

PENGARUH PENERAPAN KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP PEMBENGGAKAN PAYUDARA PADA NY. A DI MASA NIFAS

The Effect Of Applying Cabbage Leaf Compresses On Breast Swelling In Ny. A In Postpartum Period

Arla Jauharah Pardinal¹, Ida Widiawati²

Jurusan Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung

Email: arlajauharah@student.poltekkesbandung.ac.id

Email: idawidiawati@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

The puerperium starts from the birth of the placenta until 42 days post partum. During this period, the mother's body undergoes changes, one of which is lactation. Swelling due to breast milk dam often occurs and can hinder the process of breastfeeding the baby. Certain studies have demonstrated that the application of cabbage leaf compress can expedite the reduction of breast edema due to the presence of sulfur heterosides, magnesium, mustard oil, and oxalate. Methionine acid functions as an anti-irritant and antibiotic, thereby increasing regional blood flow. This can function as an anti-irritant and dilate the capillaries, thereby alleviating inflammation and edema and facilitating the expulsion of milk. The cabbage leaf compress is applied twice daily for two to three days; however, for optimal results, breast care must be performed prior to applying the compress. As a consequence of the Breast Care intervention and cabbage leaf compresses, nipple sores can be resolved, resulting in a reduction in edema from scale 4 to scale 1. This facilitates the lactation process.

Key words: Breast Swelling, Breast Care, Compress Cabbage Leaves.

ABSTRAK

Masa nifas dimulai lahirnya plasenta sampai 42 hari nifas. Pada masa nifas tubuh ibu mengalami perubahan salah satunya adalah laktasi. Pembengkakan akibat bendungan asi sering terjadi dan dapat menghambat proses pemberian asi pada bayi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kompres berbahan daun kubis dapat mempercepat pengurangan edema payudara karena adanya sulfur heterosida, magnesium, minyak mustard, dan oksila pada daun kubis. Asam metionin berfungsi sebagai anti inflamasi dan antibiotik sehingga meningkatkan aliran darah regional. Dengan memperluas kapiler dan berfungsi sebagai anti-iritasi, hal ini dapat secara efektif mengurangi peradangan dan pembengkakan, sehingga meningkatkan kelancaran aliran ASI. Penerapan kompres daun kubis dilakukan 2x sehari selama 2-3 hari, agar mendapatkan hasil yang maksimal perlu dilakukan breast care terlebih dahulu sebelum melakukan kompres daun kubis. Hasil dari intervensi Breast Care dan kompres daun kubis yaitu terjadi penurunan pembengkakan dari skala 4 menjadi skala 1 serta lecet pada puting dapat teratasi sehingga proses menyusui berjalan dengan lancar.

Kata Kunci: Pembengkakan Payudara, *Breast Care*, Kompres Daun Kubis.

PENDAHULUAN

Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir empat puluh dua hari setelah melahirkan. Tubuh ibu pulih atau sistem reproduksinya menyesuaikan dengan kondisi yang ada sebelum hamil pada masa tersebut. Selain adaptasi sistem reproduksi, perubahan fisiologis dan psikologis juga berdampak pada kemudahan ibu pada masa nifas. Menyusui merupakan salah satu perubahan fisiologis yang terjadi setelah melahirkan. Kadar prolaktin dan oksitosin harus seimbang selama menyusui agar proses dapat berjalan secara efisien dan bayi dapat menerima nutrisi dari payudara.

pembesaran payudara dan rasa tertekan pada ibu dapat disebabkan oleh terhambatnya produksi ASI, yang antara lain dipengaruhi oleh tidak teraturnya pelepasan hormon oksitosin.¹⁰ Selain pengaruh hormon, Selain pengaruh hormonal, ada beberapa penyebab pembengkakan payudara lainnya, payudara bengkak, payudara terasa keras dan kencang, payudara terasa hangat, payudara memerah, dan payudara terasa tidak nyaman atau nyeri terutama jika disentuh.

Pembengkakan payudara sering kali disebabkan oleh nyeri pada puting, dan sebagian besar ibu menyusui (57%) mengaku pernah mengalami kondisi ini. Pembengkakan payudara jika tidak ditangani dapat menyebabkan mastitis (peradangan) dan kegagalan menyusui. Ada beberapa cara untuk mengatasi pembengkakan pada payudara diantaranya Akupunktur, kompres panas dan dingin, *breast care*, pemerasan ASI, kompres daun kubis, pijat payudara, dan kompres gel pack pada payudara. Pembesaran payudara dapat ditangani melalui berbagai metode, termasuk *breast care*.

Perawatan payudara atau *breast care* membantu ibu pasca melahirkan mengurangi kemacetan pada pembuluh darah vena dan pembuluh limfatik di dalam

payudara. Selama masa nifas, merupakan kebiasaan untuk melakukan tugas *breast care*, seperti menangani pembesaran payudara untuk memperlancar kelancaran laktasi dan mencegah komplikasi umum yang mungkin terjadi selama proses menyusui.¹¹ Refleks pengeluaran ASI dipicu oleh tindakan pemijatan ringan yang dilakukan pada payudara saat perawatan payudara. Refleks ini memfasilitasi mobilisasi ASI, sehingga berpotensi meringankan gejala yang berhubungan dengan pembengkakan payudara selain *breast care* terdapat asuhan komplementer lainnya yaitu dengan melakukan kompres daun kubis.

Kemanjuran kompres daun kubis dalam pengobatan pembengkakan payudara dapat dikaitkan dengan sulfur oksilat heterosida yang ditemukan dalam daun kubis yang melebarkan kapiler di payudara dan mengurangi pembengkakan payudara.¹²

Sebagai sayuran yang efektif, kubis dapat membantu mengurangi pembengkakan payudara. Metionin, asam amino yang ditemukan dalam kubis hijau, memiliki sifat antibiotik. Selain itu, mengandung sinigrin (allylisothiocyanate), sulfur oksidasilat heterosida, rapine, magnesium, dan minyak mustard, yang semuanya membantu pelebaran kapiler payudara. Payudara bengkak dapat diobati dengan daun kubis hijau dalam waktu yang relatif singkat, satu hingga dua jam, dan mudah diaplikasikan dengan cara ditempelkan pada area yang terkena¹³.

Penelitian bertajuk "Pengaruh Kompres Daun Kubis terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas" (Widia, Lidia, dan Pangestu, 2017) meneliti dampak kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 9% peserta, dibandingkan 91%, yang mengalami pembengkakan payudara setelah intervensi daun kubis.¹⁴

Penelitian lain yang dilakukan Rahmayana, dkk (2022) berdasarkan hasil

penelitian dapat diketahui bahwa pada ibu nifas yang belum diberikan kompres daun kubis pembengkakan payudara ibu nifas sebanyak 60 % terjadi pada skala 4 dan 30 % terjadi pada skala 5 dan 10 % terjadi pada skala 3, sedangkan pada ibu nifas yang sudah diberikan kompres daun kubis pembengkakan payudara pada ibu nifas sebanyak 80% terjadi pada skala 4 dan 20% terjadi pada skala 3. Berdasarkan hasil penelitian, rerata edema payudara mengalami perubahan dari sebelum menjadi setelah dilakukan kompres daun kubis.

HASIL

Pelayanan nifas yang diberikan oleh bidan mengikuti standar praktik kebidanan yang telah ditetapkan. Regimen pengobatan 32 hari diberikan selama fase postpartum. Delapan jam setelah melahirkan, Ny. A merasa sedikit lemas. Ibu diberikan vitamin A (200.000 IU 1x1), parasetamol (500 mg 3x1), amoksisilin (500 mg 3x1), dan tablet Fe (60 mg 1x1). Sepanjang fase nifas dilakukan kunjungan pemantauan kesehatan di kediaman pasien. Kunjungan tersebut terdiri dari berbagai kegiatan seperti melakukan pemeriksaan fisik, pemantauan involusi uterus, pengkajian produksi dan kecukupan ASI, serta kebutuhan istirahat, penyuluhan pola kebutuhan nutrisi dan cairan, personal hygiene, proses eliminasi, pemberian ASI eksklusif, dan perencanaan. Keluarga menggunakan kontrasepsi alami atau kontemporer. Pada kunjungan nifas hari ke 6 Ny. A mengeluh payudara sedikit bengkak dan puting lecet. Asuhan yang diberikan yaitu melakukan *breast care* pada Ny. A dan juga memberikan kompres daun kubis, menjelaskan mengenai manfaat dan cara penggunaannya pada Ny. A dan juga keluarga agar bengkak dan puting lecet dapat teratasi. Setelah diberikan *breast care* dan juga kompres daun kubis dilakukan evaluasi pada hari ke 9 bahwa bengkak payudara dan puting lecet dapat teratasi dan proses menyusui kembali lancar. Selama kunjungan rumah berikutnya, Ny. A melaporkan tidak ada

komplikasi atau masalah. Turunnya rahim, juga dikenal sebagai involusi, diamati berada dalam kisaran yang diharapkan selama periode pascapersalinan. Tidak ada komplikasi tambahan, kontraksi uterus kuat, dan tidak ada perdarahan berlebihan. ASI dikeluarkan dari kedua payudara pasien, dan lochea dikeluarkan dengan cara yang benar.

PEMBAHASAN

Tujuan utama dari kunjungan pemeriksaan awal pascapersalinan adalah sebagai berikut: untuk mengidentifikasi dan menangani perdarahan yang disebabkan oleh alternatif, untuk memberikan informasi mengenai ASI dini, untuk memberikan konseling kepada ibu atau anggota keluarga mengenai perdarahan pascapersalinan yang berhubungan dengan atonia uteri, untuk membangun hubungan antara ibu dan bayi baru lahir, dan untuk menjamin kesehatan bayi dengan mencegah hipotermia.¹⁷ *Theraphy* yang diberikan pada Ny. A vitamin *amoxicillin* 500 mg 10 tablet 3x1, *paracetamol* 500 mg 10 tablet 3x1, A 200.000 IU 1x1, dan tablet Fe 60 mg 10 tablet 1x1. Dalam pemberian *therapy* terdapat ketidaksesuaian pemberian antibiotik pada ibu dengan luka robekan perineum derajat II. Berdasarkan rekomendasi WHO (2013), dalam perawatan ibu nifas antibiotik tidak boleh digunakan tanpa indikasi yang tepat. Hal ini bisa menyebabkan resistensi antibiotik jika penyebab dan dosisnya tidak tepat. Berdasarkan rekomendasi, pemberian antibiotik profilaksis untuk pencegahan komplikasi luka perineum direkomendasikan untuk indikasi khusus bagi ibu yang mengalami robekan perineum derajat ketiga atau keempat.¹⁸

Pada asuhan nifas kedua Ny. A diberikan asuhan *breast care* dan juga kompres payudara karena adanya bengkak payudara dan juga lecet pada puting susu untuk menghindari *breast engorgement* pada ibu yang dimana *breast engorgement* ini merupakan suatu kondisi bengkak payudara yang disebabkan

adanya peningkatan aliran vena dan limfe, Akibatnya timbul rasa tidak nyaman dan nyeri disertai kenaikan suhu tubuh yang selanjutnya merusak ASI. Penatalaksanaan untuk *breast engorgement* yaitu dengan melakukan *breast care*. *Breast care* dilakukan untuk memperlancar keluarnya ASI, terutama pada masa nifas (masa menyusui), dan untuk mencegah komplikasi yang sering timbul pada masa menyusui. Selain itu, ini mengatasi payudara bengkak untuk memastikan menyusui dapat terus berlanjut tanpa gangguan. Selain itu, *breast care* juga memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan kebersihan payudara, khususnya puting, mencegah infeksi, memperkuat organ payudara, dan merangsang kelenjar susu untuk membantu produksi ASI. dan dapat mencegah juga mengatasi saluran susu yang tersumbat.⁴

Dilakukannya kompres daun kubis pada ibu karena menurut Zuhana, (2017) Ini merupakan salah satu cara mengatasi pembengkakan payudara akibat sulfur oxsilate heteroside yang terdapat pada daun kubis, yang dapat membantu pelebaran kapiler pada payudara sehingga meringankan iritasi pada puting dan pembengkakan payudara.⁵ Manfaat sendiri dari kompres daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping, mengurangi lecet pada puting ibu, juga dapat meningkatkan durasi pemberian ASI. Hasil dari *breast care* dan juga kompres daun kubis pada klien selama 3 hari berturut-turut klien didapatkan hasil yang dimana awalnya dilihat dari six point engorgement scale (SPES) klien masuk pada skala 4 dan setelah dilakukan *breast care* juga kompres daun kubis payudara klien menjadi skala 1 dimana terjadi penurunan dan payudara teraba halus, lunak bentuk dari kedua payudara simetris, puting pada payudara ibu pun sudah tidak lecet dan proses menyusui menjadi lancar.

Sepanjang fase pascapersalinan, semua ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti involusi uterus, yang

mengacu pada pembentukan kembali rahim secara bertahap ke kondisi sebelum hamil. Proses involusi uterus menurut Endang & Siwi (2017) yaitu karena adanya iskemia myometrium, autolysis dan efek oksitosin. Iskemia myometrium terjadi karena rahim berkontraksi terus menerus setelah lepasnya plasenta sehingga menyebabkan uterus relative anemia dan menyebabkan otot atofi. Jenis penghancuran diri lainnya yang terjadi di dalam otot rahim adalah autolisis. Enzim proteolitik mengurangi jaringan otot yang sebelumnya rileks menjadi lima kali panjang aslinya selama kehamilan menjadi sepuluh kali panjang aslinya. Atau, hal ini dapat digambarkan sebagai penghancuran langsung jaringan hipertrofik berlebihan, yang terjadi karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.

Selain itu, oksitosin menginduksi kontraksi otot rahim, yang menyebabkan vasokonstriksi pada pembuluh darah. Dengan mengurangi suplai darah rahim, prosedur ini membantu mencegah implantasi plasenta dan perdarahan. Selain itu, hal ini memperkecil ukuran rahim, yang kemudian mengubah orientasinya dari daerah perut ke organ panggul.¹⁹ Ada beberapa variabel yang dapat mempengaruhi proses involusi. Fungsi rahim adalah nutrisi, pergerakan (mobilisasi), dan paritas (reproduksi). Oksitosin, yang dihasilkan selama menyusui, bertanggung jawab untuk menginduksi kontraksi dan retraksi otot rahim.

SIMPULAN

Asuhan yang telah dilakukan terhadap Ny. A telah sesuai dengan Standar Asuhan Kebidanan serta kewenangan bidan dan berlangsung normal. Ketidaknyaman maupun masalah yang muncul pada saat memberikan asuhan dapat diatasi dengan baik serta penerapan intervensi kompres daun kubis pada pasien saat masa nifas terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan payudara akibat bendungan asi sehingga

ibu dapat memberikan Asinya secara nyaman dan rileks tanpa rasa sakit.

DAFTAR RUJUKAN

1. Lapau B. *Metode Penelitian Kesehatan*. edisi revi. Yayasan Pustaka Obor Indonesia; 2015.
2. Legawati. *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Wineka Media; 2018.
3. Astuti dkk. *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Erlangga; 2017.
4. Walyani ES, Purwoastuti E. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Press; 2017.
5. Nina Zuhana. Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. Capitata) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement). Published online 2017.
6. Dalimartha, Felix S dan. *Khasiat Buah Dan Sayur*. Penebar Swadaya; 2020.
7. Kemenkes RI. *Buku KIA Kesehatan Ibu Dan Anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
8. Kemenkes RI. *Modul Bahan Ajar Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan*.; 2016.
9. Organization WH. Intrapartum care for a positive childbirth experience. Published online 2018.
10. Wulandari RCL, Risyati, Linda, Maharani. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Cv. sains Indonesia; 2021.
11. wulandari. *Buku Ajar Keperawatan*. Pustaka Pelajar; 2016.
12. Kurniarum A. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan BBL Komprehensif*. Vol 13.; 2016.
13. Nurhayani S, Rosanty A. Efektivitas Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Kala I Aktif pada Persalinan Norma. *J Keperawatan Pooliteknik Kesehat*. 2015;11(3):184-188.
14. Ilmiah Widia Shofa. *Asuhan Persalinan Normal*. Nuha Medika; 2016.
15. Sondakh JJ. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. kementerian kesehatan republik indonesia; 2013.
16. Pasiowan S, Lontaan A, Rantung M. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan robekan jalan lahir pada ibu bersalin. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan*. 2015;3(1):54-60.
17. Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. EGC; 2007.
18. WHO. WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. *World Heal Organ*. Published online 2013.
19. Endang P, Siwi W. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. PUSTAKA BARU PRESS; 2017.
20. Astuti H. Pengaruh Pemakaian Kontrasepsi Suntik Terhadap Produksi Asi Eksklusif ada Ibu Menyusui Di Pustu Kelurahan Harapan Tani

- Kecamatan Kempas Kabupaten Indragiri Hilir. *J Info Kesehat.* 2020;11(2):252-258.
21. Arofah S. Perbedaan Nilai Apgar Score Bayi Berat Lahir Rendah Cukup Bulan dan Bayi Berat Lahir Rendah Tidak cukup Bulan. *Sci J.* 2019;8(1):40-47.
 22. Kemenkes RI. *Panduan Pelayanan Pasca Persalinan Bagi Ibu Dan Bayi Baru Lahir.*; 2019. [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku Panduan Pelayanan Pasca Persalinan bagi Ibu dan Bayi Baru Lahir-Combination.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Buku_Panduan_Pelayanan_Pasca_Persalinan_bagi_Ibu_dan_Bayi_Baru_Lahir-Combination.pdf)
 23. Rimandini S. *Asuhan Kebidanan Persalinan.* Trans Info Media; 2014.
 24. NR H. Pijat Bayi Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan. *J Kesehat Prima.* 2019;13(2):99.
 25. Korompis.M, Pesik.D.M.D. Pentingnya pijat pada 1000 hari pertama kehidupan anak. *Prosding Semin Nas Tahun 2018 isbn.* 2018;1(3)(2549-0931).