

Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas

Nanda Mirani

STIKes Bustanul Ulum Langsa
nandamirani.ar@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). 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. Rata-rata ibu menyusui dengan masalah bendungan ASI mengalami nyeri dengan kisaran skala 6-8 (nyeri berat) dan skala 3-5 (nyeri sedang) sehingga intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Sampel yang dilibatkan berjumlah 16 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pretest dan posttest dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran *Numeric (Numeric Rating Scale)*, intervensi dilakukan dengan mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara selama 30 menit. Analisis data dilakukan melalui uji statistik parametrik dengan menggunakan uji *paired T-Test*. **Hasil:** Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan kompres daun kubis dingin sebesar 6,38 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin menjadi 4,50. Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, artinya ada perbedaan signifikan kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. **Simpulan:** ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

Kata kunci: Kompres Daun Kubis Dingin, Skala Nyeri, Bendungan ASI

ABSTRACT

Introduction: A breastfeeding problem that often arises in the early postpartum period (postpartum or lactation period) is breast engorgement or also known as breast milk dams. The impact of breast engorgement is discomfort in the mother in the form of pain, breasts becoming hard, fever, difficulty for the baby to suckle the breast, mastitis, breast abscesses which can cause failure in the lactation process. On average, breastfeeding mothers with breast milk dam problems experience pain in the range of 6-8 (severe pain) and 3-5 (moderate pain) so intervention to relieve symptoms of breast engorgement is really needed. This study aims to determine the effect of cold cabbage leaf compresses on reducing the pain scale of breast milk dams in postpartum mothers. **Method:** This type of research is pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The population in this study were postpartum mothers who experienced breast milk retention. The sample involved was 16 people, sampling used purposive sampling technique. Pretest and posttest data were collected using a Numeric Rating Scale. The intervention was carried out by compressing cold cabbage leaves on the mother's breasts to cover the entire surface of the breasts for 30 minutes. Data analysis was carried out through parametric statistical tests using the paired T-Test. **Results:** The average pain scale before being given a cold cabbage leaf compress was 6.38 and after being given a cold cabbage leaf compress was 4.50. Based on the results of statistical tests, it was found that the $p\text{-value } 0.000 < 0.05$, meaning that there was a significant difference in cold cabbage leaf compresses in reducing the pain scale of breast milk dams in postpartum mothers. **Conclusion:** there is an effect of cold cabbage leaf compresses on reducing the pain scale of breast milk dams in postpartum mothers.

Keywords: Cold Cabbage Leaf Compress, Pain Scale, Breast Milk Dam

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah melahirkan bayi dan biasa disebut juga dengan masa pulih kembali, dengan maksud keadaan pulihnya alat reproduksi seperti sebelum hamil (Sutanto, 2018). Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Wilujeng and Hartati, 2018).

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah pada payudara selama masa menyusui dapat menjadi salah satu tanda bahaya pada masa nifas (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Apriyani dan Zelharsandy, 2022).

Bendungan ASI merupakan masalah menyusui yang terjadi pada masa nifas. ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan. Bayi akan menjadi sehat, lemah lembut dan memiliki IQ yang tinggi jika mendapatkan ASI. 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, 2014).

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 (Apriyani dan Zelharsandy, 2022).

Angka kejadian pembengkakan payudara di seluruh dunia adalah 1:8000. Pembengkakan payudara yang dilaporkan dari berbagai hasil penelitian bervariasi, mulai dari 20% hingga 77%. Hasil penelitian di Niloufer Hospital for Women and Children, India, ditemukan bahwa dari total 250.151 orang ibu, terdapat 11% ibu mengalami pembengkakan payudara (Ariescha Putri Ayu, Manalu, & Aini, 2020).

Penyebab utama yang mengakibatkan terjadinya bendungan ASI di Indonesia yakni bayi menyusu dengan durasi singkat atau jarang disusui sebanyak 47%, puting datar 24%, posisi menyusu tidak baik sebanyak 10%, bayi tidak disusui pada malam hari sebanyak 9%, bayi sakit sebanyak 5%, serta kelelahan atau sakit pada ibu sebanyak 2%. (Rahayu & Wulandari, 2020). Tingkat kejadian pembengkakan payudara (*breast engorgment*) atau bendungan ASI di Indonesia pada tahun 2022 adalah 10-20% dari populasi ibu menyusui, atau sekitar 2,3 juta ibu mengalami *breast engorgment* (Pramesthi dan Kurniawati, 2023).

Pembengkakan payudara, perembesan ASI, dan nyeri payudara terjadi jika ibu tidak menyusui bayinya dan biasanya terjadi peningkatan nyeri pada hari ke-3 sampai hari ke-5 postpartum. Dampak dari bendungan ASI jika tidak diatasi akan menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dan hasil klinis berupa peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, dan abses payudara (Apriyani dan Zelharsandy, 2022).

Rata-rata ibu menyusui dengan masalah bendungan ASI mengalami nyeri dengan kisaran skala 6-8 (nyeri berat) dan skala 3-5 (nyeri sedang). Nyeri pada payudara diakibatkan oleh meningkatnya aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi (Meihartati, 2017). Selain itu nyeri payudara diakibatkan oleh meregangnya jaringan mammae akibat pembengkakan yang menekan reseptor nyeri (Wahyuni, 2018).

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Beberapa cara untuk mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan kompres daun kubis, dingin. Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan. Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Damayanti dkk, 2020).

Daun kubis dingin sangat efisien untuk mengurangi bengkak payudara. Kompres dingin daun kubis dapat memberi pengaruh dalam penurunan intensitas dan pembengkakan pada payudara. Cara perawatan ini merupakan suatu penanganan yang menggunakan respon alami sehingga tubuh mendapat rileksasi dari zat-zat yang terkandung dalam daun kubis yang kemudian diserap oleh kulit dan efek dingin dari daun kubis bisa mengurangi rasa sakit sehingga dapat melancarkan ASI (Green, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di Desa Matang Seulimeng Kota Langsa pada bulan Maret s/d Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu Nifas yang mengalami bendungan ASI. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel antara lain bersedia menjadi responden dengan menandatangani *inform consent*, ibu *post partum*

yang mengalami bendungan ASI dan tidak memiliki alergi daun kubis. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu *pretest*, pemberian intervensi dan *posttest*.

- Pengumpulan data pretes dilakukan dengan menggunakan skala pengukuran *Numeric (Numeric Rating Scale)* untuk menentukan intensitas nyeri pada responden sebelum diberikan intervensi.
- Intervensi dilakukan dengan mengompreskan daun kubis dingin (yang dimasukkan ke dalam lemari pendingin selama 20-30 menit) pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara selama 30 menit.
- Pengumpulan data *posttest* diukur langsung setelah intervensi untuk melihat penurunan skala nyeri dengan menggunakan skala pengukuran *Numeric (Numeric Rating Scale)*.

Analisis data dilakukan melalui uji statistik parametrik dengan menggunakan uji *paired T-Test*.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Skala Nyeri	df	Sig.	Keterangan
Sebelum	16	0,065	Terdistribusi normal
Sesudah	16	0,060	Terdistribusi normal

Berdasarkan dari hasil uji normalitas data menggunakan uji shapiro wilk diperoleh nilai $\text{sig} < 0,05$ sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Paired T-Test* dengan hasil sebagai berikut: :

Tabel 2. Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas

Skala Nyeri	N	Mean	SD	P
Sebelum	16	6,38	0,957	0,000
Sesudah	16	4,50	1,003	

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan kompres daun kubis dingin sebesar 6,38 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin menjadi 4,50.

Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kompres daun kubis dingin berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri akibat bendungan ASI pada ibu nifas. Terjadi penurunan skala nyeri yang dilihat dari rata-rata skala nyeri sebelum diberikan kompres daun kubis dingin sebesar 6,38 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin menjadi 4,50. hasil uji statistik ditemukan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti, dkk (2020) dimana hasil penelitiannya menunjukkan sebelum diberikan tindakan kompres daun kubis dingin didapatkan rata-rata intensitas nyeri sebesar 3,37. Sedangkan, setelah pemberian tindakan kompres daun kubis dingin, seluruh responden mengalami penurunan intensitas nyeri, dengan rata-rata intensitas setelah perlakuan adalah sebesar 1,31. Pemberian kompres daun kubis dingin memiliki perbedaan yang signifikan dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hasibuan (2021) yaitu kompres dingin daun kubis mempengaruhi penurunan rasa nyeri serta payudara bengkak.

Berdasarkan penelitian Rahayu, dkk (2020), pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara sebelum kompres air hangat yaitu 5,65 dan setelah diberikan 1,92 dan untuk kompres daun kol sebelum dilakukan yaitu 5,42 dan setelah diberikan yaitu 1,31 yang artinya terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kubis untuk mengurangi nyeri pembengkakan payudara.

Nyeri payudara dapat diakibatkan oleh pembengkakan sistem saluran payudara oleh Air Susu Ibu (ASI). Apabila setelah dilahirkan bayi tidak menyusu dengan semestinya atau jika kelenjar-kelenjar susu tidak kosong seutuhnya, hal ini dapat mengakibatkan rasa panas serta keras dan nyeri pada payudara, selain mengalami pembengkakan payudara (engorgement) akibat air susu yang terbungkus (Marliandiani & Ningrum, 2016).

Nyeri bisa diminimalisir dengan berbagai cara, baik dengan menggunakan obat-obatan atau tidak. Penggunaan obat-obatan analgesik juga dikategorikan menjadi pengobatan farmakologis, sedangkan pengobatan dengan akupunktur, tindakan distraksi, teknik nafas dalam, terapi musik, dan kompres (dingin atau hangat) dikategorikan menjadi pengobatan non farmakologis (Mansyur & Kasrinda, 2016)

Tanaman daun kubis memiliki beberapa kandungan yang dapat menurunkan intensitas nyeri pembengkakan payudara. Kubis mengandung asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylyte heterosides balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan.

Menurut peneliti kompres daun kubis dingin dapat menjadi alternatif awal untuk meringankan rasa nyeri pada payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI karena dengan melakukan kompres daun kubis dingin satu kali dapat langsung menurunkan skala nyeri, sehingga dengan berkurangnya rasa nyeri, ibu akan lebih nyaman untuk menyusui atau melakukan intervensi lanjutan dalam mengatasi bendungan asi seperti *breast care*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas sebelum diberikan intervensi kompres daun kubis dingin adalah 6,38.
2. Rata-rata skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis dingin adalah 4,50.
3. Ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Apriyani, T dan Zelharsandy, V.T. (2022). Edukasi Terapi Non Konvensional dalam Penggunaan Kompres Daun Kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI. *Jurnal Peduli Masyarakat* Vol.4 (3).

Ariescha Putri Ayu, Y., Manalu, A. B., & Aini, N. (2020). Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 Jalan Besar Deli Tua , No , 77 Kecamatan Deli Tua Kab . Deli Serdang One of common problems associated with breastfeeding is breast engorgement . This breast swelling can cause the mo. 2(2).

Damayanti E, Ariani D, Agustin D. (2019) Pengaruh Pemberian Kompres Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah ASI Pada Ibu Post

Partum Di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, Vol. 4 No. 2.

Green, Wendy. 2015. *The New Parents' Survival Guide: The First Three Months*. Chicester: Summersdale Publishers.

Hasibuan JS, Simarmata D, Farma A, Sitompul AW, Yanti L. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *J Heal Educ Lit*. 2021;3(2).

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Petunjuk Teknis Penggunaan Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Mansyur, N, dan Kasrinda. (2016). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Media.

Marliandiani, Y., & Ningrum, N. P. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.

Meihartati, T. (2017). Hubungan Antara Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI (Engorgement) Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(1).

Pramesthi dan Kurniawati. (2023). Kompres Panas untuk Menurunkan Skala Nyeri dan Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*.

Prawirohardjo. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(3), 150–15

- Rahayu. H. S, Dari. E. T. W, 2020. Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020: Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu: 1 (3)
- Sutanto,A. V. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- Wilujeng, R. D. and Hartati, A. (2018) 'Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas', Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.