

## PENGARUH KOMPRES DAUN KOL TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU POST PARTUM

### *THE EFFECT OF CABBAGE LEAF COMPRESSES ON BREAST ENGAGEMENT IN POSTPARTUM MOTHERS*

Husna Maulida<sup>1</sup>, Aida Fitriani<sup>2</sup>, Era Wahyuni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

<sup>2</sup>Prodi III Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh  
Korespondensi: [aidaaini54@gmail.com](mailto:aidaaini54@gmail.com)

#### **ABSTRACT**

*Breastfeeding is a natural event for a woman. However, breastfeeding problems that often arise in the early postpartum period (puerperal or lactation period) are breast engorgement. Breast engorgement is a blockage of milk due to the narrowing of the lactiferous ducts or by glands that are not emptied. The impact that will be caused if the breast milk dam is not resolved, namely mastitis and breast abscess, will occur. The use of cabbage or cabbage leaf compresses can be a non-pharmacological treatment. This study aimed to determine the effect of cabbage leaf compresses on breast swelling in postpartum mothers. The research method used is a quasi-experimental design. The design used is Posttest Only Control Group Design. The sample of this study was postpartum mothers who experienced breast swelling in PMB Erniati, North Aceh Regency. The number of respondents was 30 postpartum mothers who were divided into 2 groups (intervention and control groups). Each group consisted of 15 postpartum mothers. The results of statistical tests using the Mann Whitney U test p-value 0.000, which means that cabbage leaf compresses have an effect on breast swelling in postpartum mothers in PMB Erniati, North Aceh Regency.*

**Keywords:** *Compress of cabbage leaves; Swelling; Breast*

#### **ABSTRAK**

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan. Namun, Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara merupakan bendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Dampak yang akan ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara. Penggunaan kompres daun kubis atau kol dapat menjadi salah satu penanganan secara non-farmakologis dikarenakan kandungan daun Kol yang mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylyate heterosides belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler. Selain itu daun kol juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu/matang setelah penempelan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui

pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. Metode penelitian yang digunakan quasi eksperimental desain. Desain yang digunakan adalah adalah Posttes Only Control Group Design. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara di PMB Erniati Kabupaten Aceh Utara. Jumlah responden adalah 30 ibu postpartum yang kemudian dijadikan 2 kelompok (kelompok intervensi dan kontrol). Masing-masing kelompok berjumlah 15 ibu postpartum. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji mann whitneyU pvalue 0,000 yang berarti ada pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum di PMB Erniati Kabupaten Aceh Utara.

**Kata Kunci : Kompres Daun Kol; Pembengkakan; Payudara**

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau puerperium atau postpartum merupakan kondisi perempuan mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi seperti kondisi hamil dan membutuhkan waktu 6-8 minggu serta mengalami adaptasi fisiologis yang salah satunya terjadi pada payudara adalah dimulainya proses menyusui.(Anik Maryunani, 2017) Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan sempurna. Payudara akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, tegang, bengkak yang terjadi pada hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan. Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, ASI yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui.(WHO,2021) Masalah

menyusui yang timbul pada masa nifas salah satunya adalah pembengkakan payudara. Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi yang mengandung sel darah putih, protein dan zat kekebalan yang cocok untuk bayi.(Prawirohardjo, 2014) Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2017 terdapat 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi, diantaranya kesakitan. Kesakitan ibu

terdiri atas komplikasi ringan sampai berat berupa komplikasi permanen atau menahun yang terjadi sesudah masa nifas.(WHO,2017)

Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara.<sup>5</sup> Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Pembengkakan payudara sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum. Sebagian besar pasien merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri dan terasa panas.(WHO,2003) Penyebab bendungan ASI diantaranya tidak efektifnya frekuensi pengeluaran ASI, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain tidak dilakukannya rawat gabung sehingga terjadi pemisahan ibu dan anak, dan adanya teknik menyusui yang tidak benar dan efektif.(WHO,2003) Berdasarkan hasil penelitian, kasus bendungan ASI di Indonesia terbanyak

terjadi pada ibu-ibu menyusui yang bekerja (16%). Hal dikarenakan adanya kesibukan keluarga dan pekerjaan menurunkan tingkat perawatan dan perhatian ibu dalam melakukan perawatan payudara sehingga akan cenderung mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kejadian bendungan ASI.(Damayanti,dkk.2020)

Dampak yang akan ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara (Munawaroh,2019). Sehingga perlu penanganan untuk menurunkan pembengkakan, baik secara farmakologis dan non farmakologis seperti penggunaan kompres daun kubis atau kol.(Zuni, dkk.2016)

Daun kol telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit dan menerima banyak perhatian baru dari para profesional laktasi selama 10 tahun terakhir.(Sari RI, dkk. 2019) Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh terhadap zat-zat yang terkandung dalam kol yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kol yang menyebabkan

menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara. Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. (Anik Maryunani, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian Febriyanti, (2019) dijelaskan bahwa setelah melakukan kompres daun kol rata-rata skala pembengkakan payudara pada ibu post partum mengalami penurunan menjadi 2,40 dengan standar deviasi 0,82. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita (2011) yang menunjukkan bahwa adanya efektifitas kompres daun kol terhadap rasa nyeri, pembengkakan payudara dan produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil wawancara dari 10 (100%) responden yang diwawancarai oleh peneliti, dimana dari 10 (100%) responden 7 (70%) responden tidak mengetahui tentang kompres kol untuk mengatasi pembengkakan payudara, sedangkan 3 (30%) responden pernah mendengar atau melakukan kompres daun kol untuk dapat mengatasi pembengkakan payudara.

Berdasarkan latar belakang diatas maka tujuan penelitian ini adalah Untuk

mengetahui pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum di PMB Erniati Kabupaten Aceh Utara.

## METODE

Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimental* desain, dengan rancangan yang digunakan adalah *Posttes Only Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara di PMB Erniati Kabupaten Aceh Utara. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *covenience sampling*.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum dan memenuhi kriteria inklusi antara lain ibu postpartum dengan pembengkakan payudara, tidak alergi dengan sulfa/daun kubis, Ibu nifas dengan bayi hidup dan dalam proses menyusui, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 ibu post partum yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 15 pada kelompok intervensi dan 15 pada kelompok kontrol. Analisis bivariate menggunakan mann whitney U test.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

Nilai Pvalue 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kompres dengan tidak dikompres

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara

Skala Pembengkakan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%
Skala 1	3	20	7	46,8
Skala 2	2	13,3	4	26,6
Skala 3	1	6,7	0	0
Skala 4	0	0	0	0
Skala 5	0	0	0	0
Skala 6	0	0	0	0
Berkurang	9	60	4	26,6
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Hasil uji pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu *Post Partum*

Kompres Daun Kol	<i>n</i>	Mean Rank	Median	Min	Max	<i>P value</i>
Kompres Daun Kol	15	5,50	1,00	1	1	0,000
Tidak Dikompres Daun Kol	15	13,50	2,00	2	2	

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi 9 responden (60%) sudah berkurang pembengkakan payudara sedangkan pada kelompok kontrol hanya 4 responden (26,6%) yang berkurang pembengkakan.

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui nilai mean rank kompres daun kol 5,50, median 1,00, nilai minimal 1, maksimal 1, sedangkan mean rank tidak dikompres daun kol adalah 13,50, median 2,00, minimal 2, maksimal 2.

terhadap terjadinya pembengkakan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden pada kelompok intervensi didapatkan bahwa distribusi frekuensi pembengkakan payudara pada kelompok intervensi terdapat 9 responden (60%) sudah berkurang pembengkakan payudara dengan pemberian kompres daun kol. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya 4 responden dari 15 responden

yang berkurang pembengkakan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat selama melakukan kompres daun kol antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 responden, masing-masing kelompok 15 responden dengan menggunakan uji mannwhitney maka didapat nilai meanrank kelompok intervensi 5.50 dan kelompok kontrol 13.50 dengan nilai pvalue 0,000 yang artinya ada pengaruh kompreskol terhadap pembengkakan payudara.

Hasil penelitian ini sejalan Zuhana (2017) di Kabupaten Pekalongan, Jawa Tengah. Penelitian ini terdiri dari 30 responden yang dibagi menjadi 15 responden kelompok intervensi (diberikan daun kubis dingin kemudian perawatan payudara) dan 15 responden kelompok kontrol (dilakukan perawatan payudara). Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan secara statistik signifikan p value  $< 0,05$ , ada efektivitas daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Astutik, dkk (2016) mengenai pengaruh kompres daun kol dingin terhadap skala pembengkakan

payudara di kecamatan Bergas, didapatkan hasil bahwa pemberian kompres daun kubis dingin mampu menurunkan skala pembengkakan payudara sebesar 2,83 dengan p-value 0,000. Pemberian kompres daun kol dingin tersebut lebih efektif bila dibandingkan dengan pemberian plasebo berupa tepung terigu, dengan p-value 0,000.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita (2011) yang menunjukkan adanya efektifitas kompres daun kol terhadap rasa nyeri, pembengkakan payudara dan produksi ASI pada ibu postpartum, disebutkan dalam penelitian tersebut bahwa pemberian kompres daun kol mampu menurunkan nyeri serta pembengkakan payudara.

Berdasarkan pendidikan, dapat dilihat bahwa pada kelompok intervensi 9 responden (60%) memiliki pendidikan menengah. Menurut Notoatmodjo (2012), tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan responden oleh karena kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami ditentukan oleh tingkat pendidikan yang dimiliki. Penerimaan dan pemahaman terhadap informasi yang diterima seseorang yang

berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah.

Menurut asumsi peneliti, kompres daun kol dilakukan sangat berpengaruh terhadap mencegah terjadinya pembengkakan payudara, karena dengan mengompres dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylthiocyanate).

#### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 30 responden dengan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing kelompok 15 responden, dimana hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada Ibu Post Partum dengan nilai P-value 0,000.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan tepat waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani. Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui / Anik Maryunani. Bogor; 2017.
- Astutik. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum dengan Engogement di Kecamatan Bergas. In Jurnal Keperawatan. Jakarta: UNDIP.
- Damayanti E, Ariani D, Agustin D. 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. J Issues Midwifery. 2020;4(2):54-66. doi:10.21776/ub.joim.2020.004.02.1
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Novita, R. 2011. Efektifitas paket "Bunda Ceria" terhadap rasa nyeri dan pembengkakan payudara serta produksi ASI pada ibu post partum di Jakarta. Jakarta. Universitas Indonesia
- Prawirohardjo. Ilmu Kebidanan.; 2014.
- Sari RI, Dewi YI, Indriati G. Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. J Ners Indones. 2019;10(1):38. doi:10.31258/jni.10.1.38-50
- WHO. Infant and young child feeding. 2021.
- WHO. Monitoring Health For SDGs.;

2017.

WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Fifty-fourth world Health Assem. 2003;(1):8.

Zuni AE, Faridah A, Galih YY. Pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum dengan engorgement di kecamatan bergas. 2016;0:1-9.

Zuhana. (2017). Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) di Kabupaten Pekalongan. In *Jurnal Ilmiah Bidan. Pekalongan*.