

## PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS DINGIN MENGURANGI PEMBENGGAKAN PAYUDARA IBU POST PARTUM

Yuli Andari<sup>1</sup>, Dewi Yuliasari<sup>2\*</sup>, Astriana<sup>3</sup>, Ledy Octaviani Iqmy<sup>4</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

<sup>2,4</sup>Program Studi DIII Kebidanan Universitas Malahayati

\*Korespondensi email dewiyuliasari@malahayati.ac.id

### ABSTRACT GIVING COLD CABBAGE LEAF COMPRESS REDUCE POST PARTUM MOTHER BREAST SWELLING

*Background* The highest percentage of exclusive breastfeeding coverage is in West Nusa Tenggara (87.35%), while the lowest percentage is in Papua (15.32%), while Lampung Province is in eleventh place with a percentage achievement of 64.98%. One of the things that can cause obstacles in exclusive breastfeeding is the presence of problems in the breast. One of the most common breast problems is breast milk dam or breast engorgement. Interventions to relieve the symptoms of breast engorgement are urgently needed. Strategies to reduce breast swelling non-pharmacologically can be done with acupuncture, traditional breast care (hot compresses combined with massage), cabbage leaves.

*The purpose of this study is to know the effect of giving cold cabbage leaf compresses to breast swelling of postpartum mothers in the Long Bandar Lampung Health Center Work Area in 2021.*

*Methods* This type of research is quantitative, the research design is pre-experimental method with a One group pretest – posttest design approach, the object of research is the effect of giving cold cabbage leaf compresses to breast swelling in postpartum mothers. Data analysis used univariate, bivariate t-test dependent.

*Result* The average breast swelling of post partum mothers before being given cold cabbage compresses with a mean of 4.00 after being given cold cabbage compresses with a mean of 0.77.

*Conclusion* it can be interpreted that there is an effect of giving cold cabbage leaf compresses to breast swelling of postpartum mothers in the work area of the Panjang Bandar Lampung Public Health Center in 2021.

*Suggestion* It is expected that health workers in order to provide good counseling and information about the benefits of non-pharmacological treatment in dealing with the problem of breast engorgement in post partum mothers, especially for mothers with primiparas where these mothers do not understand correctly about how to breastfeed both for primiparous mothers to avoid the occurrence of breast milk dams.

*Keywords* : Cold Cabbage Leaf Compress, Breast Swelling, Post Partum Mother

### ABSTRAK

Latar Belakang Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%), sedangkan Provinsi Lampung berada pada urutan ke sebelas dengan pencapaian persentase 64,98%. Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara. Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis.

Tujuan penelitian ini diketahui pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021.

Metode jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian metode pra Eksperimental dengan pendekatan *One group pretest – posttest design*, objek penelitian adalah pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. Analisa data menggunakan univariat, bivariat uji t-tes dependen.

Hasil Rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin dengan *mean* 4,00 sesudah diberi kompres kubis dingin dengan *mean* 0,77.

Kesimpulan ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu post partum di wilayah kerja puskesmas panjang bandar lampung tahun 2021.

Saran petugas kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan dan informasi yang baik tentang manfaat

pengobatan non farmakologi dalam menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu *post partum*, terutama bagi ibu dengan primipara dimana ibu tersebut belum memahami secara benar tentang cara pemberian ASI baik bagi ibu primipara untuk menghindari terjadinya bendungan ASI.

Kata Kunci : Kompres Daun Kubis Dingin, Pembengkakan Payudara, Ibu Post Partum

## PENDAHULUAN

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Rencana Strategis (RENSTRA) tahun 2017 yaitu 44%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Nusa Tenggara Barat (87,35%), sedangkan persentase terendah terdapat pada Papua (15,32%), sedangkan Provinsi Lampung berada pada urutan ke sebelas dengan pencapaian persentase 64.98% (Kemenkes RI, 2018)

Pencapaian ASI eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2016 sebesar 56,26% dimana pencapaian tertinggi di Kabupaten Mesuji sebanyak 85,28% dan terendah di Kabupaten Tulang Bawang sebesar 32,51% sedangkan Kota Bandar Lampung sebanyak 58,89% walaupun masih di atas pencapaian Provinsi namun ini jauh dari target renstra sebesar 80% sedangkan pencapaian ASI eksklusif (Profil Kesehatan Lampung, 2017).

Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara. Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Pembengkakan payudara sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum. Sebagian besar pasien merasakan payudara bengkak, merah, keras,

Nyeri dan terasa panas (Damayanti, 2020). Bendungan ASI umumnya terjadi pada hari kedua sampai hari keempat postpartum terjadi perubahan jenis air susu dari kolostrum menjadi *mature milk*. Terjadinya pembengkakan payudara dan secara palpasi teraba keras, kadang terasa nyeri, namun tanpa disertai tanda-tanda kemerahan ataupun demam (Mangesi, ). Hal ini apabila dibiarkan dapat menghambat pemberian ASI eksklusif pada bayi (Prawirahardjo, 2010; Lidyaningsih, 2018).

Masalah masyarakat mengenai kejadian bendungan ASI yang disebabkan oleh pengeluaran air susu yang tidak lancar, karena bayi tidak cukup sering menyusu pada ibunya. Gangguan ini dapat menjadi lebih parah apabila ibu jarang menyusukan bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI

secara Eksklusif dan apabila tidak segera di tangani maka akan menyebabkan bendungan ASI, hal ini terjadi karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu sehingga terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe mengakibatkan timbulnya rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Solusi engorgement adalah Ibu dianjurkan agar tetap menyusui bayinya supaya tidak terjadi stasis dalam payudara yang cepat menyebabkan terjadinya abses payudara. Ibu perlu mendapatkan pengobatan (Antibiotika, Antipiretik/penurun panas dan analgesik serta banyak minum dan istirahat untuk mengurangi reaksi sistemik (demam). Jika mungkin ibu dianjurkan melakukan senam laktasi (senam menyusui) yaitu menggerakkan lengan secara berputar sehingga persendian bahu ikut bergerak ke arah yang sama. Gerakan demikian ini akan membantu memperlancar peredaran darah dan limfe di daerah payudara sehingga statis dapat dihindari yang berarti mengurangi kemungkinan terjadinya bendungan ASI pada payudara (Meihartati, 2017).

Penyebab bendungan ASI diantaranya adalah peningkatan produksi ASI, pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, pengeluaran ASI yang jarang, adanya pembatasan waktu menyusui (Wambach, 2014). Faktor lainnya yakni ibu memilih untuk tidak menyusui bayinya atau keguguran, bayi lahir mati, ibu dengan virus HIV, HBsAG, TBC, Kanker, ibu yang sedang menjalani pengobatan, ibu dengan pembedahan payudara dan ibu dengan cedera payudara (Cuningham, 2013).

Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widayastutik, 2018). Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayitidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Alhadar & Umaternate, 2017).

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan.

Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound (Zuhana, 2017).

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik 10,11 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 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.

Kompres kubis dapat 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 (Weniarti, 2016).

Hasil penelitian oleh Zuhana (2017) dengan judul Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*) Di Kabupaten Pekalongan. Hasil analisa dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai signficancy 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada

perbedaan efektifitas daun kubis dingin (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan perawatan payudara dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara.

Data prasurvey di Praktik Mandiri Bidan Wirahayu, Str.Keb sebanyak 10 ibu post partum yang mengalami bendungan ASI, didapat 6 ibu tidak melakukan perawatan payudara untuk mengurangi bendungan ASI seperti melakukan kompres hangat atau dingin terhadap bendungan ASI, dan 4 ibu lainnya melakukan kompres dingin dengan buli-buli serta handuk basah.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian *pra eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia ringan-sedang sebanyak 34 responden, teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, analisa data menggunakan univariat dan bivariat, sedangkan untuk analisa data menggunakan *uji mann witney-u*.

#### HASIL

##### Analisa Univariat Karakteristik Responden

Berdasarkan table 1 Diketahui bahwa karakteristik 30 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung tahun 2021, di dapat hasil Pendidikan D3 3 responden (10,0%), S1 3 responden (10,0%), SMA 1 responden (3,3%), SMK/SMA 15 responden (50,0%), SMP 8 responden (26,7%). Pekerjaan IRT yang berjumlah 19 responden (63,3%), PNS 3 responden (10,0%), Wiraswasta 8 responden (26,7%) dan Paritas Multipara 11 responden (36,7%), primipara berjumlah 19 responden (63,3%).

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden Pemberian Daun Kubis Dingin Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021**

Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
Pendidikan				
D3	3	10,0	10,0	10,0
S1	3	10,0	10,0	20,0
SMA	1	3,3	3,3	23,3
SMK/SMA	15	50,0	50,0	73,3
SMP	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	
Pekerjaan				
IRT	19	63,3	63,3	63,3

PNS	3	10,0	10,0	73,3
Wiraswasta	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	
Paritas				
Multipara	11	36,7	36,7	36,7
Primipara	19	63,3	63,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

### Analisis Univariat

#### Pembengkakan Payudara Pretes

Tabel 2.

Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Sebelum Diberi Kompres Kubis Dingin Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max
Pembengkakan Payudara	4,00	0,910	0,166	3-6

Hasil analisis didapatkan rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021, dengan *mean* 4,00 skor nilai terendah 3 dan skor nilai tertinggi 6.

#### Pembengkakan Payudara Postes

Hasil analisis didapatkan rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum Ssesudah diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021, dengan *mean* 1,70 skor nilai terendah 1 dan skor nilai tertinggi 3.

Tabel 3.

Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Ssesudah Diberi Kompres Kubis Dingin Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Variabel	Mean	SD	SE	Min-Max
Pembengkaka Payudara	1,70	0,794	0,145	1-3

### Analisa Bivariat

Tabel 5

Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Pembengkakan Payudara	Mean	SD	SE	p-Value
Pretes	4,00	0,910	0,166	0,000
Postes	1,70	0,794	0,145	

Hasil penelitian didapatkan bahwa didapatkan rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021, dengan *mean* 4,00 dan setelah diberi kompres kubis dingin menjadi *mean* 1,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata payudara bengkak sebelum dengan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin.

Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p \text{ hitung} < \alpha$ ), artinya pada  $p = 5\%$  dapat diartikan ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan

payudara ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021.

### PEMBAHASAN

#### Analisa Univariat

Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Sebelum Diberi Kompres Kubis Dingin Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Hasil analisis didapatkan rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021,

dengan mean 4,00 skor nilai terendah 3 dan skor nilai tertinggi 6.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astutik, dkk (2016) dengan judul Pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala bendungan ASI pada ibu postpartum dengan *Engorgement* di kecamatan bergas. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala pembengkakan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol 5,18 dan 5,06, setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol menurun menjadi 2,35 dan 4,88. Selisih rata-rata bendungan ASI pada kelompok eksperimen dan kontrol 2,83 dan 0,16. Ada pengaruh bermakna pemberian kompres daun kubis dingin terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum dengan *Engorgement* dengan *p-value* 0,000 ( $\alpha = 0,05$ ).

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Davis (2014) Pembengkakan payudara terlihat pada fase laktogenesis II, edema diseluruh tubuh ibu setelah bayinya lahir. Edema sering muncul di wajah, tangan, kaki bagian bawah dan kaki. Terlihat seperti layaknya ibu terkenadiabetes, memiliki volume cairan intra vena dalam jumlah besar atau mendapat cairan intra vena selama persalinan. Pembengkakan membuat areola menjadi keras sehingga bayi susah untuk menghisapnya.

Menurut pendapat peneliti Penyebab bendungan ASI diantaranya adalah peningkatan produksi ASI, pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, pengeluaran ASI yang jarang, adanya pembatasan waktu menyusui, sehingga menyebabkan ASI tertahan dan tidak dapat keluar, sehingga menyebabkan pembendungan, dan berdampak pada nyeri hingga demam disertai kemerahan pada area payudara. Maka perlu dilakukannya pengompresan agar nyeri dan bendungan dapat berkurang.

Selanjutnya ibu dapat memberikan ASI dengan frekuensi sesering mungkin untuk mencegah terjadinya penumpukan ASI, dengan cara memberikan ASI setiap 2 jam sekali.

Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Ssesudah Diberi Kompres Kubis Dingin Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Hasil analisis didapatkan rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum Ssesudah diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021, dengan mean 1,70 skor nilai terendah 1 dan skor nilai tertinggi 3.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prashanth (2014) tentang *Efectiveness of cabbage*

*leaves application on breast Engorgement*. Menunjukkan skor pembengkakan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah  $8,2 \pm 2,167$  dan nilai kelompok kontrol adalah  $8,60 \pm 2,01$ . Setelah intervensi rata nilai kelompok eksperimen adalah  $3+1,261$  dan nilai rata-rata dari kelompok kontrol  $1,552+0,552$  nilai 't' yang diperoleh adalah 10,177 yang stastatistic signifikan pada  $p < 0.001$ . Temuan penelitian menunjukkan bahwa daun kubis efektif mengendalikan bendungan ASI.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Maher (2012) 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 (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 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. Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan (Munirul, 2013).

Menurut pendapat peneliti terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan pembengkakan payudara adalah konsumsi obat-obatan seperti paracetamol, ibuprofen dan lynoral, mengompres dingin, hangat dingin, memerah atau memompa ASI dan melakukan perawatan payudara. Dalam penelitian ini peneliti tidak dapat melakukan pengawasan secara intensif terhadap faktor yang dapat menurunkan atau meningkatkan skala pembengkakan payudara seperti respon fisiologis laktogenesis, dan let down reflect. Rasa dingin dari kompres daun kubis dinilai dapat meredakan ketegangan pada payudara yang bengkak, dan membuat ibu merasa lebih nyaman, selain itu penurunan skala kemungkinan berhubungan dengan terjadinya let down reflect dan respon fisiologis laktogenesis. Selain proses let down reflect respon fisiologis laktogenesis juga dapat mempengaruhi konsistensi skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum, dimana pada fase laktogenesis II memucak pada 2-3 hari postpartum, tetapi dapat berlanjut lebih dari hari ke 5 pada ibu yang tidak

mejusui.

### Analisa Bivariat

Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021

Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$  ( $p$  hitung  $< \alpha 0,05$ ), yang artinya pada  $\alpha = 5\%$  dapat diartikan ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Prashanth (2014) tentang *Effectiveness of cabbage leaves application on breast Engorgement*. Menunjukkan skor pembengkakan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah  $8,2 \pm 2,167$  dan nilai kelompok kontrol adalah  $8,60 \pm 2,01$ . Setelah intervensi rata nilai kelompok eksperimental adalah  $3+1,261$  dan nilai rata-rata dari kelompok kontrol  $1,552+0,552$  nilai 't' yang diperoleh adalah  $10,177$  yang stastatistic signifikan pada  $p < 0.001$ . Temuan penelitian menunjukkan bahwa daun kubis efektif mengendalikan bendungan ASI.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Munirul (2013) Daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi bendungan ASI. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar. Dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi.

Setelah di lakukan kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu postpartum di dapat hasil pada payudara tidak terasa padat lagi dan juga di sertai kemudahan untuk melancarkan ASI keluar sehingga payudara tidak terasa penuh dan bengkak.

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic (Maher, 2012) 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 terbenyung 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. Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan (Munirul, 2013).

Ini juga menunjukkan bahwa kompres daun kubis dingin (*Brassica Oleracea Var, Capitata*) terbukti dapat menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan engorgement. Penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis menurut Green (2015), terjadi akibat tingginya kandungan sulfur pada kubis yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Teori Mars (2014), kubis mempunyai sifat antibiotik dan anti-inflamasi karena kandungan sinigrin (*Allylisoithiocyanate*), rapine, minyak mustard, magnesium dan sulfur dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut.

Menurut pendapat peneliti dari hasil penelitian meskipun terdapat penurunan yang signifikan terdapat pula penurunan yang tidak terlalu banyak. Pada penelitian ini terdapat 24 orang yang mengalami penurunan pembengkakan payudara yang signifikan dari skor 1,2,3 menjadi 1 dan 2, dan 6 responden sisanya tidak mengalami penurunan skor pembengkakan payudara, akan tetapi masih memiliki 1-2 tanda gejala. Hal ini disebabkan oleh paritas, pada ibu yang bersalin untuk pertama kalinya, bisanya akan mengalami kebingungan dalam memberikan ASI, selain itu lecet putting sering dijumpai dan akan mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI. Selanjutnya pendidikan juga mempengaruhi informasi dalam memberikan ASI, karena semakin sering ibu memberikan ASI, ibu akan terhindar dari kejadian pembengkakan payudara.

Hasil penelitian ini didapat rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin di Wilayah Kerja

Puskesmas Panjang Bandar Lampung Tahun 2021, dengan *mean* 4,00 dan setelah diberi kompres kubis dingin menjadi *mean* 1,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata payudara bengkak sebelum dengan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin.

#### KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu post partum di wilayah kerja puskesmas panjang bandar lampung tahun 2021

#### SARAN

Diharapkan kepada petugas kesehatan agar dapat memberikan penyuluhan dan informasi yang baik tentang manfaat pengobatan non farmakologi dalam menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu *post partum*, terutama bagi ibu dengan primipara dimana ibu tersebut belum memahami secara benar tentang cara pemberian ASI baik bagi ibu primipara untuk menghindari terjadinya bendungan ASI.

Diharapkan bagi kader, dapat memberikan penyuluhan kepada ibu bersalin lainnya, terkait pemanfaatan daun kubis dingin untuk menangani pembengkakan payudara, kader juga diharapkan berperan serta a memberikan motivasi dan wawasanibu menyusui bahwa pentingnya ASI bagi bayi.

Kepada masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan pekarangan untuk menanam tanaman obat keluarga (TOGA), salah satunya adalah menanam kubis, selain dapat menjadi makanan sehari-hari, daun kubis juga dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi untuk membantu ibu yang mengalami pembengkakan payudara.

Bagi suami dan keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu untuk menyusui bayinya dengan lebih sering karena dapat membantu ibu dalam mengurangi pembengkakan payudara, selain memberikan ASI dengan rutin dapat juga menggunakan terapi non farmakologi yaitu salah satunya kompres daun kubis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, Dkk (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Skala Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Dengan Engorgement Di Kecamatan Bergas*.[Http:// Perpusnwu. Web.Id/ Karyailmiah/ Documents/ 4875.Pdf](http://Perpusnwu.Web.Id/Karyailmiah/Documents/4875.Pdf).
- Andina, V.S. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.

- Astutik. R. Y. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Trans Infomedia: Jakarta.
- Deswani (2014) *Efek Plasebo Kompres Daun Kol Dalam Mengatasi Bendungan ASI Padaibu Post Partum*. *Ejurnal. Poltekes Kesjakarta* 3. [Ac. Id/ Index. Php/ JKEP/ Article](http://Ac.Id/Index.Php/JKEP/Article).
- Kurniawan Dkk. (2016) *Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudarapada Ibu Postpartum*. Universitas Bengkulu
- Lim (2015). *Cabbage Compresision Early Breast Care On Engorgement In Primipara Women After Casareanbirt: A Controlled Clinical Trial*. [Www. Nebi. Nlm. Nih. Gov/Pubmed.26885074](http://Www.Nebi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed.26885074)
- Manuaba, Ida Bagus Ged. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb Untuk Pendidik Bidan, Edisi 2*. EGC: Jakarta.
- Maternity.,Dkk. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Binarupa Aksara Publisher.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ratih dkk. (2019) *Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui*. Universitas Riau.
- Ririn. (2017) *Penerapan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Bpm Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
- Rukiyah, Ai Yeyeh. (2015). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Trans Info Media : Jakarta.
- Saleha, Siti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo. S. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Suzanne C. Smeltzer, (2002). *Keperawatan medical bedah. Vol 1, Edisi 8*. EGC: Jakarta.
- Varney,H., (2007). *Buku Ajar Asuhan kebidanan*. Edisi 4. Jakarta; EGC.
- Walyani Siwi, Elisabet. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Wiknjosastro, Hanifa .(2016). *Ilmu Kebidanan, Edisi Ketiga*, Jakarta : YBP-SP.
- Zakiah, Anna. (2015). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Salemba Medika: Jakarta.
- Zuhana (2017) *Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata ) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara*

**Yuli Andari, Dewi Yuliasari, Astriana, Ledy Octaviani Iqmy**

*(Breast Engorgement) Di Kabupaten*

*Pekalongan.*