	0	
Jawaban		18	100	18	100	

Berdasarkan tabel 4 pembengkakan pada pengukuran pre/awal sebagian besar 9 responden (50%) berada pada tingkat pembengkakan sangat keras dan sangat nyeri dan yang responden mengalami tingkat pembengkakan sedikit keras sebanyak 8 responden

(44,4%) setelah hari ke 5 pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik menunjukkan *P Value Wilcoxon* sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pembengkakan payudara pada pengukuran pre dan post.

Tabel 5. Analisis Perbedaan Rata-rata Pembengkakan Payudara Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

	N	Rerrata ± SB Post	Z	P
Kelompok Eksperimen	18	10,61	-4,748	0,000
Kelompok Kontrrol	18	26,39		

Hasil uji beda pada Tabel 5 menunjukan bahwa rata-rata pembengkakan payudara pada kelompok eksperimmen sebesar 10,61. sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pembengkakan 26,39. Hasil uji statistik menunjukkan *P Value Mann-Whitney*

sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pembengkakan pada kelompok eksperimen yang diberikan kompres daun kubis dingin

lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Univariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 18 responden dengan tingkat pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen. Pada pengukuran pertama, terdapat 18 responden yang mengalami tingkat pembengkakan payudara yaitu 11 responden (61,1%) mengalami pembengkakan tingkat ke 5 (keras dan nyeri), dan 7 responden (38,9%) mengalami pembengkakan tingkat ke 6 (sangat keras dan sangat nyeri). Pada pengukuran kedua, setelah intervensi, terdapat perubahan tingkat pembengkakan, dimana 14 responden (77,8%) mengalami pembengkakan tingkat ke 3 (keras tapi tidak nyeri) dan 4 responden (22,2%) mengalami pembengkakan tingkat ke 4 (keras dan mulai nyeri). Pada pengukuran ketiga setelah intervensi, 5 responden (27,8%) mengalami tingkat pembengkakan ke 2 (sedikit keras), dan 13 responden (72,2%) lainnya payudara menjadi normal, tidak terjadi pembengkakan (kriteria tingkat 1).

Responden yang mengalami pembengkakan payudara dalam penelitian ini sebagian besar bekerja, pengosongan payudara tidak sempurna akan dapat menimbulkan bendungan ASI. Ada beberapa faktor yang meningkatkan faktor resiko terjadinya bendungan ASI yaitu tehnik menyusui yang tidak benar, pengeluaran ASI yang tidak efektif serta pekerjaan rumah yang menyebabkan waktu untuk menyusui berkurang serta trauma pada payudara. Hal ini didukung oleh penilitin Erna (2015), hasil penelitian sebagian responden

mengalami pembengkakan payudara sebagian besar dengan paritas multipara.

Menurut Novita (2019) mandi air hangat, pengurutan secara lembut dan pemberian obat-obat analgesik ketika payudara bengkak terasa sangat sakit akan membantu meredakan keluhan seperti halnya kompres dingin, khususnya memakai daun kubis. Daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam. (Damayanti, et al, 2020).

Berdasarkan teori di atas maka penulis membuat kesimpulan bahwa daun kubis dapat menjadi alternative nonfarmakologi untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu.

berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat 18 responden dengan tingkat pembengkakan payudara pada kelompok kontrol. Pada pengukuran pertama, terdapat 9 responden (50%) yang mengalami tingkat pembengkakan payudara tingkat 5 (keras dan nyeri), dan 9 responden (50%) mengalami pembengkakan tingkat 6 (sangat keras dan sangat nyeri). Pada pengukuran kedua, 6 responden (33,3%) mengalami pembengkakan tingkat 5 (keras dan nyeri) dan 10 responden (55,6%) mengalami pembengkakan tingkat 4 (keras dan mulai nyeri) dan 2 responden (11,1%) mengalami pembengkakan tingkat ke 3 (keras tapi tidak nyeri). Pada pengukuran ketiga, 2 responden (11,2%) mengalami tingkat pembengkakan ke 4 (keras dan mulai

nyeri), 8 responden (44,4%) mengalami tingkat pembengkakan 3 (keras tapi nyeri), dan 8 responden (44,4%) lainnya mengalami tingkat pembengkakan 2 (sedikit keras).

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis dan breast care ada pada skala 5 dan 6. Dimana skala 5 menunjukkan keras dan perih, skala 6 menunjukkan sangat keras dan sangat perih. Rata-rata ibu yang mengalami pembengkakan payudara ini terjadi pada hari ke-2 sampai hari ke-5. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menganggap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut.

Penggunaan daun kubis sangat sederhana hanya dengan ditempel ke payudara selama 15-20 menit atau sampai daun layu. Kompres kubis dingin merupakan intervensi yang mudah digunakan dan tidak berbahaya serta dapat membuat ibu lebih menjadi nyaman (Mangesi, 2016). Perempuan beranggapan bahwa pembengkakan payudara merupakan hal yang sudah biasa terjadi pada masa nifas terutama mulai 3 sampai 6 hari pasca bersalin. Ibu nifas tidak segera memberikan ASI sejak hari pertama dan

memberikan susu formula pada bayinya sebagai pendamping ASI. Hal ini menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara karena tidak adekuatnya pengosongan payudara oleh bayi dan rasa nyeri saat menyusui. Fakta bahwa kebanyakan wanita menyusui mempertimbangkan masalah menyusui menjadi sesuatu yang normal karena sebagian besar kondisi ini dapat diobati (Astutik 2014).

Peneliti berasumsi dengan hasil penelitian yang menunjukan bahwa sebagian ibu enggan untuk mengobati pembengkakan pada payudara sebab, beberapa ibu yang mengalami bengkak beranggapan bahwa hal itu akan menghilang selama rutinitas menyusui yang teratur bengkak tersebut akan menghilang dengan sendirinya.

Bivariat

Dari hasil analisa pembengkakan pada pengukuran pre/awal sebagian besar 7 responden berada pada tingkat pembengkakan sangat keras dan nyeri dan 11 responden mengalami pembengkakan keras dan nyeri. Setelah diberikan intervensi pemberian kompres daun kubis sebagian besar responden mengalami tingkat pembengkakan lembut sebanyak 13 responden (80%). Hasil uji statistik menunjukkan *P Value Wilcoxon* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata pembengkakan pengukuran awal sampai hari ke-5.

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), 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 terbung 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 penempelan. (Yopi, et al, 2019). Selain itu, kubis juga mengandung sulfur yang tinggi yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Damayanti, et al, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heni Suraida Rahayu., dkk tahun 2020 dengan judul: Perbandingan kompres Air Hangat dan Kompres DauKubis untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur, pada 52 responden (Rahayu & Wulandari 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan daun kubis untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara dengan P Value 0,027. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Apriyani., dkk tahun 2018. Penelitian dilakukan pada 30 responden dengan design kuasi eksperimental. Hasil dari penelitian menyatakan Pemberian terapidaukubis efektif dalam mengurangi pembengkakan pada payudara dimana skor pembengkakan mengalami penurunan setelah diberikan kompres daun kubis yaitu 15,17 menjadi 11,67 (Arista Apriyani & Wijayanti, 2018).

Menurut Zuhana (2017) penurunan pembengkakan payudara yang disebabkan oleh intervensi kompres daun kubis hal ini dapat disebabkan karena daun kubis mempunyai kandungan khusus yang dapat mempercepat penurunan skala pembengkakan payudara. Kubis mengandung Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, hal ini memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbung 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 (Dalimartha 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wong et al. (2017), yang membandingkan terapi kompres dingin daun kol dan gel dingin menunjukkan bahwa daun kubis dingin membantu menghilangkan rasa sakit dan pembengkakan di payudara di semua titik setelah pengompresan secara rutin, sementara pake gel dingin hanya membantu untuk menghilangkan rasa sakit tanpa banyak berefek pada pengurangan pembengkakan.

Berdasarkan kajian literatur dari 10 artikel diperoleh bahwa kompres daun kubis berpengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara. Kompres daun kubis merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis dimana daun kubis sendiri diketahui mengandung sulfur yang diabsorpsi kulit payudara ibu sehingga akan mampu mengurangi bengkak payudara dan meningkatkan aliran ASI (Mangesi & Dowswell, 2010; Wong et al., 2017a; Zagloul, Naser, & Hassan, 2020).

Tanda dan gejala pembengkakan payudara yaitu nyeri payudara dan tegang. Kadangkadang payudara terasa bengkak atau penuh. Hal ini disebabkan edema ringan oleh hambatan vena atau saluran limfe akibat ASI yang mengumpul di dalam payudara. Kejadian seperti ini jarang terjadi kalau pemberian ASI sesuai dengan kemauan bayi (Lisnawati, 2013).

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis dan breast care ada pada skala 5 dan 6. Dimana skala 5 menunjukkan keras dan perih, skala 6 menunjukkan sangat keras dan sangat perih. Rata-rata ibu yang mengalami pembengkakan payudara ini terjadi pada hari ke-2 sampai hari ke-5. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menggangap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut

Hasil uji beda menunjukan bahwa rata-rata pembengkakan payudara pada kelompok eksperimmen sebesar 10,61. sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata pembengkakan 26,39. Hasil uji statistik menunjukkan *P Value Mann-Whitney* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan

terdapat perbedaan yang signifikan antara pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pembengkakan pada kelompok eksperimen yang diberikan kompres daun kubis dingin lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Lim *et al.* (2015) yang menjelaskan kompres kubis dengan perawatan payudara sangat efektif untuk menghilangkan nyeri dan pembengkakan payudara dibandingkan perawatan payudara secara dini dan perawatan payudara biasa pada ibu postpartum primipara dengan *section caesarea* dengan nilai $p=0,001$ (Lim, dkk, 2015). Menurut Zuhana (2017) sejak hari ke 3 sampai ke 6 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 jaringan aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan edematau.

Hasil penelitian Pramitasari (2009) menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol ditemukan rata-rata pembengkakan payudara 3,92 lebih besar dari kelompok eksperimen yang hanya diberikan perawatan payudara saja, yaitu suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan baik oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Salah satu penyebab terjadinya bendungan ASI adalah puting susu lecet, karena puting susu memegang

peranan penting pada saat menyusui. Air susu ibu akan keluar dari lubang-lubang pada puting susu. Tidak semua wanita mempunyai puting susu yang menonjol (normal). Ada wanita yang mempunyai puting susu yang masuk kedalam. Ketiga bentuk puting susu tersebut dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar (Huliana, 2010).

Pada hasil penelitian ini terdapat perbedaan rata-rata pembengkakan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 1,038 dengan hasil p value $0,000 < 0,005$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dimana pembengkakan pada kelompok eksperimen yang diberikan kompres daun kubis dingin lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan kompres.

Kubis akan mengeluarkan rasa dingin ketika ditempel pada payudara yang bengkak sehingga nyeri berkurang. Rasa dingin dapat melepaskan endorfin sehingga akan memblokir transmisi serabut sensoris A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini dapat menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta yang berdiameter kecil sehingga sinaps menutup transmisi impuls nyeri (Perry dan Potter, 2010).

Penggunaan daun kubis sangat sederhana hanya dengan ditempel ke payudara selama 15-20 menit atau sampai daun layu. Kompres kubis dingin merupakan intervensi yang mudah digunakan dan tidak berbahaya serta dapat membuat ibu lebih menjadi nyaman (Mangesi, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa ibu-ibu yang menerima intervensi daun kubis dingin memiliki kepuasan yang lebih banyak, sehingga kompres daun kubis dingin lebih disarankan untuk mengurangi nyeri dan

pembengkakan payudara untuk ibu post partum yang menyusui.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perbedaan yang signifikan antara pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pembengkakan pada kelompok eksperimen yang diberikan kompres daun kubis dingin lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Kubis akan mengeluarkan rasa dingin ketika ditempel pada payudara yang bengkak sehingga nyeri berkurang. Rasa dingin dapat melepaskan endorfin sehingga akan memblokir transmisi serabut sensoris A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini dapat menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta yang berdiameter kecil sehingga sinaps menutup transmisi impuls nyeri. Penggunaan daun kubis sangat sederhana hanya dengan ditempel ke payudara selama 15-20 menit atau sampai daun layu. Kompres kubis dingin merupakan intervensi yang mudah digunakan dan tidak berbahaya serta dapat membuat ibu lebih menjadi nyaman.

Saran

Pada masa nifas menyusui merupakan aktifitas yang sering ibu lakukan, sehingga perawatan payudara penting dilakukan. Ibu dapat melakukan perawatan payudara baik dengan metode farmakologi ataupun nonfarmakologi untuk mempercepat proses penyembuhan

DAFTAR PUSTAKA

- Aniyeh, K. (2021). *Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassicca Olerace Var. Capitata) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Nifas Hari Ke 3-6. Di Pmb Wulan Rahma Jodipan Kota Malang* (Doctoral Dissertation, Itsk Rs Dr. Soepraoen).
- Ariescha, P, Manulu, A, Siagan, N, Yanti, M & Tarigan, Rehulina, 2019, 'Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, Vol.2, No.2, Hh. 144 - 150.
- Damayanti, E, Ariani, D & Agustin D, 2020, 'Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendampng Bendungan Asi Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsud Bangil', *Journal Of Issue In Midwifery*, Vol.4, No.2, Hh. 54 - 66.
- Dewiana, K & Purnama, Y, 2018, 'Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, Vol.6, No.2, Hh. 488 - 492.
- Faizah, E. F. (2019). *Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kejadian Bendungan Asi Di Puskesmas Pembantu Sumbersuko Kecamatan Wagir Kabupaten Malang* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Rs Dr. Soepraoen).
- Harefa, A. O. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Bendungan Asi Di Klinik Pratama Sejati Tahun 2018* (Doctoral Dissertation, Institut Kesehatan Helvetia).
- Hidayat, A, 2010, 'Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif', *Heath Books*, Jakarta.
- Maritalia, D, 2012, 'Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui', *Pustaka Pelajar*, Yogyakarta.
- Miari, R. N., Herawati, V. D., & Putra, F. A. (2022). *Hubungan Program Pelayanan Posyandu Lansia Dengan Tingkat Kepuasan Lansia Di Posyandu Bagas Waras* (Doctoral Dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Notoatmodjo, S, 2012, 'Metodologi Penelitian Kesehatan', *Rineka Cipta*, Jakarta.
- Nursalam, 2013, 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis', *Salemba Medika*, Jakarta.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Ariendha, D. S. R. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(2), 19-23.
- Rohmah, A, 2019, *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassicca Oleracea) Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Pmb Endang Kota Kediri*, *Journal For Quality In Women's Health*, Vol.2, No.2, Hh. 23 - 30.
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassicca Oleracea) Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum*

- Di Pmb Endang Kota Kediri. *Journal For Quality In Women's Health*, 2(2), 23-30.
- Sari, V. K., & Putri, R. N. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Maternal Child Health Care*, 2(2), 308-319.
- Sugiyono, 2011, 'Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D', Alfabeta, Bandung.
- Sutanto, A, 2018, 'Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui', Pt. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Widia, L, Pangestu, D, 2019, 'Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brasicca Oleracea Var. Capitata*) Terhadap Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*) Pada Ibu Nifas', Jurnal Darul Azhar, Vol.8, No.1, Hh. 45 -
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis Dalam Mengatasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Jubida-Jurnal Kebidanan*, 1(2), 74-81.
- Zuhana, N., (2017), *Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara Di Kabupaten Pekalongan*. Prodi Diii Kebidanan Stikes Muhammadiyah Pekalongan: Jurnal Ilmiah Bidan Vol. II No.2. 2017, Hal:51-5651