

**PENGARUH KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP PENYEMBUHAN
PEMBENGGAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS JIPUT**

Veny Suci Meilawati^{1*}, Ita Herawati²

¹⁻²Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi
Nusantara

Email Korespondensi: venysucimeilawati@gmail.com

Disubmit: 19 Januari 2023

Diterima: 30 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i10.9035>

ABSTRACT

Breast swelling is an unpleasant physiological condition characterized by swelling and pain in the breasts that occurs due to an increase in breast milk volume. It is reported that in the last three years (2019-2021) cases of breast swelling in breastfeeding mothers at the Jiput Health Center have increased with an average percentage of cases of 15.11% per year. It is known the effect of cabbage leaf compresses on healing breast swelling in postpartum mothers at the Jiput Health Center Working Area, Pandeglang Regency in 2022. The research method uses quasi-experiments with a pre-posttest two group design. Sample of this study was 30 puerperal mothers who experienced breast swelling with sampling technique uses simple random sampling. Instruments use questionnaires. Bivariate analysis uses the paired t- test and independent t-test. The average breast swelling scale in the intervention group before being given cabbage leaf compresses was 5.20 and after being given cold cabbage leaf compresses decreased to 1.93, while in the control group before being given warm water compresses was 5.13 and after being given warm water compresses decreased to 3.07. The results of statistical tests showed that there was an effect of comparing cabbage leaf compresses with warm water on the healing of breast swelling ($p = 0.000$). Applying cabbage leaf compresses is more effective at curing breast swelling compared to applying warm water compresses. It is expected in puerperal mothers in dealing with breast swelling problems to carry out herbal complementary therapy actions, one of which is by doing cold cabbage leaf compresses on the breasts.

Keywords: *Breast Swelling, Cabbage Leaf Compresses, Warm Water Compresses*

ABSTRAK

Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI. Dilaporkan dalam tiga tahun terakhir (2019-2021) kasus pembengkakan payudara di Puskesmas Jiput meningkat dengan rata-rata kasus 15,11% per tahun. Diketuainya pengaruh kompres daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas di

Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang tahun 2022. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan desain two group pre-posttest. Sampel penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji paired t-test dan independent t-test. Rata-rata skala pembengkakan payudara pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres daun kubis adalah 5,20 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin menurun menjadi 1,93, sementara pada kelompok kontrol sebelum diberikan kompres air hangat adalah 5,13 dan sesudah diberikan kompres air hangat menurun menjadi 3,07. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh perbandingan kompres daun kubis dengan air hangat terhadap penyembuhan pembengkakan payudara ($p = 0,000$). Pemberian kompres daun kubis lebih efektif menyembuhkan pembengkakan payudara dibandingkan dengan pemberian kompres air hangat. Diharapkan pada ibu nifas dalam menangani masalah pembengkakan payudara untuk melakukan tindakan terapi komplementer herbal salah satunya dengan melakukan kompres daun kubis dingin pada payudara.

Kata Kunci: Pembengkakan Payudara, Kompres Daun Kubis, Kompres Air Hangat

PENDAHULUAN

Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah pada ibu maupun pada bayi. Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (periode antenatal), pada masa pasca persalinan dini, dan pasca masa persalinan lanjut. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Kurniawati et al., 2020).

World Health Organization (WHO) tahun 2020 melaporkan bahwa angka kejadian pembengkakan payudara di seluruh dunia adalah 1:8000 wanita menyusui atau sepertiga wanita di

dunia (38%) tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara (WHO, 2020). Menurut data United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tahun 2020 kejadian pembengkakan payudara pada wanita menyusui di dunia mencapai 39,4%. Lebih lanjut dilaporkan bahwa di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 57,05% sementara di wilayah ASEAN kasus bendungan ASI tercatat sebanyak 63,9% (UNICEF, 2020).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 55% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan mastitis, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan. Penyebab utama yang mengakibatkan terjadinya bendungan ASI di Indonesia yaitu

bayi menyusui dengan durasi singkat atau jarang disusui (47%), puting datar (24%), posisi menyusui tidak baik (10%), bayi tidak disusui pada malam hari (9%), bayi sakit (5%), serta kelelahan atau sakit pada ibu (2%). Dilaporkan juga bahwa cakupan ASI eksklusif pada bayi di Indonesia hanya mencapai 67%, sementara target nasional yang diharapkan adalah 80% (Kemenkes RI, 2021).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Banten menunjukkan bahwa kasus pembengkakan pada ibu menyusui dalam tiga tahun terakhir mengalami kenaikan yaitu pada tahun 2019 (17,14%), tahun 2020 (18,03%) dan tahun 2021 (24,21%). Dilaporkan juga 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 tahun 2021 cakupan kembali meningkat menjadi 71,32%. Cakupan tersebut masih kurang dari standar Nasional yang ditetapkan yaitu 80% (Dinkes Provinsi Banten, 2021).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang juga menunjukkan kasus pembengkakan payudara yang terjadi pada ibu menyusui yang dilaporkan oleh seluruh Puskesmas yang ada di Wilayah Pandeglang secara kumulatif dalam tiga tahun terakhir mengalami peningkatan, tercatat pada tahun 2019 sebesar 23,60%, tahun 2020 sebesar 24,19% dan tahun 2021 meningkat tajam menjadi 30,77% (Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021).

Hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara. Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara.

Pembengkakan payudara umumnya terjadi pada hari kedua sampai hari keempat postpartum dan 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 (Astutik, 2018).

Penyebab pembengkakan payudara diantaranya adalah peningkatan produksi ASI, pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, pengeluaran ASI yang jarang, adanya pembatasan waktu menyusui, penggunaan bra yang ketat serta keadaan puting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Faktor lainnya yakni ibu memilih untuk tidak menyusui atau jika ia mengalami 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 (Mufdillah et al., 2019).

Dampak pembengkakan payudara adalah rasa ketidaknyamanan pada ibu berupa nyeri, payudara menjadi keras, demam, bayi sulit menghisap payudara, mastitis, abses payudara sehingga menyebabkan kegagalan dalam proses laktasi. Dampak lainnya yaitu dalam kondisi sakit, letih dan lesu akibat mastitis ibu harus menghadapi tuntutan merawat bayi baru lahir, dan akibatnya banyak ibu berhenti menyusui sama sekali, sehingga bayi tidak diberikan ASI dan beralih ke susu formula. Jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara

baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Proverawati, 2018).

Penanganan untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Beberapa cara untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan nyeri akibat bengkak pada payudara secara farmakologis dapat diberikan terapi simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) dan obat anti inflamasi. Penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya dengan kompres daun kubis (Yumni & Wahyuni, 2018).

Kubis (*Brassica oleracea* var. *capitata*) dapat digunakan untuk terapi pembengkakan payudara. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut (Zuni et al., 2018). Daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas dan membantu mengurangi nyeri sehingga membuat ibu merasa lebih nyaman (Sari et al., 2020).

Penelitian sebelumnya oleh Hasibuan et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara. 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 pembengkakan payudara pada kelompok eksperimen dan kontrol 2,83 dan 0,16. Kompres daun kubis dingin sangat efektif untuk menurunkan tingkat pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Penelitian sebelumnya oleh Andari et al. (2021) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara ibu post partum. Rata-rata pembengkakan payudara ibu post partum sebelum diberi kompres kubis dingin adalah 4,00 dan sesudah diberi kompres kubis dingin adalah 0,77. Kompres daun kubis dingin dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan engorgement.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Jiput bahwa kasus pembengkakan payudara yang terjadi pada ibu menyusui tercatat dalam tiga tahun terakhir mengalami peningkatan. Pada tahun 2019 kasus pembengkakan payudara pada ibu nifas sebesar 13,28% dari 364 ibu menyusui, tahun 2020 meningkat menjadi 15,42% dari 342 ibu menyusui dan tahun 2021 meningkat lagi menjadi 16,11% dari 426 ibu menyusui. Tingginya angka pembengkakan payudara pada ibu menyusui mempengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif di Puskesmas Jiput (Puskesmas Jiput, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Puskesmas Jiput didapatkan data bahwa 4 dari 10 orang ibu menyusui mengalami pembengkakan payudara. Peneliti melakukan wawancara terhadap 4

orang ibu yang mengalami pembengkakan payudara, dan 2 orang diantaranya mengatakan bahwa kejadian pembengkakan payudara yang dialaminya adalah suatu hal yang wajar setelah melahirkan, karena mereka pernah mengalaminya pada persalinan sebelumnya. Selanjutnya 2 orang lainnya mengatakan pembengkakan payudara yang dialaminya sangat nyeri dan membuat mereka mengalami demam. Saat ditanya tindakan yang telah dilakukan untuk mengurangi pembengkakan, 1 orang diantaranya mengatakan mereka melakukan kompres air hangat, 2 orang lainnya mengatakan melakukan pemompaan ASI disertai dengan kompres dingin dan 1 orang lagi mengatakan melakukan kompres dingin dengan buli-buli serta handuk basah. Saat ditanya apakah pernah melakukan tindakan kompres dengan daun kubis, mereka semua menjawab belum pernah melakukannya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh kompres daun kubis terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang tahun 2022.

KAJIAN 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 (Astutik, 2018). Penanganan nyeri akibat bengkak pada payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah

satunya dengan kompres daun kubis (Yumni & Wahyuni, 2018).

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium dan Oxylate heterosides belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah dan memungkinkan tubuh menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan ibu merasa lebih nyaman. Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI (Rohmah et al., 2019).

Penelitian Hasibuan et al. (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum ($p=0,000$). Rata-rata skala pembengkakan sebelum intervensi 5,18 dan setelah intervensi menjadi 2,35. Penelitian lainnya oleh Rahmayana et al. (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh diberikan kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara ($p=0,000$). Sebelum diberikan kompres daun kubis pembengkakan skala 4 (60%) dan skala 5 (40%), setelah diberikan kompres daun kubis pembengkakan payudara skala 4 (80%) dan skala 3 (20%).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan pendekatan *two group pretest and*

posttest design.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Penelitian dilaksanakan pada bulan pada bulan November 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 127 orang dan yang mengalami pembengkakan payudara sebanyak 43 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple sampling.

Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu

kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan pengujian statistik menggunakan uji paired t-test dan independent t-test.

Berdasarkan pada kajian teori yang dipaparkan di atas, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana pengaruh perbandingan kompres daun kubis dengan air hangat terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang tahun 2022?.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-Rata Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Daun Kubis di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput

Skala Pembengkakan Payudara	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pre-test</i>	15	5,20	1,08	3	6
<i>Post-test</i>	1,93	0,88	1	4	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa, rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres daun kubis dingin adalah 5,20 dan sesudah diberikan

kompres daun kubis dingin selama 30 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, rata-rata skala pembengkakan payudara menurun menjadi 1,93.

Tabel 2. Rata-Rata Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Air Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput

Skala Pembengkakan Payudara	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pre-test</i>	15	5,13	0,91	3	6
<i>Post-test</i>	3,07	0,70	2	4	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa, rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres air hangat adalah 5,13 dan sesudah diberikan kompres air

hangat selama 15 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, rata-rata skala pembengkakan payudara menurun menjadi 3,07

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbandingan Skala Pembengkakan Payudara Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput

Skala Pembengkakan Payudara								
	Pre-test		Post-test		n	M	SD	M
	SD	t-test	p-value					
Intervensi	15	5,20	1,08	1,93	0,88	15,83	0,000	
Kontrol	15	5,13	0,91	3,07	0,70	13,48	0,000	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa, ibu nifas pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres daun kubis dingin rata-rata skala pembengkakan payudara 5,20 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin selama 30 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut menurun menjadi 1,93. Hasil uji statistik diperoleh nilai *t-test* 15,83 dan diperoleh *p-value* = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata skala pembengkakan payudara saat *pretest* dan *posttest* pada

kelompok intervensi.

Ibu nifas pada kelompok kontrol sebelum diberikan kompres air hangat rata-rata skala pembengkakan payudara 5,13 dan sesudah diberikan kompres air hangat selama 15 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut menurun menjadi 3,07. Hasil uji statistik diperoleh nilai *t-test* 13,48 dan diperoleh *p-value* = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata skala pembengkakan payudara saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Perbandingan Skala Pembengkakan Payudara Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Perlakuan Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput

Skala Pembengkakan Payudara	Intervensi			Kontrol			t-test	p-value
	n	M	SD	n	M	SD		
Pre-test	15	5,20	1,08	15	5,13	0,91	0,18	0,857
Post-test		1,93	0,88		3,07	0,70	-3,88	0,001

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa, ibu nifas pada kelompok intervensi sebelum diberikan kompres daun kubis dingin nilai rata-rata skala pembengkakan payudara 5,20, dan ibu nifas pada kelompok kontrol sebelum diberikan kompres air hangat rata-rata skala pembengkakan payudara 5,13. Hasil uji statistik diperoleh nilai *t-*

test 0,18 dan nilai *p-value* = 0,857 ($> \alpha$ 0,05), artinya bahwa tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata skala pembengkakan payudara pada *pretest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Ibu nifas pada kelompok intervensi sesudah diberikan kompres daun kubis dingin selama 30 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut

rata-rata skala pembengkakan payudara 1,93, sedangkan ibu nifas pada kelompok kontrol sesudah diberikan kompres air hangat selama 15 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut rata-rata skala pembengkakan payudara 3,07. Hasil uji statistik diperoleh nilai *t-test* -3,88 dan nilai *p-value* = 0,001 ($< \alpha$ 0,05), artinya bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata skala pembengkakan payudara pada *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Ibu nifas kelompok intervensi sebelum perlakuan (*pretest*) merasakan pembengkakan payudara dengan rata-rata skala pembengkakan adalah 5,20 sedangkan pada kelompok kontrol skala pembengkakan adalah 5,13, artinya bahwa payudara yang dirasakan oleh semua responden sebelum perlakuan dari kedua kelompok tersebut terasa mengalami pembengkakan yang ditandai dengan payudara terasa keras dan nyeri atau bahkan ada yang merasakan payudara sangat keras dan sangat nyeri, namun setelah diberikan perlakuan (*posttest*) pada masing-masing kelompok, skala pembengkakan menjadi berkurang.

Kelompok intervensi diberikan perlakuan dengan kompres daun kubis dingin selama 30 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, dan setelah perlakuan rata-rata skala pembengkakan payudara berkurang menjadi 1,93 atau ada pada kategori payudara terasa lembek (halus), tidak keras, ada sedikit perubahan dan tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan kompres air hangat selama 15

menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, dan setelah perlakuan rata-rata skala pembengkakan payudara juga berkurang menjadi 3,07 atau ada pada kategori payudara terasa keras tapi tidak nyeri.

Penjelasan di atas mengartikan bahwa, walaupun kedua perlakuan dalam penelitian ini baik dengan kompres daun kubis dingin atau dengan kompres air hangat sama-sama dapat menyembuhkan skala pembengkakan payudara, akan tetapi pemberian kompres daun kubis dingin jauh lebih efektif untuk menyembuhkan pembengkakan payudara dibandingkan dengan pemberian kompres air hangat. Hal ini diperkuat dengan pengujian statistik yang memperoleh hasil *p value* = 0,000, yang artinya bahwa terdapat pengaruh perbandingan kompres daun kubis dengan air hangat terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Pandeglang.

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan payudara karena daun kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard dan Oxylate heterosides belerang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara. Daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas sehingga ibu merasa lebih nyaman (Rohmah et al., 2019). Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat

meningkatkan durasi pemberian ASI, namun beberapa literatur juga ada yang menunjukkan bahwa terlalu sering menggunakan kompres daun kubis dapat mengurangi produksi ASI (Ananda, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasibuan et al. (2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum. Rata-rata skala pembengkakan sebelum intervensi adalah 5,18 dan setelah intervensi menurun menjadi 2,35, hasil uji statistik $p=0,000$. Diperkuat oleh hasil penelitian Rahmayana et al. (2022) bahwa ada pengaruh diberikan kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu pospartum. Dari 10 ibu pospartum yang mengalami pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis pembengkakan skala 4 (60%) dan skala 5 (40%) dan setelah diberikan kompres daun kubis skala pembengkakan payudara menurun menjadi skala 4 (80%) dan skala 3 (20%), hasil uji statistik $p=0,000$. Kompres daun kubis dingin sangat efektif untuk menurunkan tingkat pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Kompres air hangat juga dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara. Kompres hangat akan menghasilkan efek fisiologis untuk tubuh yaitu efek vasodilatasi, peningkatan metabolisme sel dan merelaksasikan otot, sehingga nyeri yang dirasa berkurang. Kompres hangat dengan suhu 39°C - 41°C merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri pada kasus

pembengkakan payudara (Runiari & Surinati, 2018).

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Shintami et al. (2019), bahwa ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara ($p=0,000$). Kompres hangat dengan suhu $40,5-43^{\circ}\text{C}$ merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri. Didukung oleh hasil penelitian Meriani et al. (2020), bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara ($p=0,000$), dimana pada penelitian tersebut sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang dan setelah kompres hangat sebagian besar responden mengalami nyeri ringan.

Peneliti berasumsi bahwa, kedua perlakuan pada penelitian ini yaitu pemberian kompres daun kubis dingin dan pemberian kompres air hangat sama-sama memberikan efek positif terhadap penyembuhan pembengkakan payudara ibu nifas, karena secara teori daun kubis memiliki zat antibiotik dan zat-zat lain yang bisa meningkatkan aliran darah, sehingga bias menyembuhkan pembengkakan payudara, sedangkan efek dari kompres hangat secara teori dapat merelaksasikan otot sehingga nyeri dan bengkak bisa berkurang, namun pada hasil penelitian ini pemberian kompres daun kubis dingin lebih efektif menyembuhkan pembengkakan payudara dibanding dengan kompres air hangat, akan tetapi masih ada beberapa responden dari kedua kelompok tersebut yang tidak merasakan efek signifikan dari kedua perlakuan, padahal seluruh responden sudah mengikuti

dan mengaplikasikan kedua perlakuan sesuai SOP. Hal ini bisa saja terjadi karena adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhinya seperti umur, paritas, pekerjaan, tingkat stres, pola makan, kebiasaan olahraga, atau bahkan bisa disebabkan karena faktor medis seperti mastitis, abses, atau adanya indikasi tumor jinak.

KESIMPULAN

Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres daun kubis adalah 5,20 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin menurun menjadi 1,93. Rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres air hangat adalah 5,13 dan sesudah diberikan kompres air hangat menurun menjadi 3,07. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh perbandingan kompres daun kubis dengan air hangat terhadap penyembuhan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, P. R. (2020). Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dingin Dalam Mengurangi Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ny.A Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Baso. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 1-9.
- Andari, Y., Yuliasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(4), 253-260.
- Astutik, R. Y. (2018). Payudara Dan Laktasi. In *Salemba Medika*.
- Dinkes Kabupaten Pandeglang. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2021*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang.
- Dinkes Provinsi Banten. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun .342021*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.95-100.99.
- Hasibuan, J. S., Simarmata, D., Anisah Farma, Astri Widiya Sitompul, Luci Yanti, & Chrismis Novalinda Ginting. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Journal Of Health, Education And Literacy (J-Healt)*, 3(2), 12. <https://doi.org/10.1159/000317898>
- Kurniawati, D., Hardiani, R. S., & Kemenkes Ri. (2021). Ayo Ke Posyandu Setiap Bulan: Posyandu Anak Dan Ibu Tetap Sehat. *Jurnal Kemenkes Ri*, 13(5), 17-28.
- Meriani, Laila, A., & Yanti. (2020). The Effect Of Compress Kol (Brassica Oleracea Var. Capitata) And Warm Compression On The Pain Of Breast Swallowing In Post Partum Women In The Teratai. *Jurnal.Pkr.Ac.Id*, 8(2), 1-8.
- Mufdillah, Subijanto, Sutisna, E., & Akhyar, M. (2019). Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. *Peduli Asi Eksklusif*, 1-38.
- Proverawati, A. (2018). *Kapita Selekta Asi Dan Menyusui* (3rd Ed.). Nuha Medika.
- Puskesmas Jiput. (2021). *Profil Kesehatan Puskesmas Jiput Tahun 2021*.
- Rahmawati, I. (2020). Buku Saku Asi (Air Susu Ibu). In Jauhari

- (Ed.), *Naspa Journal*. Cv Khd Production.
- Rahmayana, R., Mulyatina, & Fauziah. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Pospartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 694-702.
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica 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. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2>
- Runiari, N., & Surinati. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Dauh Puri. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 5(9), 89-
- Sari, V. K., Nengsih, W., & Putri, R. N. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleraceavar. Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan pembengkakan Payudara. *Jurnal Voice Of Midwifery*, 10(2), 929-939.
- Shintami, R. A., Batty, A. A., & Rohaeni, H. N. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1, 21-25.
- Unicef. (2020). Breastfeeding: A Mother's Gift, For Every Child - *Unicef*. <https://data.unicef.org/resources/breastfeeding-a-mothers-gift-for-everychild/>
- Who. (2020). The Optimal Duration Of Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review. In *World Health Organization* (Vol. 50). <http://www.nice.org.uk>.
- Yumni, F. L., & Wahyuni, C. T. (2018). Asi Dan Pedoman Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2),
- Zuni, A. E., Faridah, A., & Galih, Y. Y. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Engorgement Di Kecamatan Bergas. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 2(4), 1-9.