



Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis Dalam Mengurangi Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Desyi Anggriani Massa¹, Harismayanti¹

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
desyanggriani0501@gmail.com
harismayanti@umgo.ac.id

ABSTRACT

Background: In general, breast pain and swelling are normal for post partum mothers at the beginning of breastfeeding after giving birth, where at the beginning of breastfeeding, the baby is still not adequate for breastfeeding so a lot of milk will accumulate in the breasts which causes the breasts to become swollen and painful, but even though this condition is considered normal, but if not treated properly it can cause complications in the form of mastitis (Salat & Indriyani, 2019). To treat breast pain and swelling, namely cold cabbage leaf compresses, warm compresses and manually expressing breast milk. This study aims to determine the application of the cabbage leaf compress technique in reducing pain and breast swelling in post partum mothers in the Limboto Health Center Working Area.

Keywords:
Application, Cabbage Leaf Compress, Breast Pain and Swelling, Post Partum Mothers

Methods: This research uses a quasi-experimental research design using the one group pretest-posttest design method. The research object is post-partum mothers who are in the working area of the Limboto health center. The subjects in this case study were 15 patients. The research instrument used an observation sheet using the NRS or Numeric Rating pain measurement scale observation sheet and the breast swelling scale, namely SPES or Six Point Engorgement Scale.

Results: Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, it was found that the average pain scale value before was 4.40 (SD 1.298) and after was 0.20 (SD 0.775) with a p-value of $0.001 < \alpha 0.05$ and the average swelling scale before was 4.67 (SD 0.617) and after is 1.80 (SD 0.862) with p-value $0.000 < \alpha 0.05$

Conclusion: There were a significant difference between the average pain and swelling before and after applying the cabbage leaf compress technique so that it is found that the cabbage leaf compress technique can be applied in reducing pain and breast swelling in post partum mothers in the Limboto Health Center Working Area.

PENDAHULUAN

Post partum merupakan masa setelah kelahiran plasenta berakhir, ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa ini berlangsung selama 6 minggu dan pada masa *post partum* ini disebut sebagai periode kritis bagi ibu dan bayinya sehingga dapat terjadi berbagai masalah-masalah kesehatan pada ibu dan bayi (Yuliana & Hakim, 2020).

Masalah yang selalu ada pada ibu *post partum* berupa tanda dan gejala yaitu payudara nyeri dan bengkak yang biasanya terjadi pada hari ke 3-5 *post partum* dengan keluhan diantaranya payudara bengkak/edema, payudara terasa panas, payudara terasa nyeri, putting susu kencang, kulit mengkilat tetapi tidak merah dan payudara terasa penuh. Nyeri dan pembengkakan pada payudara terjadi karena ASI berlebihan, tetapi tidak diberikan kepada bayi atau menyusu yang tidak adekuat, puting susu terbenam dan posisi menyusui yang salah (Ernawati, Damalita, Hubaedah, Iriyani, & Joeliatin, 2022).

Umumnya nyeri dan pembengkakan payudara merupakan hal yang normal pada ibu *post partum* di awal menyusui setelah persalinan, dimana pada awal menyusui, bayi masih belum adekuat untuk menyusui sehingga akan banyak ASI yang menumpuk pada payudara yang menyebabkan payudara bengkak dan nyeri, tetapi walaupun kondisi ini dianggap normal, namun apabila tidak ditangani dengan benar dapat menyebabkan komplikasi berupa mastitis (Salat & Indriyani, 2019).

Di Indonesia berdasarkan, Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, jumlah ibu *post partum* yang menyusui bayinya adalah 17,3% dan ibu yang tidak menyusui bayinya sama sekali 20,7% dan ibu yang berhenti menyusui bayinya adalah 62%. Dari informasi tersebut, angka yang paling tinggi adalah ibu *post partum* yang berhenti menyusui bayinya sebelum selesai masa *post partum* dengan bukti bahwa 79,3% mengalami puting lecet, 5,8% mengalami pembendungan ASI akibat nyeri dan pembengkakan payudara dan 12,5% ASI tidak lancar dan 2,4% mengalami masalah payudara atau mastitis (SDKI, 2022).

Penanganan nyeri dan pembengkakan pada payudara pada ibu *post partum* dapat dilakukan dengan menggunakan obat farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi untuk mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara yaitu menggunakan obat analgetik, berupa ibuprofen. Sementara, non farmakologi untuk mengatasi nyeri dan pembengkakan payudara yaitu kompres daun kubis dingin, kompres

hangat dan memerah ASI secara manual. Tetapi, penanganan secara farmakologi yaitu ibuprofen dapat menimbulkan efek samping pada ibu *post partum* yaitu pusing, sakit kepala, dispepsia, diare, mual, muntah, nyeri abdomen, konstipasi, hematemesis, melena, perdarahan lambung dan ruam. Oleh karena itu, nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu *post partum* dapat ditangani secara non farmakologi, salah satunya kompres daun kubis dingin untuk menghindari adanya efek samping pemberian obat-obatan (Napisah et al., 2023).

Daun kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain yaitu *sinigrin*, *minyak mustard*, *magnesium*, *oxylate heterosides* belerang, yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler yang menyebabkan aliran darah meningkat keluar masuk dari payudara dan menyebabkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung dalam payudara. Selain itu, daun kubis dapat menyerap panas karena mengeluarkan gel dingin, yang membantu mengurangi nyeri sehingga membuat ibu *post partum* merasa nyaman (Meilawati & Herawati, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Santy et al (2022), diperoleh ada perubahan tingkat nyeri pembengkakan payudara pada ibu *post partum* di Desa Waysuluh Kabupaten Lampung Barat, setelah diberikan terapi kompres daun kubis selama 3 hari, dimana sebelum diberikan kompres daun kubis mayoritas intensitas nyeri responden dikategorikan sedang dan sesudah pemberian kompres daun kubis intensitas nyeri mengalami penurunan menjadi skala ringan dan tidak nyeri. Sementara, penelitian yang dilakukan Utami & Meriyanti (2020) 10% of them experience severe pain that requires pharmacological treatment. Breast engorgement is not handled properly will cause mastitis and infection. The treatment that can be done in healing with Breast engorgement is to compress by using cold cabbage leaves. The research type used pre-experiment with one group pretest posttest design. The respondents in this research were postpartum mothers with breast engorgement which 38 respondents were given cold cabbage leaves compress for 3 days which were done twice a day morning and evening. The research instrument used the checklist, it is a direct assessment of the genesis of breast engorgement used the Six Point Engorgement Scale (SPES, yang menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin berpengaruh terhadap skala pembengkakan payudara ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi Udik, dengan rata-rata skala pembengkakan sebelum intervensi yaitu 4,08 dan rata-rata skala

pembengkakan setelah pemberian kompres daun kubis dingin yaitu 2,08 sehingga terdapat perbedaan skala pembengkakan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis dingin.

Berdasarkan uraian latar belakang inilah peneliti ingin tertarik meneliti tentang penerapan teknik kompres daun kubis dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum di Puskesmas Limboto.

METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan metode *one group pretest-postest design*, Objek penelitian adalah ibu *post partum* yang berada di wilayah kerja puskesmas limboto. Subjek pada studi kasus ini adalah 15 pasien. Instrumen penelitian menggunakan Lembar observasi menggunakan lembar observasi skala ukur nyeri NRS atau *Numeric Rating* dan skala pembengkakan payudara yaitu SPES atau *Six Point Engorgement Scale*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Nyeri Payudara Sebelum Diterapkan Teknik Kompres Daun Kubis Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Skala Nyeri	n	%
Nyeri Ringan	6	40.0
Nyeri Sedang	8	53.3
Nyeri Berat	1	6.7
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik kompres daun kubis skala nyeri responden mayoritas dikategorikan sedang sebanyak 8 responden (53.3%) dan paling sedikit skala nyeri yang dikategorikan berat sebanyak 1 responden (6.7%).

Tabel 2. Pembengkakan Payudara Sebelum Diterapkan Teknik Kompres Daun Kubis Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Skala Pembengkakan	n	%
Tidak terdapat bendungan ASI	0	0
Terdapat bendungan ASI	15	100
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik kompres daun kubis skala pembengkakan responden semuanya dikategorikan terdapat

bendungan ASI sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 3. Nyeri Payudara Setelah Diterapkan Teknik Kompres Daun Kubis Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Skala Nyeri	n	%
Tidak nyeri	14	93.3
Nyeri Ringan	1	6.7
Total	15	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diterapkan teknik kompres daun kubis skala nyeri responden mayoritas dikategorikan tidak nyeri sebanyak 14 responden (93.3%).

Tabel 4. Pembengkakan Payudara Setelah Diterapkan Teknik Kompres Daun Kubis Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Skala Pembengkakan	n	%
Tidak terdapat bendungan ASI	13	86.7
Terdapat bendungan ASI	2	13.3
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diterapkan teknik kompres daun kubis skala pembengkakan responden mayoritas dikategorikan tidak terdapat bendungan ASI sebanyak 13 responden (86.7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan peneliti, setelah peneliti melakukan uji normalitas data dengan uji statistik Shapiro Wilk terhadap hasil pengukuran skala nyeri serta pembengkakan sebelum dan setelah dilakukan Teknik Kompres Daun Kubis. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan data nyeri sebelum yaitu 0.005, nyeri setelah 0.000, pembengkakan sebelum 0.001 dan pembengkakan setelah 0.0003. Keempat data hasil penelitian tersebut didapatkan nilai signifikannya < 0.05 , yang artinya data tidak berdistribusi normal sehingga peneliti tidak dapat menggunakan uji *paired t-test*, Maka itu, peneliti dapat menggunakan uji alternatif yaitu uji *wilcoxon*.

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum adalah 4.40 (SD 1.298) dan setelah adalah 0.20 (SD 0.775) dengan *p-value* $0.001 < \alpha < 0.05$ dan rata-rata skala pembengkakan sebelum adalah 4.67 (SD 0.617) dan setelah adalah 1.80 (SD 0.862) dengan *p-value* $0.000 < \alpha < 0.05$, yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri dan pembengkakan sebelum dan setelah diterapkan teknik kompres daun kubis sehingga didapatkan teknik kompres daun

kubis dapat diterapkan dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Tabel 5. Analisis Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis dalam Mengurangi Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis	N	Mean	SD	P-value
Nyeri Payudara				
Sebelum	15	4.40	1.298	
Setelah		0.20	0.775	0.001
Pembengkakan				
Payudara				
Sebelum		4.67	0.617	0.000
Setelah		1.80	0.862	

Sumber: Data Primer 2024

PEMBAHASAN

Analisis Univariat Pre Intervensi (

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diterapkan teknik kompres daun kubis ibu post partum mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (40%), nyeri sedang sebanyak 8 responden (53.3%) dan nyeri berat sebanyak 1 responden (6.7%). Kemudian, semua ibu post partum terdapat bendungan ASI sebanyak 15 responden (100%). Berdasarkan hasil ini diketahui bahwa ibu post partum yang menjadi responden sebagian besar mengalami nyeri sedang karena ada rasa nyeri, terasa mengganggu dan dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya, serta terdapat bendungan ASI di payudaranya dari skala 3-6 karena mayoritas responden merasakan payudaranya terasa keras atau tegas dan sakit atau nyeri.

Nyeri dan pembengkakan payudara terjadi akibat penyempitan pada ductus laktiferus sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan dan terasa nyeri akibat pembengkakan (Aulia et al., 2023). Nyeri dan pembengkakan payudara adalah kondisi payudara bengkak akibat ASI berlebihan dan tidak segera dikeluarkan, hal ini akan terasa menyakitkan bagi ibu yang sedang mengalaminya karena suplai ASI yang diproduksi melebihi kebutuhan bayi. Di saat hari pertama, sekitar 2-4 jam payudara mulai terasa penuh dan nyeri karena aliran darah ke payudara bertambah bersamaan dengan ASI yang diproduksi dalam jumlah yang cukup banyak (Indrayani, 2023).

Hasil ini relevan dengan temuan penelitian Damayanti, Ariani, & Agustin (2020), yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri payudara sebelum diberikan kompres

daun kubis dingin adalah sedang sebesar 31.25% dan skala pembengkakan diperoleh sebagian besar mengalami pembengkakan payudara skala 3 sebesar 43.75%.

Asumsi peneliti bahwa ibu post partum yang mengalami nyeri baik ringan, sedang maupun berat, serta adanya bendungan ASI pada payudara karena adanya penyempitan aliran darah ke payudara yaitu *ductus laktiferus* akibat terkumpulnya ASI di duktus tersebut, yang ASI ini tidak dikeluarkan oleh ibu sehingga menyebabkan ibu post partum merasa pada payudaranya nyeri dan bengkak.

Analisis Univariat Post Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik kompres daun kubis skala nyeri responden mengalami penurunan yaitu tidak nyeri sebanyak 14 responden (93.3%) dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 1 responden (6.7%). Kemudian, skala pembengkakan responden setelah penerapan teknik kompres daun kubis yaitu tidak terdapat bendungan ASI sebanyak 13 responden (86.7%) dan terdapat bendungan ASI sebanyak 2 responden (13.3%). Sehingga dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skala nyeri dan pembengkakan sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis.

Kompres daun kubis dapat meredakan nyeri karena dingin yang dihasilkan dapat mengurangi prostaglandin yang memperkuat reseptor nyeri, menghambat proses inflamasi, merangsang pelepasan endorfin sehingga menurunkan transmisi nyeri melalui diameter serabut C yang mengecil dan aktivitas transmisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih cepat dan besar. Tidak hanya itu, dalam daun kubis juga terdapat kandungan asam amino glutamine yang dapat mengurangi radang salah satunya terjadi pada payudara (Rinjani et al., 2024). Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*allylisothiocyanate*), minyak *mustard*, *magnesium* dan *oxylate heterosides* belerang, dimana kandungan 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 (Argaheni & Pascawati, 2019).

Sejalan dengan penelitian Hasibuan et al (2021) menunjukkan bahwa nyeri pasien mengalami penurunan setelah diberikan kompres daun kubis dingin yaitu dari sebelumnya nyeri sedang dan ringan menjadi tidak nyeri dan nyeri ringan, selain itu pembengkakan juga terjadi penurunan dari

sebelumnya mayoritas bengkak dan sangat bengkak menjadi bengkak dengan skala 1 dan tidak ada lagi pembengkakan. Hal yang sama didapatkan dalam penelitian Utari & Purnanto (2021), dimana diperoleh hasil skala nyeri payudara responden yang semula skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 0 atau tidak nyeri lagi, serta pembengkakan akibat bendungan mengalami penurunan.

Hasil penelitian didapatkan setelah ibu post partum diberikan kompres daun kubis, ada 1 responden (6.7%) yang masih mengalami nyeri yang tergolong nyeri ringan dan juga diperoleh ada 2 responden (13.3%) yang skala pembengkakannya masih dikategorikan terdapat bendungan ASI, dimana 1 responden yang masih mengalami nyeri ringan tersebut sama dengan 1 responden yang skala pembengkakannya dikategorikan ada bendungan ASI sehingga ada 1 responden yang masih mengalami nyeri ringan dan terdapat bendungan ASI dan ada 1 responden yang terdapat bendungan ASI, walaupun sudah diberikan kompres daun kubis. Hal ini dikarenakan berdasarkan karakteristik responden memiliki paritas G3P3A0 dan G4P4A0 dan berdasarkan hasil wawancara bahwa responden-responden tersebut memiliki jarak kelahiran anak yang saling berdekatan yaitu <2 tahun sehingga responden jarang menyusui, serta pada saat penelitian dilakukan juga diperoleh bahwa ibu jarang menyusui anaknya sehingga didapatkan bahwa responden masih mengalami nyeri ringan dan ada bendungan ASI dapat dipengaruhi oleh faktor jarak kelahiran yang dekat setiap anak yang dilahirkan yang berdampak pada frekuensi menyusui yang kurang.

Hasil ini didukung teori yang menyatakan jarak pada kehamilan yang aman adalah 2 tahun sejak dari persalinan sebelumnya. Dengan adanya pemberian jarak kehamilan yang aman tentunya akan menghindarkan ibu dan bayi dari berbagai resiko, Jarak kehamilan dapat mempengaruhi ibu untuk memberikan ASI yang akhirnya dapat menimbulkan nyeri dan pembengkakan payudara. Frekuensi menyusui yaitu pada bayi baru lahir akan lebih sering menyusu, rata-rata 10-12 kali atau bahkan 18 kali menyusu setiap 24 jam. Faktor pemberian ASI yang tidak teratur, frekuensi dan durasi pemberian ASI mempunyai hubungan dengan terjadinya bendungan ASI pada ibu post partum karena pada payudara terdapat vena limpatik yang mengalirkan produksi air susu, jika frekuensi dan durasi pemberian ASI optimal, maka pengosongan payudara dapat secara sempurna, aliran vena limpatik lancar sehingga mencegah terjadinya nyeri dan pembengkakan payudara (Ernawati et al., 2022).

Didukung dengan temuan penelitian Sari & Farlikhatun (2023), yang menyebutkan bahwa ada hubungan jarak kehamilan dengan menyusui, responden yang memiliki jarak kelahiran <2 tahun mayoritas tidak menyusui bayinya dan responden yang memiliki jarak kelahiran >2 tahun mayoritas menyusui bayinya sehingga ibu yang tidak menyusui bayinya dapat beresiko menimbulkan masalah, salah satunya nyeri dan pembengkakan payudara.

Asumsi peneliti setelah ibu postpartum dilakukan kompres daun kubis, ibu post partum yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara mengalami penurunan yaitu menjadi tidak nyeri dan bengkak menurun yang ditandai dengan tidak terdapat bendungan ASI dikarenakan kandungan asam amino berupa glutamin dan metionin yang keduanya secara bersama-sama dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengalami vasodilatasi akibat bengkak dan meningkatnya aliran darah pada payudara, serta menstimulasi pelepasan endorfin yang menyebabkan transmisi nyeri menurun dan dengan cepat mengaktifasi serabut saraf sensorik A-beta sehingga terjadi penurunan nyeri.

Analisis Bivariat

Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis dalam Mengurangi Nyeri Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kompres daun kubis dapat diterapkan dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, hal ini dikarenakan rata-rata nyeri payudara sebelum adalah 4.40 yang dikategorikan nyeri sedang. Nyeri payudara responden ini dikarenakan responden-responden menyatakan ASI nya tidak dapat dikeluarkan dan bayi kurang sering menyusui sehingga responden merasa nyeri. Kemudian, peneliti memberikan kompres daun kubis yang dingin selama 3 hari berturut-turut dengan cara daun kubis dipisahkan setiap lembar dan dicuci bersih, dimasukkan lembaran daun kubis yang sudah dicuci ke dalam *freezer* kulkas selama 30 menit, selanjutnya peneliti mengeluarkan daun kubis tersebut dan diletakkan di *cooler box*. Setelah sampai di rumah responden, kemudian peneliti mencuci bersih kembali daun kubis dan dibilas dengan air dingin yang mengalir, ditepuk perlahan sampai air yang tersisa hilang di daun kubis. Peneliti memberikan daun kubis dengan terlebih dahulu membersihkan payudara ibu dengan waslap basah dan dikeringkan, kompres payudara dengan daun kubis dingin hingga menutupi seluruh permukaan payudara sehingga penggunaan

jumlah lembaran kubis antar responden tergantung ukuran luas permukaan payudara, memasangkan BH atau *bra* untuk menyangga daun kubis agar tidak jatuh dan kompres dilakukan selama 20 menit setiap kali pemberian. Maka, didapatkan terjadi penurunan nyeri dari rata-rata skor 4.40 menjadi 0.20 dengan selisih 4.20 selama 4 hari berturut-turut sehingga terdapat perbedaan yang signifikan nyeri sebelum dan setelah pemberian kompres daun kubis dingin karena dapat menimbulkan kenyamanan saat diberikan kompres daun kubis dingin ini.

Mekanisme penurunan nyeri dengan pemberian kompres daun kubis dingin berdasarkan teori endorfin. Endorfin merupakan zat penghilang rasa nyeri yang diproduksi oleh tubuh, dimana dengan pemberian kompres daun kubis dingin dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang memblok transmisi stimulus nyeri dan menstimulasi serabut saraf berdiameter besar A-Beta, sehingga menurunkan transmisi impuls nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C, maka dari itu semakin tinggi kadar endorfin yang dilepaskan, maka semakin ringan rasa nyeri yang dirasakan. Selain itu, tindakan kompres daun kubis dingin yang memberikan efek menurunkan sensasi nyeri, memberikan efek fisiologis seperti menurunkan respon inflamasi jaringan, menurunkan aliran darah yang menyebabkan nyeri berkurang (Napisah et al., 2023).

Ditunjang dengan penelitian Santy et al (2022) menunjukkan bahwa kompres daun kubis dingin yang dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari memiliki pengaruh terhadap nyeri ibu post partum, dimana kedua responden mengalami nyeri sedang dan sesudah pemberian daun kubis responden pertama mengalami nyeri ringan dan responden kedua tidak lagi mengalami nyeri payudara yang juga ditandai. Diperkuat dengan penelitian Mirani (2024) diperoleh ada pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas, dimana rata-rata skala nyeri sebelum sebesar 6.38 dan sesudah diberikan kompres daun kubis dingin rata-rata menjadi 4.50.

Asumsi peneliti penerapan kompres daun kubis dingin pada payudara dapat membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara yang disimpan di dalam *bra* selama 20 menit di payudara yang mengalami nyeri dan bengkak karena dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang memiliki peran relaksasi sehingga dapat mengurangi nyeri payudara.

Penerapan Teknik Kompres Daun Kubis dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kompres daun kubis dapat diterapkan dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum di Puskesmas Limboto, hal ini dikarenakan rata-rata pembengkakan payudara sebelum adalah 4.67 yang dikategorikan terdapat bendungan ASI. Pembengkakan payudara responden ini dikarenakan responden-responden menyatakan ASI nya tidak dapat dikeluarkan dan bayi kurang sering menyusui sehingga responden merasa payudaranya bengkak. Kemudian, peneliti memberikan kompres daun kubis yang dingin selama 3 hari berturut-turut dengan cara daun kubis dipisahkan setiap lembar dan dicuci bersih, dimasukkan lembaran daun kubis yang sudah dicuci ke dalam *freezer* kulkas selama 30 menit, selanjutnya peneliti mengeluarkan daun kubis tersebut dan diletakkan di *cooler box*. Setelah sampai di rumah responden, kemudian peneliti mencuci bersih kembali daun kubis dan dibilas dengan air dingin yang mengalir, ditepuk perlahan sampai air yang tersisa hilang di daun kubis. Peneliti memberikan daun kubis dengan terlebih dahulu membersihkan payudara ibu dengan waslap basah dan dikeringkan, kompres payudara dengan daun kubis dingin hingga menutupi seluruh permukaan payudara sehingga penggunaan jumlah lembaran kubis antar responden tergantung ukuran luas permukaan payudara, memasangkan BH atau *bra* untuk menyangga daun kubis agar tidak jatuh dan kompres dilakukan selama 20 menit setiap kali pemberian. Maka, didapatkan terjadi penurunan pembengkakan dari rata-rata 4.67 menjadi 1.80 dengan selisih 2.87 selama 4 hari berturut-turut sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pembengkakan payudara sebelum dan setelah pemberian kompres daun kubis dingin.

Daun kubis mengandung asam amino mention yang berpengaruh pada nyeri dan pembengkakan payudara, dalam daun kubis juga mengeluarkan gel yang berfungsi menyerap panas yang menyebabkan ibu post partum merasa nyaman dan mengandung glutamin yang dapat mengatur inflamasi lokal melalui modulasi ekspresi STAT atau *Signal Transducer and Activator of Transcription* yang terlibat dalam pengembangan dan sistem imun, serta inflamasi dan serangkaian mekanisme kerja dari daun kubis ini efektif mengurangi bengkak pada bendungan ASI (Apriyani et al., 2021).

Hasil penelitian ini ditunjang dengan temuan penelitian Rahmisyah & Ristiani (2023) yaitu ada

pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. Diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Andari et al (2021), yang menyebutkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin dapat mengurangi pembengkakan payudara ibu post partum karena diperoleh rata-rata pembengkakan payudara sebelum yakni 4.00 dan sesudah kompres daun kubis dingin diberikan menurun menjadi 1.70.

Asumsi peneliti daun kubis dingin yang dikompres pada payudara selama 20 menit dapat menurunkan payudara yang bengkak karena pertama adanya kandungan gel yang membuat ibu post partum menjadi nyaman dan kedua karena mengandung glutamin yang terbukti efektif mengurangi pembengkakan akibat bendungan ASI sehingga tindakan ini dapat diterapkan pada ibu post partum dengan pembengkakan payudara.

KESIMPULAN

Nyeri mayoritas dikategorikan sedang sebanyak 8 responden (53.3%) dan pembengkakan semuanya dikategorikan terdapat bendungan ASI sebanyak 15 responden (100%) sebelum diterapkan teknik kompres daun kubis pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Nyeri mayoritas dikategorikan tidak nyeri sebanyak 14 responden (93.3%) dan pembengkakan mayoritas dikategorikan tidak terdapat bendungan ASI sebanyak 13 responden (86.7%) setelah diterapkan teknik kompres daun kubis pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Dapat diterapkan teknik kompres daun kubis dalam mengurangi nyeri ($p=0.001$) dan pembengkakan ($p=0.000$) pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

SARAN

Karya ilmiah ini diharapkan menjadi sumber informasi dan masukan bagi puskesmas untuk menerapkan pemberian kompres daun kubis pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas dengan keluhan nyeri dan pembengkakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Y., Sari, D. Y., Astriana, & Iqmy, L. O. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Midwifery Journal*, 1(4), 253–259.
- Anita, N., Raehan, Prastiwi, R. S., Rosmayanti, L. M., Masruroh, & Nurafifah, D. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui: Konsep, Faktor dan Tantangan*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102.
- Argaheni, N. B., & Pascawati, R. (2019). *Asuhan Nifas Berbasis Bukti*. Pati: Al-Qalam Media Lestari.
- Aulia, D. L. N., Utami, R., & Anjani, A. D. (2023). *Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir*. Banyumas: Pena Persada Kerta Utama.
- Budi, P. (2023). *Cara Praktis Menanam Kubis dan Beberapa Makanan Olahannya*. Yogyakarta: Rumah Baca.
- Ciselia, D., & Okatri, V. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- 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.
- Djuwitaningsih, S., Mulyanti, Y., Deswani, Syafdewani, Tambunan, E. S., & Ismail, R. (2023). *Keterampilan Klinis Keperawatan Maternitas Berbasis Evidence Based Practice*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ernawati, Damalita, A., Hubaedah, A., Iriyani, & Joeliatin. (2022). *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Persalinan dan Nifas*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- 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-Health)*, 3(2), 122–128.
- Indrayani, E. (2023). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid III*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Johnson, J. Y. (2014). *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Meilawati, V. S., & Herawati, I. (2023). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penyembuhan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 5(10), 3472–3482.
- Mirani, N. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Wellness*, 1(1), 18–23.
- Napisah, P., Hadiyati, L., Iriani, O., Yayah, & Madiuw, D. (2023). *Cegah dan Atasi Pembengkakan*

- Payudara Ibu Post Partum.* Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5.* Jakarta: Salemba Medika.
- Pratiwi, L., Qomariyah, Pasorong, A. F., Heryanda, M., Jayanti, C., & Harjanti, A. (2024). *Kesehatan Mental Post Partum.* Sukabumi: CV Jejak.
- Qomariah, S. N., & Siswantoro, R. (2021). *Identifikasi Saluran Distribusi Kubis Bunga.* Jombang: Universitas KH A. Wahab Hasbullah.
- Rahmisyah, & Ristiani. (2023). Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2248–2254.
- Rambe, N. L., & Savira, M. (2022). Studi Kasus: Asuhan Kebidanan Dalam Masa Nifas Dengan Mastitis. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 48–52. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.1061>
- Rinjani, M., Wahyuni, I., Xanda, A. N., Oktavia, L., Estiyani, A., & Safitri, O. (2024). *Asuhan Kebidana Pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based.* Jakarta: Salemba Medika.
- Salat, S. Y. S., & Indriyani, R. (2019). Pengaruh Stres Post Partum Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di Desa Matanair. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 33–37. <https://doi.org/10.24929/jik.v4i1.699>
- Santy, F. N., Gupty, P. W., & Chloranya, S. (2022). Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 26–34.
- Sari, Y., & Farlikhatun, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Sukamerta Kecamatan Rawamerta. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 1–7.
- SDKI. (2022). *Prevalensi Angka Ibu Menyusui Di Indonesia.*
- Sulfianti, Nardina, E. A., Hutabarat, J., Astuti, E. D., Muyassaroh, Y., Yuliani, D. R., ... Argaheni, N. B. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.* Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Utami, I. T., & Meriyanti, M. R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brasicca Oleracea Var. Capitata) Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bumi Udik. *Journal Maternitas Aisyah*, 2(1), 31–35.
- Utari, S., & Purnanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. *Journal of TSCNers*, 6(2), 48–55.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.