

PENGARUH KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI RSUD BANGKINANG

Nurmala Masyito^{1*}, Wira Ekdeni Aifa², Fajar Sari Tanberika³, Rifa Yanti⁴

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru

*Corresponding Author : nurmalamasyito9393@gmail.com

ABSTRAK

Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar - kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri, oleh karena itu diperlukan terapi farmakologis seperti kompres daun kubis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*. Penelitian dilaksanakan di RSUD Bangkinang pada bulan Maret-April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di RSUD Bangkinang dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang ibu. Analisis data dilakukan dengan komputerisasi secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian ini yaitu sebelum diberikan kompres daun kubis, 57,7% responden memiliki skor bendungan ASI 6 dengan nilai rata-rata sebesar 5,12. Sesudah diberikan kompres daun kubis, 53,8% responden memiliki skor bendungan ASI 2 dengan nilai rata-rata sebesar 1,54. Ada pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang ($p=0,000$). Diharapkan RSUD Bangkinang dapat memberikan informasi dan edukasi kepada ibu nifas mengenai manfaat dan cara aplikasi kompres daun kubis untuk mengatasi bendungan ASI.

Kata kunci : bendungan ASI, kompres daun kubis

ABSTRACT

Breast milk engorgement occurs due to blockage in the milk ducts (ductus lactiferus) or when the mammary glands are not emptied properly, or due to nipple abnormalities. The impact of breast milk engorgement in mothers causes intraductal pressure that affects various segments of the breast, leading to an overall increase in breast pressure. As a result, the breasts often feel full, tense, and painful. Therefore, a pharmacological therapy such as cabbage leaf compress is needed. This study aims to determine the effect of cabbage leaf compress on breast milk engorgement in postpartum mothers at RSUD Bangkinang. This is a quantitative study using a quasi-experimental design. The research was conducted at RSUD Bangkinang during March–April 2025. The population in this study included all postpartum mothers at RSUD Bangkinang, with a total sample of 26 mothers. Data analysis was performed using computerized univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results showed that before the cabbage leaf compress was applied, 57.7% of respondents had a breast engorgement score of 6, with an average score of 5.12. After the cabbage leaf compress was applied, 53.8% of respondents had a breast engorgement score of 2, with an average score of 1.54. There was a significant effect of cabbage leaf compress on breast milk engorgement in postpartum mothers at RSUD Bangkinang ($p = 0.000$). It is recommended that RSUD Bangkinang provide information and education to postpartum mothers regarding the benefits and application methods of cabbage leaf compresses to manage breast milk engorgement.

Keywords : *breast milk engorgement, cabbage leaf compress*

PENDAHULUAN

Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar - kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan

pada putting susu. Terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas disebabkan beberapa faktor yaitu faktor internal meliputi faktor fisik, psikis, pekerjaan, pengetahuan, keinginan dalam diri sendiri (motivasi) dan pengalaman. Faktor eksternal meliputi faktor bayi, lingkungan, sosial budaya, dan motivasi dari berbagai pihak baik dari keluarga, tetangga maupun dari petugas kesehatan sendiri. Kebanyakan ibu nifas primipara masih nampak kaku dan mempunyai rasa cemas untuk melakukan pemberian ASI pada bayinya (Yusari & Risneni, 2016). Bendungan ASI adalah suatu kejadian dimana aliran vena dan limfatis tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Faktor yang menyebabkan bendungan ASI antara lain frekuensi menyusui, isapan bayi yang tidak aktif, motivasi ibu untuk menyusui, perawatan payudara, teknik menyusui memberikan suplemen susu formula untuk bayi, dan menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih (Kementerian Kesehatan R.I., 2020).

Ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis, dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatis tersumbat, aliran susu menjadi terhambat an tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan edematous. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dank eras dan suhu tubuh ibu sampai 38 derajat celcius. Apabila kejadian ini berlanjut maka dapat mengakibatkan terjadinya bendungan ASI, perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi (Jannah, 2021).

Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri (WHO), walaupun tidak disertai dengan demam. Selain itu dampak pada bayi yaitu, bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif akibatnya kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi (Maritalia, 2017). Untuk mencegah terjadinya bendungan ASI maka teknik menyusui harus benar, perawatan payudara yang benar dan juga motivasi ibu dalam memberikan ASI kepada bayi. Dengan teknik menyusui yang benar, perawatan payudara yang benar dan motivasi yang baik maka ASI akan keluar dengan lancar sehingga bayi mendapatkan ASI secara eksklusif sesuai kebutuhannya seperti menyusui bayi segera mungkin sebelum 30 menit setelah bayi dilahirkan, menyusui bayi tanpa dijadwal (*on demand*), mengeluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi (Wilujeng & Hartati, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang mengandung unsur zat gizi yang dibutuhkan bayi usia 0-6 bulan. ASI juga mengandung zat kekebalan yang akan melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, bakteri, virus, parasit dan jamur. Dampak jangka panjang ASI yaitu dapat mempengaruhi tumbuh kembang bayi, termasuk perkembangan kecerdasan emosional melalui kelekatan yang terbentuk lewat menyusui. Dampak jangka pendek jika bayi tidak diberikan ASI yaitu kerentanan tubuh bayi terhadap penyakit berkurang (Juliaستuti et al., 2021). Menurut WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 40% ibu postpartum memilih untuk tidak menyusui dikarenakan mengalami nyeri pembengkakan payudara mencapai puncak 3 sampai 5 hari post partum dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut meminum analgesic untuk meredakan nyeri payudara pada masa nifas. Di Indonesia angka kejadian bendungan air susu ibu (ASI) pada ibu post partum berkisar 10%-20% dari populasi ibu post partum. Dimana angka mobiditas 10% pertahun. Ini menandakan setiap tahun jumlah penderita bendungan ASI di Indonesia berkisar 2,3 juta dari total ibu post partum. Tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85% dan biasa terjadi pada hari-

hari pertama pasca persalinan. Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat pada payudara hingga 14 hari post partum. Kejadian pembengkakan payudara 43,4% dari 145 ibu post partum dan pembengkakan payudara terjadi 253 kali (48%) (Kementerian Kesehatan R.I., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 rata-rata angka pemberian ASI di dunia baru berkisar 38%. Hal ini jauh diatas target 50%. DI Indonesia, meskipun sejumlah besar perempuan (96%) sudah menyusui anaknya, tapi hanya 48,6% bayi yang mendapat ASI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Tahun 2022, angka cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia hanya sebesar 48,6% saja. Presentase pemberian ASI tertinggi dimiliki oleh Nusa Tenggara Barat sebesar 69,84% sedangkan presentase pemberian ASI terendah dimiliki oleh Papua Barat dengan nilai sebesar 20,57% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Provinsi Riau terdiri dari beberapa kabupaten, yaitu Kabupaten Kampar dengan angka cakupan ASI eksklusif sebesar 51,6%, Kabupaten Rokan Hilir sebesar 56,5%, Kabupaten Siak sebesar 62,0%, Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 70,4%, dan Kota Pekanbaru sebesar 70,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022).

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Beberapa cara untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan 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. Kompres kubis terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak namun apakah kompres kubis pada payudara yang bengkak juga sama efektifnya dalam menurunkan pembengkakan payudara (Damayanti et al., 2020). Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung 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/matang setelah penempelan (Kusumaningsih et al., 2023).

Penelitian oleh (Apriyani & Zelharsandy, 2022) menunjukkan bahwa kompres dingin daun kubis terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri payudara. Kandungan daun kubis terdapat sulfur dan sifat antibiotik yang dapat menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara dan mengurangi peradangan pada payudara. Penelitian (Indrayani & Haliza, 2022) juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis pada kelompok eksperimen ($p<0,05$). Selain itu, penelitian oleh (Yulianti et al., 2023) mengungkapkan asuhan kebidanan yang diberikan berupa kompres daun kubis mampu mengatasi keluhan bengkak dan nyeri pada payudara sesuai dengan *Evidence Based*.

Hasil survei awal yang dilakukan peneliti di RSUD Bangkinang pada bulan November 2024, jumlah ibu post partum sebanyak 54 orang dengan jumlah ibu nifas normal yaitu 36 orang, ibu nifas dengan mastitis yaitu 4 orang dan ibu post partum dengan pembengkakan payudara yaitu sebanyak 14 orang. Pada tanggal 27 November 2024 hasil wawancara terhadap 8 orang ibu nifas, didapatkan 5 orang ibu nifas mengalami pembengkakan pada payudara. 1 orang ibu nifas mengatakan cara mengurangi bengkak pada payudara mereka yaitu dengan melakukan kompres air hangat pada payudara yang bengkak. 2 orang ibu nifas mengatakan dengan cara meminum obat untuk menghilangkan nyeri dan bengkak yang didapatkan dari bidan. Dan 2 orang ibu nifas mengatakan belum pernah mencoba cara untuk mengurangi pembengkakan payudara dengan kompres daun kubis, dengan alasan ibu tidak mengatahui bahwa daun kubis hanya sayuran dan tidak dapat digunakan sebagai obat untuk penurunan pembengkakan payudara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*, yang mana merupakan bentuk desain dengan menggunakan rancangan eksperimen semu dan menggunakan *one group pretest-posttest design* (Hastjarjo, 2019). Penelitian ini fokus pada pengelolaan bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres daun kubis dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan pada bendungan ASI. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Bangkinang, yang merupakan salah satu rumah sakit rujukan utama di Kabupaten Kampar. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-April 2025. Populasi dalam penelitian adalah ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara (Bendungan ASI). Jumlah rata-rata ibu postpartum yang mengalami bengkak payudara dalam satu bulan terakhir saat peneliti melakukan survey pada bulan November dan Desember 2024 yaitu 26 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 ibu. Teknik yang diambil menggunakan *total sampling* yaitu dengan seluruh populasi dijadikan sampel. Kriteria sampel adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti. Penentuan kriteria sampel diperlukan untuk mengurangi hasil penelitian yang bias.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi kompres daun kubis serta *Six Point Engorgement Scale* (SPES) untuk mengukur bendungan ASI ibu nifas. Penelitian ini akan dilakukan dengan prosedur yang sistematis untuk mengevaluasi efektivitas kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang. Analisis univariat menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Analisis ini dilakukan untuk mendeskripsikan variabel penelitian dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan sebaran data dalam bentuk tabel. Tujuan dari analisis univariat adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data yang ditampilkan dalam analisa univariat adalah distribusi frekuensi dari karakteristik sampel, standar deviasi, nilai rata-rata, nilai maksimum dan minimum dari kadar hemoglobin. Analisa bivariat dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi, perbedaan. Uji yang digunakan adalah uji t-test dependent. *T-test* dependent atau *Paired Sampel T-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua set data (data sebelum dan sesudah) yang saling berpasangan. Jika data tidak berdistribusi normal untuk melihat rata-rata perubahan sebelum dan sesudah intervensi akan digunakan uji Rank Bertingkat *Wilcoxon*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang, didapatkan data umum responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

No	Usia Ibu	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1. a.	20-25 tahun	8	30,8
b.	26-30 tahun	9	34,6
c.	30-35 tahun	9	34,6
Jumlah		26	100
	Pendidikan Ibu	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1. a.	SMP	8	30,8

b.	SMA	16	61,5
c.	PT	2	7,7
	Jumlah	26	100
2.	Pekerjaan Ibu	Frekuensi (n)	Percentase (%)
a.	Ibu Rumah Tangga	26	100
	Jumlah	26	100
3.	Jumlah Anak	Frekuensi (n)	Percentase (%)
a.	1	9	34,6
b.	2	10	38,5
c.	3	5	19,2
d.	4	2	7,7
	Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 26–30 tahun dan 30–35 tahun, masing-masing sebanyak 9 orang atau 34,6%. Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 16 orang atau 61,5%. Seluruh responden dalam penelitian ini berprofesi sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 26 orang atau 100%. Berdasarkan jumlah anak, mayoritas responden memiliki dua anak, yaitu sebanyak 10 orang atau 38,5%.

Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa univariat digunakan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang diteliti.

Bendungan ASI Sebelum Diberikan Kompres Daun Kubis pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka bendungan ASI sebelum diberikan kompres daun kubis di RSUD Bangkinang dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Bendungan ASI Sebelum Diberikan Kompres Daun Kubis pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

No.	Bendungan ASI	Jumlah	
		f	%
1	4	4	15,4
2	5	15	57,7
3	6	7	26,9
	Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden mengalami bendungan ASI dengan skor 5, yaitu sebanyak 15 orang (57,7%). Sebanyak 7 responden (26,9%) memiliki skor bendungan ASI 6, dan sisanya 4 orang (15,4%) memiliki skor bendungan ASI 4.

Bendungan ASI Sesudah Diberikan Kompres Daun Kubis pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

Tabel 3. Bendungan ASI Sesudah Diberikan Kompres Daun Kubis pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

No.	Bendungan ASI	Jumlah	
		f	%
1	1	12	46,2
2	2	14	53,8
	Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sesudah diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden memiliki skor bendungan ASI 2 sebanyak 14 orang (53,8%), dan sebanyak 12 orang (46,2%) memiliki skor 1.

Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas adalah pengujian mengenal sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih, artinya uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel independen dan variabel dependen bersifat homogen atau tidak.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Variabel	N	p-value	Distribusi
Sebelum pemberian daun kubis	26	0,000	Normal
Sesudah pemberian daun kubis	26	0,000	Tidak normal

Dari uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* pada responden yang berjumlah kurang dari 50 didapatkan hasil pada tiap kelompok adalah data terdistribusi secara normal jika *p value* > 0,05. Namun berdasarkan hasil uji didapatkan nilai *p value* 0,000 dan 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal karena *p value* < 0,05. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* karena variabel yang disajikan terdiri dari data numerik dan tidak terdistribusi normal. Analisa bivariat digunakan untuk melihat perbedaan bendungan ASI sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis di RSUD Bangkinang. Kompres daun kubis dikatakan ada pengaruh atau efektif jika hasil ukur menunjukkan nilai *p value* < α (0,05). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program komputer diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Pengaruh Kompres Daun Kubis terhadap Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RSUD Bangkinang

No	Bendungan ASI	Bendungan ASI		
		n	Mean	SD
1	Sebelum	26	5,12	0,653
2	Sesudah		1,54	0,508

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebelum diberikan kompres daun kubis, nilai rata-rata (*mean*) bendungan ASI pada ibu nifas adalah sebesar 5,12 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,653. Setelah diberikan kompres daun kubis, nilai rata-rata bendungan ASI menurun menjadi 1,54 dengan standar deviasi 0,508. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (α = 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang.

PEMBAHASAN

Hasil analisa univariat diketahui bahwa sebelum diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden mengalami bendungan ASI dengan skor 5, yaitu sebanyak 15 orang (57,7%). Sebanyak 7 responden (26,9%) memiliki skor bendungan ASI 6, dan sisanya 4 orang (15,4%) memiliki skor bendungan ASI 4. Sesudah diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden memiliki skor bendungan ASI 2 sebanyak 14 orang (53,8%), dan sebanyak 12 orang (46,2%) memiliki skor 1. Hasil analisa bivariat diketahui bahwa sebelum diberikan kompres daun kubis, nilai rata-rata (*mean*) bendungan ASI pada ibu nifas adalah sebesar 5,12

dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,653. Setelah diberikan kompres daun kubis, nilai rata-rata bendungan ASI menurun menjadi 1,54 dengan standar deviasi 0,508. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang.

Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar - kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada putting susu. Terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas disebabkan beberapa faktor yaitu faktor internal meliputi faktor fisik, psikis, pekerjaan, pengetahuan, keinginan dalam diri sendiri (motivasi) dan pengalaman. Faktor eksternal meliputi faktor bayi, lingkungan, sosial budaya, dan motivasi dari berbagai pihak baik dari keluarga, tetangga maupun dari petugas kesehatan sendiri. Kebanyakan ibu nifas primipara masih nampak kaku dan mempunyai rasa cemas untuk melakukan pemberian ASI pada bayinya (Ulya et al., 2021). Bendungan ASI adalah suatu kejadian dimana aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran air susu ibu dan alveoli meningkat. Kejadian ini biasanya disebabkan karena air susu yang terkumpul tidak dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan. Faktor yang menyebabkan bendungan ASI antara lain frekuensi menyusui, isapan bayi yang tidak aktif, motivasi ibu untuk menyusui, perawatan payudara, teknik menyusui memberikan suplemen susu formula untuk bayi, dan menggunakan pompa payudara tanpa indikasi sehingga menyebabkan suplai berlebih (Kementerian Kesehatan R.I., 2020).

Ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis, dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat an tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan edematous. Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dank eras dan suhu tubuh ibu sampai 38 derajat celcius. Apabila kejadian ini berlanjut maka dapat mengakibatkan terjadinya bendungan ASI, perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi (Jannah, 2021). Dampak bendungan ASI pada ibu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri (WHO), walaupun tidak disertai dengan demam. Selain itu dampak pada bayi yaitu, bayi sukar menghisap, bayi tidak disusui secara adekuat sehingga bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif akibatnya kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi (Maritalia, 2017).

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung 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/matang setelah penempelan (Kusumaningsih et al., 2023). 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 (*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 terbendung

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. Di dalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alas an bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan (Husen et al., 2021).

Penelitian oleh (Apriyani & Zelharsandy, 2022) menunjukkan bahwa kompres dingin daun kubis terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri payudara. Kandungan daun kubis terdapat sulfur dan sifat antibiotik yang dapat menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara dan mengurangi peradangan pada payudara. Penelitian (Indrayani & Haliza, 2022) juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis pada kelompok eksperimen ($p<0,05$). Selain itu, penelitian oleh (Yulianti et al., 2023) mengungkapkan asuhan kebidanan yang diberikan berupa kompres daun kubis mampu mengatasi keluhan bengkak dan nyeri pada payudara sesuai dengan *Evidence Based*.

Hasil penelitian (Rahmayana et al., 2022) menunjukkan bahwa Dari 10 responden yang skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum mengalami pembengkakan payudara dengan skala 4 sebesar 60,0% dan skala 5 sebesar 30,0%. Setelah diberikan kompres daun kubis pada ibu pospartum mengalami pembengkakan payudara lebih banyak hanya skala 4 sebesar 80,0% dan skala 3 sebesar 20,0%. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai uji Wilcoxon dengan nilai P value 0,046 yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu pospartum di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Tahun 2022. Berdasarkan penelitian (Hasibuan et al., 2021) dari hasil uji statistik menggunakan Uji T didapatkan nilai Sig sebesar $0,000 < 0,05$ dan uji t hitung sebesar $6,768 > t$ tabel $2,1009$ (tabel t 0,025, df = 18), yang berarti bahwa ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan pembengkakan payudara pada Ibu *Post Partum* di Klinik Pratama Siti Khadijah Marelan Medan.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yaitu terdapat kompres daun kubis mampu mengatasi keluhan bengkak dan nyeri pada payudara maupun bendungan ASI. Kubis dikatakan memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu meredakan pembengkakan. Oleh karena itu, ada keyakinan bahwa aplikasi kompres daun kubis pada area payudara dapat membantu mengurangi bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan kondisi yang sering dialami oleh ibu menyusui. Kondisi ini terjadi ketika payudara mengalami penumpukan ASI yang berlebihan, biasanya beberapa hari setelah melahirkan. Salah satu penyebab utama adalah produksi ASI yang berlebihan, sehingga payudara menjadi penuh dan mengalami pembengkakan. Faktor lain yang dapat memperburuk kondisi ini adalah tidak terpenuhinya kebutuhan menyusu bayi dengan cukup frekuensi atau dengan cara yang efektif. Gejala yang umum terkait bendungan ASI meliputi pembengkakan, kekakuan, serta rasa nyeri pada payudara. Penanganan yang tepat, seperti menyusu bayi secara teratur, menggunakan kompres daun kubis dapat membantu meredakan gejala dan mengatasi bendungan ASI.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden mengalami bendungan ASI dengan skor 5, yaitu sebanyak 15 orang (57,7%). Sebanyak 7 responden (26,9%) memiliki skor bendungan ASI 6, dan sisanya 4 orang (15,4%) memiliki skor bendungan ASI 4. Sesudah diberikan kompres daun kubis, sebagian besar responden memiliki skor bendungan ASI 2 sebanyak 14 orang (53,8%), dan sebanyak 12 orang (46,2%) memiliki skor 1. Ada

pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RSUD Bangkinang ($p=0,000$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih 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

- Ali, M., Pratiwi, Y. I., & Huda, N. (2022). Budidaya Tanaman Sayur-Sayuran. Rena Cipta Mandiri.
- Andari, Y., Sari, D. Y., Astriana, & Iqmi, L. O. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum.
- Anggraini, Y. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama.
- Apriyani, T., & Zelharsandy, V. T. (2022). Edukasi Terapi Non Konvensional dalam Penggunaan Kompres Daun Kubis Untuk Mengatasi Bendungan ASI. Jurnal Peduli Masyarakat, 4(2), 495–499.
- Cahya, Y. (2022). Penanganan Bendungan ASI dengan Kompres Dingin Daun Kubis. Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
- 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>
- Frisca, S., Purnawinadi, I. G., Yunding, R. J., Panjaitan, mayer D., Febrianti, khotimah N., Hidayat, W., Megasari, A. laela, Dewi, A. R., Herawati, T., Suryani, N. S. K., & Pangaribuan, S. maria. (2022). Penelitian Keperawatan (I). Yayasan Kita Menulis.
- Hasibuan, J. S., Simarmata, D., Farma, A., Sitompul, A. W., Yanti, L., & Ginting, C. N. (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). <https://doi.org/10.2147/IJGM.S99540>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. Buletin Psikologi, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hidayat. (2018). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data. Salemba Medika.
- Husen, S., Sutardjo, H. T., & Zakia, A. (2021). Teknologi Produksi Tanaman Sayuran. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Indonesia, K. K. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Kementerian Kesehatan RI.
- Indrayani, T., & Haliza, V. N. (2022). Kompres Daun Kubis dan Breastcare untuk Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 13(3), 75–82.
- Jannah, N. (2021). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Ar Ruzz Media.
- Jaya, I. M. L. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Teori, Penerapan, dan Riset Nyata. Anak Hebat Indonesia.
- Juliaستuti, Lindayani, I. K., Wulandari, R. F., Ekajayanti, P. P. N., Destrikasari, C., Rahayu, B., Saudia, B. E. P., Veri, N., Fatmawati, & Parwati, N. W. M. (2021). Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Media Sains Indonesia.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. Kementerian Kesehatan Republik

- Indonesia.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2017). Buku Ajar Nifas Dan Menyusui. STIKes Majapahit.
- Kusumaningsih, M. R., Jannah, M., & Yulvina, V. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan *Breast Care* untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(4), 56–61.
- Maritalia, D. (2017). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Gosyen Publishing.
- Maryunani, A. (2017). Asuhan Ibu Nifas dan Ibu Menyusui. In Media.
- Murniati. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Bayi Baru Lahir Berbasis Kearifan Lokal. Penerbit Adab.
- Nahumury, E. (2022). Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Air Susu Ibu pada Ibu Nifas. Universitas Hasanuddin.
- Namangdjabar, O. L., Boimau, S. V., Tabelak, T. V. I., & Boimau, A. M. . (2023). Bahan Ajar Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Pratiwi, Y. S. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum.
- Puspitaningrum, E. M. (2022). Penatalaksanaan Kegawatdaruratan pada Maternal. CV. Sarnu Untung.
- Rahmayana, R., Mulyatina, & Fauziah. (2022). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 694–702.
- Riau, D. K. P. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Sutanto, A. . (2021). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Pustaka Baru Press.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Penerbit NEM.
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, E. (2017). Asuhan Kebidanan: Masa Nifas dan Menyusui. Pustakabaru Press.
- Wilujeng, R. ., & Hartati, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. Griya Husada.
- Yulianti, S., Fitriyanti, Astuti, S., & Putri, N. A. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis terhadap Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(2), 898–904. <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2674>
- Yusari, A., & Risneni. (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Trans Info Media.
- 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. <https://ejournal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/34>