



PENGARUH KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI MASTITIS PADA IBU MENYUSUI

Emi Yulita¹, Yadriati Maya^{2*}, Santi Agustina³, Erika⁴

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru, Indonesia

⁴Program Studi Magister Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

emiylulita0507@gmail.com, yadriatimayyapesa@gmail.com, rika_hardi@yahoo.com

Abstrak

Masalah menyusui yang sering timbul pada ibu menyusui adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) dan bahkan sampai terjadi peradangan (Mastitis). Salah satu upaya untuk mencegah pembengkakan pada payudara yaitu dengan perawatan payudara atau breast care. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intensitas nyeri Mastitis pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain kuantitatif ini dilaksanakan pada bulan November 2024 – September 2025 di Praktek Bidan Mandiri Rosita Pekanbaru. Hasil penelitian berdasarkan Uji Wilcoxon menunjukkan hasil Intensitas nyeri payudara sebelum penatalaksanaan kompres daun kubis terbanyak adalah sangat nyeri sebanyak 15 responden (100%) dan Intensitas nyeri payudara setelah penatalaksanaan kompres daun kubis terbanyak adalah Tidak nyeri sebanyak 13 responden (86,7%) dengan nilai p value 0,000 dengan perbedaan yang signifikan untuk skala intensitas nyeri payudara sebelum dan sesudah di berikan intervensi kompres kubis dengan p value 0,000. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (p value $< \alpha$ 0.05) maka H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum dengan rata-rata terjadi perubahan sampai skala 1 (tidak nyeri)

Kata Kunci: Mastitis, Kompres Daun Kubis, Nyeri, Menyusui

Abstract

Breastfeeding problems that often arise in breastfeeding mothers are breast engorgement and even inflammation (mastitis). One effort to prevent breast engorgement is breast care. The purpose of this study was to determine the effect of cabbage leaf compresses on reducing the intensity of mastitis pain in breastfeeding mothers at the Rosita Independent Midwife Practice in Pekanbaru City. This observational analytical study with a quantitative design was conducted from November 2024 to September 2025 at the Rosita Independent Midwife Practice in Pekanbaru. The results. Meanwhile, based on the Wilcoxon Test, the results of the intensity of breast pain before the management of cabbage leaf compresses were most painful as many as 15 respondents (100%) and the intensity of breast pain after the management of cabbage leaf compresses was most painful as many as 13 respondents (86.7%) with a p value of 0.000 with a significant difference for the scale of breast pain intensity before and after being given cabbage compress intervention with a p value of 0.000. Based on the results of the statistical test, a value of 0.000 was obtained (p value $< \alpha$ 0.05) so H_a was accepted, meaning there was a difference before and after the cold cabbage leaf compress intervention on the intensity of pain felt by postpartum mothers with an average change to a scale of 1 (no pain)

Keywords: Mastitis, Cabbage Leaf Compress

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jl. Soekarno-Hatta no 98 kec. Marpojan Damai Kota Pekanbaru

Email : emiylulita0507@gmail.com

Phone : 085364156848

PENDAHULUAN

Ibu melahirkan akan memiliki peran baru yaitu tahap memberikan ASI terhadap bayi yang dilahirkan, yang mana proses tersebut membutuhkan persiapan secara fisik dan emosional agar proses menyusui lancar.⁽¹⁾ Terdapat dua proses pada saat ibu menyusui seperti pengeluaran ASI dan produksi ASI. Produksi ASI akan terjadi ketika hormon prolaktin mendorong alveoli sebagai tempat untuk memproduksi ASI untuk mengambil protein, gula, dan lemak dari darah ibu.⁽²⁾ Semua bahan ini kemudian tubuh gunakan untuk membuat ASI. Jaringan-jaringan yang mengelilingi alveoli kemudian memerah kelenjar dan mendorong ASI keluar payudara ibu. Salah satu masalah ibu pada saat proses menyusui yaitu produksi ASI yang tidak cukup⁽³⁾

Pemberian ASI pada masa-masa awal sangat dianjurkan karena memberikan manfaat kesehatan untuk ibu dan bayi. Manfaat pemberian ASI segera adalah untuk keberlangsungan hidup bayi, kekebalan tubuh, mencegah *hipotermia*, refleks isapan putting susu ibu dan pengeluaran hormon Oksitosin akan merangsang produksi ASI. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan pertama yang diterima bagi bayi, dilaporkan 2/3 dari kematian balita yang terjadi pada masa bayi dan sebagian besar terkait dengan praktik pemberian makan yang buruk. Telah diakui secara luas, peran pemberian ASI segera bisa mengurangi 22% semua kematian neonatal, sehingga pemberian ASI menjadi prioritas utama untuk bayi⁽³⁾

Unicef dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif pada beberapa bulan kehidupan sampai berumur 6 bulan, setelah itu anak harus diberi makanan padat dan semi padat sebagai makanan tambahan selain ASI. Pernyataan WHO belum sepenuhnya terlaksana, terbukti masih terdapat bayi yang berumur 0 bulan mendapatkan makanan dan minuman selain ASI, seperti yang dilaporkan Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tentang persentase pola menyusui pada bayi berdasarkan kelompok umur 0 bulan terdapat 39,8% yang mendapatkan ASI eksklusif, 55,1% yang diberi air putih serta madu dan 20% diberi susu formula⁽⁴⁾ Penyebab kegagalan dalam pemberian ASI diantaranya ibu bekerja, pengetahuan ibu kurang, Kesehatan ibu berupa masalah payudara diantaranya; puting susu lecet, piting susu tenggelam dan pembengkakan pada payudara atau Mastitis serta budaya di masyarakat dan maraknya mempromosikan susu formula⁽⁵⁾

Kejadian penyakit merupakan hasil interaksi antara faktor pejamu, agen, dan lingkungan. Orang yang merokok merupakan faktor pejamu yang memiliki risiko 2,01 kali menderita TB Paru dibandingkan dengan orang yang tidak merokok⁽⁶⁾. Berdasarkan penelitian

bahata Saraung⁽⁷⁾ diketahui bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian tuberkulosis paru pada orang dewasa⁽⁸⁾

Masalah menyusui yang sering timbul pada ibu menyusui adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) dan bahkan sampai terjadi peradangan (Mastitis). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan, payudara pada umumnya akan membesar, keras, dan tidak nyaman karena adanya peningkatan suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Kondisi ini bersifat normal dan akan berlangsung selama beberapa hari. Namun terkadang pembesaran payudara dapat menimbulkan rasa sakit sehingga ibu tidak leluasa dalam menggunakan bra atau membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya. Payudara yang mengalami bengkak akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, dan tegang⁽⁶⁾ jika semakin sering bayi menghisap maka akan semakin merangsang saraf bagian tepinya dan rangsangan akan lanjut ke kelenjar hipofisis anterior, maka prolaktin disekresikan berjalan ke kelenjar hipofisis posterior, meningkatkan pengeluaran oksitosin, sehingga menghasilkan ASI yang baik. Sedangkan menurut penelitian Sari 2020⁽⁹⁾, menyatakan bahwa produksi ASI juga disebabkan oleh nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu. Hal ini dikarenakan frekuensi ASI akan berpengaruh terhadap cadangan lemak ibu. Pada ibu yang memiliki gizi baik akan memiliki rata-rata volume ASI sebesar 700-800 ml, sedangkan pada ibu yang memiliki gizi buruk hanya memiliki rata-rata volume ASI sebesar 500-600 ml. Berikut dibawah ini ditampilkan gambaran pembengkakan payudara

Efek negatif dari pembengkakan payudara disertai nyeri pada ibu adalah buruk dimana bayi tidak disusui sehingga rentan terhadap penyakit infeksi seperti penyakit pernapasan, infeksi telinga dan kekebalan yang melemah, yang meningkatkan morbiditas dan mortalitas bayi⁽⁷⁾ Selain itu, dampak negatif lainnya adalah tidak terjadinya kenaikan berat badan pada bayi karena produksi ASI ibu sedikit. Padahal, bayi membutuhkan zat nutrisi yang banyak untuk pertumbuhan dan perkembangannya⁽¹⁰⁾ Apabila produksi ASI buruk maka frekuensi menyusui pada bayi akan semakin sedikit sehingga intensitas isapan bayi semakin berkurang yang akan menyebabkan terganggunya produksi ASI mengakibatkan payudara ibu membengkak bahkan mengalami infeksi pada payudara⁽¹¹⁾

Salah satu upaya untuk mencegah pembengkakan pada payudara yaitu dengan perawatan payudara atau *breast care*. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar

pengeluaran ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada nyeri terdapat peningkatan hormone prostaglandin secara fisiologis tubuh juga dapat mengurangi rasa nyeri dengan melepaskan endorfin. Selain itu terapi non farmakologi seperti kompres dingin dapat menekan rasa nyeri karena setelah dilakukan kompres tubuh melepaskan endorfin yang dapat mengurangi nyeri⁽¹²⁾. Kubis adalah sayuran yang mudah ditemukan, ekonomis, dan banyak mengandung zat gizi. Kandungan kubis yaitu sulfur yang sangat tinggi yang dapat digunakan untuk mengurangi peradangan pada payudara⁽¹³⁾. Kubis (*Brassica Oleracea Var Capitata*) mengandung asam amino metionin yang mengandung antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, heterosides belerang yang juga bermanfaat sebagai caunter yaitu membantu memperlebar pembuluh darah kapiler untuk darah sehingga aliran darah dapat meningkatkan sehingga membantu mempermudah keluar masuk dari daerah yang membendung pada payudara, memungkinkan tubuh untuk menyerap Kembali cairan yang terbungkus pada payudara tersebut⁽¹⁴⁾

Berdasarkan survey awal di beberapa klinik bersalin di wilayah kerja puskesmas Sidomulyo Rawat Inap terdapat ibu yang mengalami Mastitis 2-3 orang ibu menyusui yang berasal dari rujukan Praktek Bidan Mandiri. Adapun Praktek Bidan Mandiri Di wilayah puskesmas Sidomulyo Rawat Inap sebnyak 10 PMB yang aktif menerima persalinan salah satunya Praktek Bidan Mandiri Rosita. Berdasarkan pemasalahan yang terjadi pada ibu dengan pemberian ASI, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intensitas nyeri Mastitis pada ibu menyusui di Praktek Mandiri Bidan Rosita Kota Pekanbaru

METODE

Desain Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono 2019⁽¹⁵⁾, menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survey atau perlakuan untuk menentukan frekuensi dan prosentase. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan *pretest posttest design* yang dilakukan pada ibu menyusui mengetahui penurunan intensitas nyeri Mastitis pada ibu menyusui ibu dengan pemberian pemberian kompres daun kubis di praktek bidan mandiri Rosita Kota Pekanbaru Data primer diperoleh melalui observasi angsumg pada ibu menyusui dengan mastitis. Dengan eksperimen menggunakan Daun Kubis Sebelum

dan Sesudah mencakup untuk melihat intensitas Nyeri Mastitis

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat (analisis diskriptif), dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan uji Wilcoxon dengan bantuan software IBM SPSS Statistics versi 22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kompres daun kubis dalam menurunkan intensitas nyeri mastitis pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest* pada ibu menyusui yang mengalami nyeri payudara yang dilaksanakan di PMB Rosita pada tahun 2024. Adapun tahapan Pelaksanaan dan Hasil yang Dicapai seperti dijelaskan dibawah ini. Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik		F (n= 15)	(%)
Umur	< 30 Tahun	12	80,0
	> 30 Tahun	3	20,0
Paritas	Primipara	9	60,0
	Multipara	6	40,0
Pendidikan	SMP SMA	0	0,0
	P. Tinggi	11	73,7
		4	26,8
Bekerja	Bekerja	11	73,7
	Tidak Bekerja	4	26,7

Sebaran data pada Tabel 1, menunjukkan bahwa responden dengan karaktersitik responden berdasarkan umur dibagi menjadi dua yaitu < 30 Tahun dengan jumlah yang lebih banyak, sementara jika diitinjau dari tingkat pendidikan mayoritas pendidikan tingkat sekolah Menengah Atas, mayoritas responden Paritas Primipara. Ditinjau dari status pekerjaan, mayoritas responden Bekerja

Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Skala Intensitas Nyeri Payudara Sebelum Dan Sesudah Penatalaksanaan Intervensi Kompres

Varia bel	Intensitas nyeri payudara					P Va lue	
	Tidak Nyeri	Sed ikit Nye ri	Sedi kit Lebi h Nye ri	Lebih Nyeri	Sang at Nyeri	Nyer i Sang at Heb at n (%)	
Sebel um	0	0	0	0	15	0	0,0 00 *
	(0%)	(0%	(0%	(0%)	(1000	(0	

	)	)	%)	%
Sebelum	13	2	0	0
um	(86,7	(0%	(0%)	(0
	%)	)		%
				)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil Intensitas nyeri payudara sebelum penatalaksanaan kompres daun kubis terbanyak adalah sangat nyeri sebanyak 15 responden (100%) dan Intensitas nyeri payudara setelah penatalaksanaan kompres daun kubis terbanyak adalah Tidak nyeri sebanyak 13 responden (86,7%) dengan nilai p value 0,000.

Analisis Uji Wilcoxon

Tabel 3. Hasil Analisis Perbandingan Intensitas Nyeri Dengan Menggunakan Uji Statistik

Perbandingan	Skala intensitas nyeri payudara				P Value
	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi		
	Mean +SD	Medium (Min-Max)	Mean+SD	Medium (Min-Max)	
Kompres Daun Kubis	5	5	1	2	0,000*

Berdasarkan uji Wilcoxon sebagaimana ditampilkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk skala intensitas nyeri payudara sebelum dan sesudah di berikan intervensi kompres kubis dengan p value 0,000. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 (p value < α 0.05) maka Ha diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres daun kubis dingin terhadap intesitas nyeri yang dirasakan oleh ibu postpartum dengan rata- rata terjadi perubahan sampai skala 1 (tidak nyeri) .

Pembahasan
Usia

Hasil penelitian mayoritas usia responden yaitu rentang usia < 30 tahun sebanyak 12 responden (80%). Hal ini dikarenakan seorang wanita pada rentang usia > 30 tahun merupakan masa reproduksi yang aman untuk masa kehamilan dan persalinan (Prawirohardjo, 2014). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rutiani dan Fitriana (2016) bahwa usia ibu nifas berpengaruh terhadap kejadian pembengkakan payudara dan sebagian besar terjadi pada usia 20-35 tahun, akibat kurangnya pengalaman,

pemahaman dan informasi tentang pembengkakan payudara. Hasil penelitian ini di dukung juga penelitian Mubasyiroh dkk (2016) menemukan bahwa terdapat usia < 20 tahun (5,9%) dan usia > 35 tahun (20,6%). Usia < 20 tahun dianggap belum matang secara fisik, organ- organ reproduksi belum berfungsi secara sempurna sehingga bila terjadi kehamilan dan persalinan akan lebih beresiko mengalami komplikasi, sedangkan untuk usia > 35 tahun dianggap berbahaya karena sudah terjadi penurunan kesehatan reproduktif akibat proses degeneratif, alat reproduksi dan fisik ibu sudah jauh berkurang dan menurun⁽¹⁶⁾

Paritas

Hasil penelitian, paritas responden terbanyak adalah Primipara sebanyak 9 responden (60,0%). Hal ini didukung oleh penelitian Rutiani dan Fitriana (2016). yaitu sebanyak 11 orang (57,9%) ibu nifas dengan paritas primipara mengalami pembengkakan payudara, dimana paritas primipara lebih berpeluang besar mengalami pembengkakan payudara akibat belum pernah memiliki pengalaman sebelumnya tentang melahirkan dan menyusui bayi⁽¹⁷⁾. Peneliti berasumsi bahwa status paritas tidak dapat dijadikan sebagai pedoman bahwa hanya paritas primipara yang berpeluang mengalami nyeri pembengkakan payudara. Paritas multipara juga mengalami pembengkakan payudara. Hal ini terjadi karena banyaknya faktor pencetus seperti frekuensi menyusui, masalah pada puting, isapan bayi yang tidak kuat, ataupun posisi menyusui yang salah dan belum pernah menyusui sehingga ASI terkumpul dan tidak dikeluarkan menyebabkan nyeri dan pembengkakan semakin meningkat.⁽¹⁸⁾

Pendidikan

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas pendidikan responden adalah SMA sebanyak 11 responden (73,3%). Yanti (2017) juga menemukan hal yang sama bahwa responden menyusui yang mengalami pembengkakan payudara mayoritas berpendidikan SMA (43,3%). Rutiani dan Fitriana (2016) mendapati bahwa tingginya tingkat pendidikan dan pekerjaan berpengaruh terhadap kejadian pembengkakan payudara, seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih banyak mengetahui informasi, memiliki wawasan yang luas, daya tangkap dan pola pikir yang jauh lebih baik, sehingga

mempunyai peluang lebih untuk mengetahui informasi tentang pembengkakan payudara dan cara mengatasi pembengkakan payudara, akan tetapi tingkat pendidikan seseorang tidak dapat dijadikan pedoman bahwa seseorang akan berhasil pada proses menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Sutrisno (2015) menunjukkan bahwa ibu memiliki sikap rendah dalam proses menyusui namun tingkat pendidikannya tinggi, dan sebaliknya ibu berpendidikan rendah namun memiliki sikap yang tinggi dalam proses menyusui.⁽¹⁹⁾

Pekerjaan

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas pendidikan responden adalah bekerja sebanyak 11 responden (73,3%). Yanti (2017) juga menemukan hal yang sama bahwa responden menyusui yang mengalami pembengkakan payudara mayoritas berpendidikan SMA (43,3%). Rutiani dan Fitriana (2016) mendapati bahwa tingginya tingkat pendidikan dan pekerjaan berpengaruh terhadap kejadian pembengkakan payudara, seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan lebih banyak mengetahui informasi, memiliki wawasan yang luas, daya tangkap dan pola pikir yang jauh lebih baik, sehingga mempunyai peluang lebih untuk mengetahui informasi tentang pembengkakan payudara dan cara mengatasi pembengkakan payudara, akan tetapi tingkat pendidikan seseorang tidak dapat dijadikan pedoman bahwa seseorang akan berhasil pada proses menyusui. Hal ini sejalan dengan penelitian Sutrisno (2015) menunjukkan bahwa ibu memiliki sikap rendah dalam proses menyusui namun tingkat pendidikannya tinggi, dan sebaliknya ibu berpendidikan rendah namun memiliki sikap yang tinggi dalam proses menyusui.⁽²⁰⁾

Efektifitas kompres daun kubis terhadap intensitas nyeri payudara

Berdasarkan deskripsi data penelitian pada Tabel 2 sesuai dengan hipotesis penelitian dimana adanya perbedaan skor intensitas nyeri payudara sebelum dengan sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang secara statistik, signifikan antara skor pembengkakan payudara sebelum dibandingkan sesudah perlakuan mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis sangat efektif menangani masalah nyeri payudara yang disebabkan bendungan ASI pada ibu

nifas. Penelitian yang dilakukan oleh Kurnia Dewiani dkk pada Tahun 2018⁽¹⁶⁾ yang meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum”. Hasil analisa data menunjukkan terdapat perbedaan intensitas nyeri pembengkakan payudara sebelum diberikan intervensi baik pada kelompok yang diberikan kompres hangat dan dingin, diperoleh $p \text{ value} = 0,000 < (0,05)$ dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pembengkakan payudara setelah diberikan intervensi baik pada kelompok yang diberikan kompres dingin daun kubis dari pada kompres hangat dan dingin.⁽¹⁹⁾ Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Zuhana (2017), dengan hasil terdapat perbedaan secara statistik signifikan $p < 0,05$ fektivitas daun kubis dingin dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara. Pada penelitian Lee et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan nyeri payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wong et al (2017) yang membandingkan terapi kompres dingin daun kol dan gel dingin menunjukkan bahwa daun kubis dingin membantu menghilangkan rasa sakit dan pembengkakan di payudara di semua titik setelah pengompresan secara rutin sementara paket gel dingin hanya membantu untuk menghilangkan raa sakit tanpa banyak berefek pada pengurangan pembengkakan. Pemberian kompres daun kubis merupakan salah satu cara penanganan secara non farmakologis untuk mengurangi bengkak payudara.

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxybate 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 terbenjeng 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⁽²¹⁾

Kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Selain itu kubis mengandung minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heterosides. Asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal ini dapat melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, sehingga menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar⁽²²⁾

Penelitian oleh Yuni dan Tuti pada Tahun 2019 yang meneliti tentang “Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea”. Penelitian ini menggunakan kelompok intervensi saja tanpa kelompok kontrol dengan jumlah responden sebanyak 31 responden. Sebelum pelaksanaan penelitian,. Hasil uji kappa didapatkan p value 0,001 (<0,05) yang berarti tidak ada perbedaan persepsi mengenai skala pembengkakan payudara. Penelitian ini menggunakan kubis suhu ruangan dengan spesies brassica oleracea L. Var. Capitata. Pelaksanaannya dilakukan sehari 2 kali selama 3 hari. Hasil analisa data menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pembengkakan payudara sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk skala pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres kubis dengan p value 0,001⁽¹⁸⁾

SIMPULAN

Pemberian Kompres daun kubis dingin efektif dalam mengatasi masalah nyeri payudara yang disebabkan bendungan ASI, dapat terlihat adanya pengaruh terhadap penurunan skala intensitas nyeri yang signifikan secara statistik, skala nyeri yang dirasakan responden sudah berada pada skala 1 (payudara lembek, tidak ada konstiksi pada payudara dan tidak dirasakan nyeri pada payudara) sesudah intervensi.

Pemberian breast care efektif dalam mengatasi masalah nyeri payudara yang disebabkan bendungan ASI, dapat terlihat adanya pengaruh terhadap penurunan skala intensitas nyeri yang signifikan secara

statistik, meskipun demikian nyeri yang dialami ibu masih berada pada skala 2 (terdapat perubahan sedikit pada payudara dan ibu masih merasakan nyeri) sesudah intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jika diperlukan ucapan terima kasih dapat diberikan kepada 1) Yayasan Tengku Maharatu yang telah memberikan bantuan dana dan dukungan, 2) dukungan dari bagian dan Lembaga penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Tengku Maharatu

DAFTAR PUSTAKA

- Yulita E, Ginting CN, Chiuman L. Model of Independence of Mothers with Diabetes Mellitus in Exclusive Breastfeeding with an Experiential Learning Care-Based Approach Theory of Goal Attainment in Pekanbaru. *J Carcinog*. 2025;24(4):144–56.
- Yulita E, Ginting CN, Chiuman L. Determinants of Independence in Exclusive Breastfeeding among Mothers with Diabetes Mellitus : A Cross-Sectional Study from Indonesia. *J Curr Heal Sci*. 2025;5(2):117–22.
- Aminah S, Ardiyanti Y, Listiana E, Haryanti D. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Produksi Asi Pertama Pada Ibu Melahirkan Spontan Di Ruang Mawar Rsud Dr. H. Soewondho Kendal. *J Surya Muda*. 2022;4(1):90–8.
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023. 2023;8–25.
- Yulita E, Mappaware NA, Nontji W, Usman AN. The effect of breastfeeding on body temperature, body weight, and jaundice of 0–72 h old infants. *Gac Sanit [Internet]*. 2021;35:S254–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.029>
- Alhidayah, Muzayyana, Rika Handayani. Efektifitas Kompres Daun Kol (Brassica Oleracea) Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum di RSUD Syekh Yusuf Gowa Tahun 2019. *Gema Wiralodra*. 2022;13(2):516–27.
- Saraung, Rompas and B. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Universitas Indonesia Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. *J Keperawatan*. 2021;5(2):1–8.
- Rahmawati NA, Sari M, Jayanti D, Latar A, Penelitian B, Menyusu I, et al. Kata kunci :Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Peningkatan Suhu Tubuh Bayi Baru Lahir. 2011;(Imd).
- Afritayeni A. Hubungan Umur, Paritas Dan

- Pendamping Persalinan Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. J Endur. 2017;2(2):178.
- Romlah SN, Rahmi J. Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kelancaran Asi Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas. Edu Dharma J J Penelit dan Pengabdi Masy. 2019;3(2):90.
- Kusumawati PD, Damayanti FO, Wahyuni C, Wahyuningsih AS. Analisa Tingkat Kecemasan Dengan Percepatan Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. J Qual Women's Heal [Internet]. 2020;3(1):101–9. Available from: <https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/69>
- Hasibuan JS, Simarmata D, Farma A, Sitompul AW, Yanti L, Ginting CN. 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):122–8.
- Razmjouei P, Moghaddam SK, Heydari O, Mehdizadeh B, Pouredalati M, Tabarestani M, et al. Investigating The Effect Of Non-Pharmacological Treatments On Reduction Of Breast Engorgement In Breastfeeding Women: A Review Study. Int J Pediatr. 2020;8(3):11041–7.
- Pebrianto R, Saputra H, Bakhtiar N. Kearifan Lokal dalam Tradisi Mandi Balimau Kasai: Peran Pemangku Adat untuk Menjaga Nilai-nilai Islam di Desa Alam Panjang Kec. Rumbio Jaya Kab. Kampar Prov. Riau. JUSPI (Jurnal Sej Perad Islam. 2019;3(1):17.
- Sugiono. Metode penelitian dan pengembangan (research and development/R&D). 4th ed. Bandung: Alfabeta; 2019. 712 p.
- Apriyani T, Rahma M, Aryanti, Lestari I. Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var.Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. Cendekia Med. 2021;6(2):94–102.
- Renah W. FEKTIVITAS DAUN KUBIS TERHADAP INTENSITAS NYERI PAYUDARA PADA WANITA EARLY PUERPERIUM POST SEKSIO SESAREA. Tesis. 2022;33(1):1–12.
- Utami IT, Meriyanti MR. Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassicca Oleracea Var . Capitata) Terhadap Skala Pembengkakan nifas dan menyusui salah satunya adalah Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bumi Udik. J Matern Aisyah [Internet]. 2020;2(1):31–5. Available from: <file:///Users/imac/Downloads/178-Article Text-478-4-10-20210118.pdf>
- Choirul S, Astuti D, Olii N, Agustini RD. DETEKSI DINI DAN PENCEGAHAN MASTITIS PADA IBU MENYUSUI MELALUI PEMANFAATAN BUNGA KAMBOJA MERAH. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2024;8(5):1–10.
- A R. Penerapan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Progr Stud DIPLOMA III KEBIDANAN Sekol TINGGI ILMU Kesehat MUHAMMADIYAH GOMBONG [Internet]. 2017; Available from: <http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/447/1/>
- Sarpari P, Farlikhatun L. Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassicis Oleracia Var Capitata) dan Breastcare Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Ibu Nifas di Bpm Ade Kismi Bania. Malahayati Nurs J. 2024;6(4):1467
- RIRIN ARIYANTI APRIDA NIM. B1401207.pdf Perangin angin S. KEEFEKTIFAN DAUN KOL DALAM MENGHAMBAT BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI KLINIK BERSALIN BESNAWATI Br. SEMBIRING TAHUN 2019. J Matern Kebidanan. 2021;6(1):107–12.