

EFEKTIFITAS DAUN KUBIS UNTUK MENGURANGI PEMBENGGKAKAN PAYUDARA MASA NIFAS DI WILAYAH PUSKESMAS MATARAMAN

Novalia Widiya Ningrum^{1*}, Siti Rohani¹, Ika Avriline Haryono²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Email : novalia.widiya@gmail.com

Abstract

One of the things that can cause obstacles in exclusive breastfeeding is the problem of breast swelling, this is affected by the shrinkage of the lactiferous ducts by glands that are not emptied properly, most feel the breasts are swollen, red, hard, painful, and feels hot. Cabbage leaf compresses on breasts can be done as a non-pharmacological therapy. The purpose of this study was to identify the effectiveness of cabbage leaves in reducing breast swelling during the puerperium. Type of research uses actual experiments in the form of a control-group pretest-posttest design. This study compared the effectiveness of giving cabbage leaf compresses with a decrease in the scale of swelling in the breasts between before and after giving cabbage leaf compresses with the control group. The decrease in the scale of breast swelling after giving cabbage leaf compresses was measured in the morning, afternoon and evening. Afternoon is the time of greatest decrease with a scale of 2 (slight change in the breast), namely as many as 11 people (73.3%), while the rest are only 4 people (26.7%) with a scale of 1 (soft breasts, no change in the breast). Cabbage leaf compress therapy has the effectiveness of reducing breast swelling compared to the group that was not given.

Keywords: Cabbage leaves, breast, swelling

Abstrak

Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah terdapat masalah pembengkakan payudara, hal ini terjadinya pengecilan dari duktus laktiferus oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan baik, sebagian besar merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri, dan terasa panas. Kompres daun kubis pada payudara dapat dilakukan sebagai terapi non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi efektifitas daun kubis dalam mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen sesungguhnya berbentuk *control-group pretest-posttest design*. Penelitian ini membandingkan efektivitas pemberian kompres daun kubis dengan penurunan skala pembengkakan pada payudara antara sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis dengan kelompok kontrol. Penurunan skala pembengkakan payudara setelah pemberian kompres daun kubis diukur pada waktu pagi, siang dan sore. Waktu sore adalah waktu penurunan terbesar dengan skala 2 (sedikit perubahan pada payudara), yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan sisanya hanya 4 orang (26,7%) dengan skala 1 (payudara lembek, tidak ada perubahan pada payudara). Pemberian terapi kompres daun kubis memiliki efektifitas mengurangi pembengkakan payudara dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan.

Kata Kunci: Daun kubis, payudara, pembengkakan

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistiyawati, 2010). Menyusui oleh ibu kepada bayi di masa nifas dengan memberikan ASI adalah peristiwa alamiah yang terjadi setelah proses persalinan dan memberikan manfaat bagi ibu dan bayi. ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi dan

merupakan kebutuhan cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu (Sihite dkk, 2022). Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah terdapat permasalahan pada payudara (World Health Organization, 2016). Pemenuhan gizi bayi usia 0-6 bulan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam menunjang tumbuh kembang bayi, yang mana gizi tersebut hanya dapat diperoleh melalui ibunya. (Khasanah dkk, 2021). Bendungan ASI merupakan masalah

menyusui yang terjadi pada masa nifas. ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan, khususnya untuk kesehatan bayi. Generasi yang berkualitas bisa dihasilkan jika mendapatkan kolostrum dan proses menyusui yang benar. Pembengkakan payudara dapat disebabkan oleh ibu yang mengalami gangguan saat pemberian ASI dan keadaan ini juga dipengaruhi oleh terjadinya pengecilan dari duktus laktiferus oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan baik (Prawirohardjo & Sarwono, 2016).

Normalnya, setelah melahirkan, payudara ibu membesar dan terasa hangat, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran ini disebabkan oleh peningkatan sirkulasi darah di payudara dan produksi ASI. Ini biasanya memakan waktu beberapa hari. Kondisi ini normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu menyakitkan, sehingga ibu tidak bisa leluasa memakai bra atau membiarkan apapun menyentuh payudaranya. Kegagalan proses menyusui seringkali disebabkan oleh munculnya beberapa masalah pada ibu dan anak. Bagi sebagian ibu yang tidak memahami masalah ini, tidak menyusui seringkali dianggap hanya sebagai masalah bagi anaknya. Masalah menyusui yang dapat terjadi pada masa awal setelah melahirkan (melahirkan atau menyusui) antara lain pembengkakan payudara atau ibu menyusui. Pembengkakan payudara terjadi akibat pembengkakan payudara karena peningkatan aliran vena dan limfatik, yang menyebabkan produksi ASI dan nyeri, serta berhubungan dengan peningkatan suhu tubuh (Prawiroharjo, 2012).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Indonesia sebesar 71,58%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 60,27% dengan persentase ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara. Berdasarkan data pencapaian kinerja pelayanan Dinas

Kesehatan Kabupaten Banjar, dari target jumlah bayi mendapat ASI eksklusif 6 bulan sebesar 70%, pada tahun 2016 mencapai 100%. Data dari Puskesmas Mataraman menunjukkan ibu menyusui di masa nifas tiga bulan terakhir, dari bulan September sampai November 2022 terdapat 70 yang mengalami pembengkakan payudara. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas, salah satunya dengan cara non farmakologi dari bahan alam. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dengan pemberian kompres dengan daun kubis (Astuti & Anggarawati, 2019). Kubis atau kol (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) merupakan sayuran yang mudah ditemukan dalam makanan sehari-hari sebagai pelengkap. Kubis banyak mengandung fitonutrien dan berbagai macam vitamin seperti, vitamin A, C dan E. Kandungan lainnya seperti asam amino glutamine yang berfungsi sebagai antibiotik juga diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya peradangan di payudara (Dalimartha & Adrian, 2011). Kubis juga memiliki kandungan yang kaya akan sulfur yang diyakini dapat dapat mengurangi atau menghentikan pembengkakan di payudara (Green, 2015).

Menurut penelitian Wijayanti (2010) dari 32 orang yang mengalami bendungan ASI, 12 orang (37,5%) mengatakan penyebab terjadinya bendungan ASI dikarenakan terlambat memberikan ASI, 19 orang (59,37%) mengatakan terjadi infeksi pada payudara, dan sisanya 1 orang (3,12%) mengatakan bendungan ASI yang dialami karena adanya penyakit seperti tuberculose. Hasil penelitian Lim, et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan. Sementara itu hasil penelitian Apriani (2018) didapatkan hasil analisis selisih skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok eksperimen dibandingkan

kelompok kontrol dengan uji mann whitney didapat nilai $p < 0,001$, serta nilai $Z -3.306$, *mean rank* kelompok eksperimen 10,60 serta *mean rank* kelompok kontrol 20,40 sehingga ada perbedaan selisih skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah perlakuan yang secara statistik signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol dimana penatalaksanaan kompres daun kubis dan *breast care* lebih efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas dibandingkan penatalaksanaan *breast care* saja

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam pengobatan non farmakologi, yaitu tentang efektivitas daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas di Puskesmas Mataraman, dengan harapan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan untuk peningkatan kesehatan payudara ibu di masa nifas, sehingga dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi efektivitas daun kubis dalam mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen sesungguhnya berbentuk *control-group pretest-posttest design*. Penelitian ini

membandingkan efektivitas pemberian kompres daun kubis dengan penurunan skala pembengkakan pada payudara antara sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mataraman Kabupaten Banjar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di masa nifas di wilayah kerja Puskesmas Mataraman, Kabupaten Banjar. Data 3 bulan terakhir (September- November 2022) di Wilayah Kerja Puskesmas Mataraman, terdapat 70 ibu menyusui di masa nifas yang mengalami pembengkakan payudara. Sampel dalam penelitian dengan metode eksperimental ini adalah sebagian ibu menyusui di masa nifas yang mengalami pembengkakan payudara di wilayah kerja Puskesmas Mataraman sebesar 30 responden, meliputi kelompok perlakuan sebanyak 15 responden dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang (Suharto & Sardjono, 2010).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian dengan menggunakan lembar kuisioner dan lembar observasi dengan metode dokumentasi untuk membandingkan efektivitas pemberian kompres daun kubis pada ibu di masa nifas dengan penurunan skala pembengkakan pada payudara antara responden yang diberikan perlakuan dan responden yang tidak diberikan perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara Sebelum diberikan Terapi Daun Kubis

Skala Pembengkakan Payudara	Sebelum diberikan perlakuan					
	Pagi		Siang		Sore	
	F	%	F	%	F	%
Skala 1 (payudara lembek, tidak ada perubahan pada payudara)	0	0	0	0	0	0
Skala 2 (sedikit perubahan pada payudara)	0	0	0	0	0	0
Skala 3 (payudara keras, tetapi tidak nyeri)	0	0	0	0	6	40
Skala 4 (payudara keras, mulai ada nyeri)	0	0	8	53,3	9	60
Skala 5 (payudara keras dan nyeri)	4	26,7	7	46,7	0	0
Skala 6 (payudara sangat keras dan sangat nyeri)	11	73,3	0	0	0	0
Total	15	100	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan Sebagian besar responden sebelum diberikan terapi daun kubis mengalami pembengkakan payudara di pagi hari pada skala 6 (payudara sangat keras dan sangat nyeri) yaitu sebanyak

11 orang (73,3%) sedangkan sisanya hanya 4 orang (26,7% dengan skala 5 (payudara keras dan nyeri), sedangkan pada siang hari mengalami pembengkakan payudara dengan skala 4 yaitu sebanyak 8 orang dan sisanya 7 orang skala 8

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara Sesudah diberikan Terapi Daun Kubis
Skala Pembengkakan Payudara

	Sesudah diberikan perlakuan					
	Pagi		Siang		Sore	
	F	%	F	%	F	%
Skala 1 (payudara lembek, tidak ada perubahan pada payudara)	0	0	0	0	4	26,7
Skala 2 (sedikit perubahan pada payudara)	0	0	0	0	11	73,3
Skala 3 (payudara keras, tetapi tidak nyeri)	0	0	9	60	0	0
Skala 4 (payudara keras, mulai ada nyeri)	5	33,3	6	40	0	0
Skala 5 (payudara keras dan nyeri)	10	66,7	0	0	0	0
Skala 6 (payudara sangat keras dan sangat nyeri)	0	0	0	0	0	0
Total	15	100	15	100	15	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan data bahwa Sebagian besar responden yang sudah diberikan terapi daun kubis pada pagi hari mengalami pembengkakan skala 5 sebanyak

10 orang (66,7%) sisanya 5 orang (33,3%) skala 4, sedangkan pada siang hari sebanyak 9 orang (60%) yang mengalami pembengkakan skala 3 dan pada sore hari 11 orang mengalami pembengkakan skala 2

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara pada kelompok Kontrol
Skala Pembengkakan Payudara

	Sebelum diberikan perlakuan					
	Pagi		Siang		Sore	
	F	%	F	%	F	%
Skala 1 (payudara lembek, tidak ada perubahan pada payudara)	0	0	0	0	0	0
Skala 2 (sedikit perubahan pada payudara)	0	0	0	0	0	0
Skala 3 (payudara keras, tetapi tidak nyeri)	0	0	0	0	0	0
Skala 4 (payudara keras, mulai ada nyeri)	0	0	0	0	0	0
Skala 5 (payudara keras dan nyeri)	11	73,3	11	73,3	11	73,3
Skala 6 (payudara sangat keras dan sangat nyeri)	4	26,7	4	26,7	4	26,7
Total	15	100	15	100	15	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan data bahwa sebagian besar responden yang tidak diberikan terapi, pada pagi hari mengalami

pembengkakan skala 5 sebanyak 11 orang dan 4 orang mengalami pembengkakan skala 6

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi pengaruh pemberian terapi terhadap efektifitas

No	Perlakuan	Jumlah	Nilai p-value
1	pembengkakan payudara sesudah diberikan terapi daun kubis < pembengkakan payudara sebelum diberikan terapi daun kubis	15	0,0001
2	pembengkakan payudara sesudah diberikan terapi daun kubis > pembengkakan payudara sebelum diberikan terapi daun kubis	0	
3	pembengkakan payudara sesudah diberikan terapi daun kubis = pembengkakan payudara sebelum diberikan terapi daun kubis	0	
Total		15	

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan data bahwa pembengkakan payudara sesudah diberikan terapi daun kubis lebih kecil pembengkakan payudaranya sebelum diberikan terapi daun kubis. Hasil uji statistic menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,0001 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti daun kubis efektif untuk mencegah pembengkakan payudara pada masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mataraman.

SIMPULAN

Nilai p-value sebesar 0,0001 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang

berarti daun kubis efektif untuk mencegah pembengkakan payudara pada masa nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mataraman. Sedangkan pada 15 responden yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol) tidak ada perubahan pembengkakan payudara.

Kandungan yang dimiliki oleh daun kubis dalam mengurangi pembengkakan pada payudara dikarenakan adanya asam amino glutamine yang terbukti dapat mengurangi peradangan (Dalimartha & Adrian, 2011). Kandungan lain, seperti zat sulfur yang tinggi di dalam daun kubis dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan melalui terapi dengan cara pengompresan di bagian tubuh luar yang terjadi pembengkakan atau nyeri (Green, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti, 2018; Green, 2015), kompres daun kubis yang diberikan akan mempengaruhi payudara yang terasa nyeri dan sakit karena adanya efek dingin sehingga ibu merasa nyaman serta kandungan sulfur yang terdapat pada daun kubis dapat menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan ibu sedikit demi sedikit hingga pembengkakan pada payudara menjadi berkurang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kepala Puskesmas Wilayah Kerja Puskesmas Mataraman yang telah memberikan ijin untuk dilakukannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, A., & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *Capitata*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 2(1), 52–62.

- <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.232>
- BPS. (2022). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022*.
- Dalimartha, S., & Adrian, F. (2011). *Khasiat Buah dan Sayur*. Penebar Swadaya.
- Damayanti, E. (2018). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagai terapi pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. Universitas Brawijaya*
- Khasanah, Nur. Anita Liliana (2021). *Perbandingan Kecukupan ASI Ibu Menyusui Antara Konsumsi Ekstrak Daun Kelor dengan Konsumsi Ekstrak Biji Fenugreek*. Health Care : Jurnal Kesehatan 10 (2)
- Green, W. (2015). *The New Parents Survival Guide: The First three Months*, Summersdale Publishers.
- Mars, B., & Fiedler, C. (2014). *The Country Almanac of Home Remedies: Time-tested and Almost Forgotten Wisdom for Treating Hundredsof Common Ailments, Aches & Pains Qickly and Naturally*. FairWinds Pres.
- Mokodompis, N. A., & Nilasanti, N. M. R. (2023). Penerapan Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Askep Ibu Post Partum Di Puskesmas Kayamanya: The Application Of Cabbage Leaf Compresses To Reduce Breast Engagemet In Post Partum Askep Mothersat Kayamanya Health Center. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 69-78.
- Pitriani, R., & Andriyani, R. (2014). Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (1st ed., Vol. 1). Deepublish
- Purwanti, R., & Pramanik, N. D. (2022). BENDUNGAN ASI, SEBUAH LAPORAN KASUS ASUHAN NIFAS. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1049-1053.
- Prawirohardjo, & Sarwono. (2016). Ilmu Kbidanan (A.B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknjosastro, Eds: 4th ed., Vol. 5). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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.
- Sihite, Netty Ami. Riri Novayelinda. (2022). *Gambaran Insiden Bendungan ASI dan Upaya Yang dilakukan Ibu untuk mengatasinya*. Health Care : Jurnal Kesehatan 11 (1) Juni 2022
- Zuhana, N. (2017). Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (Breast Engorgement). *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51-56.