

PENGARUH KOMPRES DAUN KOL TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU POST PARTUM

Rahmisyah^{1*}, Ristiani²

Jurusan Kebidanan, Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa
Getsempena^{1,2}

*Corresponding Author: rahmisyah@bbg.ac.id

ABSTRAK

Pembengkakan payudara adalah suatu kondisi yang mempengaruhi ibu menyusui di awal pascapersalinan. Ketidaknyamanan dan kelembutan akibat pembengkakan merupakan faktor utama penghentian menyusui dini. Banyak perawatan untuk pembengkakan payudara telah dicoba dan dieksplorasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. Penelitian kuantitatif quasi eksperimental dengan pendekatan *Post-Test Only Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2022 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erniati, Banda Aceh. Populasi sampel adalah seluruh ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara sebanyak 30 ibu. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang terbagi atas dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan kompres daun kol sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang. Teknik convenience sampling dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat dan pengolahan data menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 dengan hasil signifikan ($P < 0,05$). Studi menunjukkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan payudara setelah intervensi dan diverifikasi secara statistik. Nilai mean rank kompres daun kol sebesar 5,50 dengan nilai median sebesar 1,00, sedangkan mean rank tidak dikompres daun kol adalah sebesar 13,50 dengan nilai median sebesar 2,00 ($P = 0,000$). Kompres daun kol sebagai alternatif yang dapat digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara. Kompres daun kol efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara dibandingkan tanpa diberikan kompres daun kol.

Kata Kunci: kompres daun kol, payudara, pembengkakan, post partum

ABSTRACT

Breast engorgement is a condition that affects breastfeeding mothers in the early postpartum period. Discomfort and tenderness due to swelling are significant factors in the early termination of breastfeeding. Many treatments for breast swelling have been tried and explored. This study aimed to determine the effect of cabbage leaf compresses on breast swelling in postpartum mothers. Quasi-experimental quantitative research with the Post-Test Only Control Group Design approach. The research was conducted from June to July 2022 at Erniati's Independent Midwife Practice (PMB), Banda Aceh. The sample population was all postpartum mothers who experienced breast swelling, as many as 30 mothers. The number of samples was 30 respondents, divided into two groups: the intervention group, which was given cabbage leaf compresses to as many as 15 people, and the control group, as many as 15. Convenience sampling technique using inclusion and exclusion criteria. Data analysis consisted of univariate and bivariate analysis and data processing using SPSS (Statistical Product and Service Solutions) version 25 with significant results ($P < 0.05$). The study showed decreased breast swelling after the intervention and was statistically verified. The mean rank of compressed cabbage leaves was 5.50 with a median value of 1.00, while the mean rank of not compressed cabbage leaves was 13.50 with a median value 2.00 ($P = 0.000$). Cabbage leaf compress is an alternative that can be used to treat breast swelling. Cabbage leaf compresses are effective in reducing breast swelling compared to no cabbage leaf compresses.

Keywords: cabbage leaf compress, breast, swelling, post partum

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alamiah bagi seorang perempuan sebagai ibu dalam memberikan nutrisi pada bayi. Pada masa menyusui (laktasi) terdapat masalah yang sering timbul yaitu pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara terjadi akibat pembendungan air susu berkaitan dengan proses penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. ASI menjadi makanan terbaik untuk bayi yang mengandung sel darah putih, protein dan zat kekebalan yang cocok untuk bayi (Prawirorahardjo, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 terdapat 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi, diantaranya kesakitan. Kesakitan ibu terdiri dari ringan hingga berat dan permanen/ menahun pada masa nifas. Prevalensi bendungan ASI di Amerika Serikat tahun 2016 rerata sebanyak 66,34 % (WHO, 2022). Puting susu lecet, pembekakan payudara dan bendungan ASI merupakan masalah yang terjadi akibat kurangnya perawatan payudara pada masa nifas (Munawaroh et al., 2019).

Prevalensi bendungan ASI di Indonesia sebesar 16 % pada ibu-ibu yang bekerja. Kesibukan keluarga dan pekerjaan dapat menurunkan tingkat perawatan dan perhatian ibu dalam melakukan perawatan payudara sehingga cenderung mengakibatkan kenaikan angka kejadian bendungan ASI (Sari et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti (2019) menemukan bahwa pemberian kompres daun kol rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu post partum mengalami penurunan menjadi 2,40 dengan standar deviasi 0,82 (Febriyanti, 2019).

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ariescha, 2018) menunjukkan bahwa perawatan payudara dengan kompres kol efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara. Hal ini terjadi karena kompres kol dapat melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan. Daun kol telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit. Kubis atau kol merupakan sayuran ekonomis yang memiliki manfaat kesehatan dan mudah ditemukan (Pratiwi, 2019).

Penatalaksanaan pembengkakan payudara dengan cara kompres telah terbukti dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan (Verbelen et al., 2021). Kompres dengan sensasi dingin telah diidentifikasi sebagai penyebab berkurangnya aliran darah ke kulit dengan vasokonstriksi, sehingga dapat menenangkan dan mengurangi pembengkakan (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020). Intervensi non-farmakologi menjadi semakin populer untuk pembengkakan payudara. Penggunaan daun kubis merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang umum digunakan pada pembengkakan payudara mamalia; itu mengurangi kelembutan, rasa sakit, dan pembengkakan payudara (Hassan et al., 2020; Wong et al., 2017).

Bendungan ASI yang tidak teratasi dapat menimbulkan dampak kesehatan yaitu dapat mengalami mastitis dan abses payudara. Mastitis merupakan inflamasi atau infeksi payudara dengan gejala yang timbul adalah payudara keras, memerah dan nyeri yang disertai demam dengan suhu tubuh $> 38^{\circ}\text{C}$, sedangkan abses payudara merupakan komplikasi lanjutan akibat mastitis dengan mengalami penimbunan nanah di dalam payudara (Munawaroh et al., 2019).

Penatalaksanaan yang dapat menurunkan pembengkakan payudara melalui penanganan farmakologi dan non farmakologi, Penanganan farmakologi diantaranya paracetamol, ibuprofen dan lynoral, sedangkan penanganan non farmakologi diantaranya adalah menyusui lebih sering, kompres hangat, pijatan dan kompres daun kol (Rahayu & Wulandari, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif quasi eksperimental dengan pendekatan *Post-Test Only Control Group Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2022 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Erniati, Banda Aceh. Populasi sampel adalah seluruh ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara sebanyak 30 ibu. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 responden yang terbagi atas dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan kompres daun kol sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah teknik *convenience sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi meliputi ibu post partum dengan pembengkakan payudara, tidak alergi dengan sulfa/daun kubis, ibu nifas dengan bayi hidup dan dalam proses menyusui dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria inklusi meliputi responden tidak bersedia melanjutkan ikut serta penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala pembengkakan payudara. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat dan pengolahan data menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 25 dengan hasil signifikan ($P < 0,05$).

Intervensi kompres daun kol dilakukan menggunakan daun kol dalam kondisi dingin (didinginkan dalam freezer sekitar 20-30 menit atau sampai suhu daun 18°C) atau pada suhu kamar dan kompres dilakukan selama 15-20 menit. Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari. Pada kelompok kontrol, tidak diberikan perlakuan apapun.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n = 15)		Kelompok Kontrol (n = 15)		Total	
	f	%	f	%	f	%
Umur						
17-25 tahun	4	44,4	5	55,6	9	30
26-35 tahun	7	46,7	8	53,3	15	50
36-45 tahun	4	66,7	2	33,3	6	20
Pendidikan						
Dasar	5	41,7	7	58,3	12	40
Menengah	8	61,5	5	38,5	13	43,3
Tinggi	2	40,0	3	60,0	5	16,7
Pekerjaan						
Bekerja	8	44,4	10	55,6	18	60
Tidak Bekerja	7	58,3	5	41,7	12	40
Paritas						
Primipara	4	50,0	4	50,0	8	26,7
Multipara	7	53,8	6	46,2	13	43,3
Grande multipara	4	44,4	5	55,6	9	30

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 26-35 tahun sebanyak 50 %, berpendidikan menengah sebanyak 43,3 %, bekerja sebanyak 60 % dan paritas pada kategori multipara sebanyak 43,3 %.

Tabel 2. Pengaruh Kompres Daun Kol terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum

Variabel	Mean Rank	Median	P Value*
Kompres Daun Kol (n = 15)	5,50	1,00	0,000
Tidak Dikompres Daun Kol (n = 15)	13,50	2,00	

*Uji *Mann Whitney*

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai mean rank kompres daun kol 5,50 dengan nilai median 1,00, sedangkan mean rank tidak dikompres daun kol adalah 13,50 dengan nilai median 2,00. Nilai P Value diperoleh yaitu 0,000, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kompres dengan tidak dikompres terhadap terjadinya pembengkakan payudara.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat selama melakukan kompres daun kol antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 responden, masing-masing kelompok 15 responden dengan menggunakan uji mann whitney maka didapat nilai mean rank kelompok intervensi 5.50 dan kelompok kontrol 13.50 dengan nilai p value 0,000 yang artinya ada pengaruh kompres kol terhadap pembengkakan payudara (Tabel 2). Hasil nilai selisih rerata menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kol (mean rank 5,50) lebih efektif menurunkan pembengkakan payudara dibandingkan tanpa diberikan kompres daun kol (mean rank 13,50).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zuhana, 2017) tentang perawatan payudara pada ibu nifas menyatakan bahwa terdapat perbedaan secara statistik signifikan ($P < 0,05$), efektifitas daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan. Selain itu, penelitian serupa yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2020) mengenai pengaruh kompres daun kol dingin terhadap skala pembengkakan payudara menyatakan bahwa pemberian kompres daun kol dingin tersebut lebih efektif bila dibandingkan dengan pemberian plasebo berupa tepung terigu ($P < 0,05$).

Pembengkakan payudara adalah kondisi fisiologis yang ditandai dengan pembengkakan payudara yang menyakitkan akibat peningkatan volume ASI secara tiba-tiba, kongesti limfatik dan pembuluh darah, serta terjadi edema interstitial selama dua minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya ASI dan/atau sumbatan pada saluran ASI. Nyeri payudara saat menyusui adalah masalah umum yang mengganggu keberhasilan menyusui yang menyebabkan pengabaian menyusui secara eksklusif (Disha et al., 2015).

Kubis hijau (*Brassica capitata*) digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis mengandung sinigrin (allyl isothiocyanate) rapine, mustard oil, magnesium, oxalate, dan sulfur heterosides. Ini membantu melebarkan kapiler darah lokal, meningkatkan suplai darah ke jaringan payudara, dan meningkatkan pengeluaran ASI. Daun kubis memiliki sifat anti-iritasi dan antibiotik, yang membantu meredakan kemacetan jaringan dan meningkatkan aliran darah masuk dan keluar area tersebut, memungkinkan tubuh menyerap kembali cairan di sekitar payudara, dan juga membantu meningkatkan drainase vena dan limfatik serta meringankan gejala pembengkakan (Rajaveni, 2019; Wong et al., 2017).

Menerapkan daun kubis hijau ke payudara membantu mengurangi pembengkakan. Itu harus disimpan di dalam bra selama 15-20 menit di payudara yang membesar dan tidak boleh digunakan lebih dari tiga kali sehari. Hentikan aplikasi daun kubis segera setelah pembengkakan mulai mereda. Pijatan lembut pada payudara juga dapat membantu ASI mengalir lebih lancar. Jika puting dan areola bengkak, ibu tidak boleh menyusui tanpa melembutkan payudara. Pemerahan manual atau pompa payudara dapat digunakan untuk mengeluarkan sedikit ASI dari payudara yang pada gilirannya membantu melembutkan puting dan areola sebelum menyusui (Boi et al., 2012; Rajaveni, 2019).

Intervensi kompres daun kol efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara dan menurunkan skala pembengkakan. Komalavalli et al. (2019) menjelaskan bahwa kompres daun kubis efektif mengurangi pembengkakan payudara secara signifikan, dan penelitian oleh Astuti dan Anggarawati (2019) menemukan bahwa ada pengaruh antara kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara. Zat daun kubis akan merangsang enzim glutathione di sitoplasma

untuk menguraikan sumbatan pada saluran susu sehingga tubuh menyerap kembali cairan yang dibendung di payudara. Selain itu, kandungan daun kol dapat mengurangi peradangan lokal. Selanjutnya, zat ini merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem efektor untuk vasodilatasi pembuluh darah kapiler. Akibatnya, terjadi peningkatan aliran darah keluar masuk area yang tersumbat sehingga dapat meredakan dan menghilangkan pembengkakan dan ASI dapat keluar dengan lancar dari payudara (Napisah et al., 2021).

KESIMPULAN

Kompres daun kol dapat menghilangkan rasa keras pada pembengkakan payudara sehingga memiliki efek yang lebih baik. Kompres daun kol dapat direkomendasikan kepada ibu pasca melahirkan untuk mengatasi pembengkakan payudara. Penelitian selanjutnya, untuk mencapai lebih banyak homogenitas studi dengan menggunakan alat dan instrumen serupa (sebaiknya divalidasi) untuk membandingkan keefektifan pengobatan daun kol, serta mengukur hasil yang berbeda yaitu skor nyeri dan durasi menyusui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariescha, P. A. (2018). Pengaruh Pemberian Daun Bangun-Bangun (*Coleus Amboenicus* Lour) Terhadap Produksi ASI Di Desa Candirejo Kecamatan Sibiru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Medan: Intitut Kesehatan Deli Husada Delitua*.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.232>
- Boi, B., KOH, S., & Gail, D. (2012). The Effectiveness of Cabbage Leaf Application (Treatment) on Pain and Hardness in Breast Engorgement and its Effect on the Duration of Breastfeeding. *JBIC Library of Systematic Reviews*, 10(20), 1185–1213. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2012-58>
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). 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. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 54–66. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.1>
- Disha, Rana, A., Singh, A., & Suri, V. (2015). Effect of chilled cabbage leaves vs. hot compression on breast engorgement among post natal mothers admitted in a tertiary care hospital. *Nursing & Midwifery Research Journal*, 11(1), 24–32. <https://doi.org/10.1177/0974150X20150103>
- Febriyanti. (2019). *Pengaruh Kompres Daun Kol/ Kubis dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

- Hassan, H. E., Sheha, E. A. A. E. M., Hassanine, S. T., & Gamel, W. M. A. (2020). Fenugreek Seed Poultice Versus Cold Cabbage Leaves Compresses for Relieving Breast Engorgement: An Interventional Comparative Study. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(5), 82. <https://doi.org/10.5430/jnep.v10n5p82>
- Komalavalli, K., Narmada, N., & Mohana. (2019). Effectiveness of Cabbage Leaves Application on Breast Engorgement among Postnatal Mothers at Karpaga Vinayaga Institute of Medical Sciences and Reserch, Masuranthagam Taluk in Kancheepuram District. *GLOBAL JOURNAL FOR RESEARCH ANALYSIS*, 8(6), 115–117.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, H., & Kusumastuti, K. (2019). Gambaran Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *Prosiding University Research Colloquium*, 1054–1063.
- Napisah, P., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., & Natasya, W. (2021). The Effectiveness of Cabbage Leaf Compress and the Education of Lactation Management in Reducing Breast Engorgement in Postpartum. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T6), 106–110. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7318>
- Pratiwi, H. (2019). *Cara Mengatasi Pembengkakan Payudara*. Yayasan bina Pustaka.
- Prawirorahardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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), 150–157.
- Rajaveni, P. (2019). Cabbage Leaves: An Intervention for Breast Engorgement. *Pondicherry Journal of Nursing*, 12(2), 54–55. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10084-12119>
- Sari, Y. R., Yuviska, I. A., & Sunarsih, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 161–170. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.1726>
- Verbelen, H., Tjalma, W., Dombrecht, D., & Gebruers, N. (2021). Breast Edema, from Diagnosis to Treatment: State of the Art. *Archives of Physiotherapy*, 11(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40945-021-00103-4>
- WHO. (2022). *World Health Statistics 2022: Monitoring Health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051157>
- Wong, B. B., Chan, Y. H., Leow, M. Q. H., Lu, Y., Chong, Y. S., Koh, S. S. L., & He, H.-G. (2017). Application of Cabbage Leaves Compared to Gel Packs for Mothers with Breast Engorgement: Randomised Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 76, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.08.014>
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for Breast Engorgement During Lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>

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.