



KOMPRES KUBIS DAN SIRIH MERAH EFEKTIF MENURUNKAN DERAJAT PEMBENGKAKAN PAYUDARA IBU POSTPARTUM

*Siti Rofi'ah*¹⁾, *Istu Putri Rahayu*²⁾, *Nuril Nikmawati*³⁾
Poltekkes Kemenkes Semarang
e-mail: nandasheeta@yahoo.com

ABSTRAK

Seorang ibu pasti akan memberikan segala yang terbaik termasuk pemberian ASI eksklusif untuk buah hati tercinta. Salah satu kegagalan pemberian ASI disebabkan karena pembengkakan payudara. Daun kubis mengandung *sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur*. Daun sirih merah mengandung *flavonoid, polevenolad, tanin, dan minyak atsiri*. Secara empiris zat tersebut memiliki efek menghilang rasa nyeri dan bengkak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kompres daun kubis dan kompres daun sirih merah terhadap derajat pembengkakan payudara ibu postpartum. Metode penelitian dengan studi *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian adalah ibu yang bersalin pada bulan Maret sampai April 2019 di wilayah kerja Puskesmas Mungkid Magelang sejumlah 45 responden. Responden dijadikan 3 kelompok yaitu 15 ibu nifas kelompok intervensi kompres daun kubis, 15 ibu nifas kelompok intervensi kompres daun sirih merah dan 15 ibu nifas kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala pembengkakan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kompres daun kubis dengan $p=0.001$, Kompres Daun Sirih Merah dengan $p=0.014$ dan Kelompok Kontrol dengan $p=0,025$. Kompres daun kubis paling efektif menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu postpartum. Disarankan kepada ibu nifas dengan pembengkakan payudara dapat menerapkan kompres daun kubis sebagai salah satu teknik untuk menurunkan derajat pembengkakan payudara. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan mengajarkan teknik kompres daun kubis kepada ibu nifas sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu postpartum.

Kata Kunci: *kompres kubis, kompres sirih merah, pembengkakan payudara*

ABSTRACT

As a mother will certainly give all the best, including exclusive breastfeeding for her beloved baby. One of the failures in breastfeeding is due to breast swelling. Cabbage leaves contain sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur. A red betel leaf contains flavonoids, polevenolad, tannins, and essential oils. Empirically these substances have the effect of disappearing pain and swelling. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cabbage and red betel leaf compresses on the degree of postpartum breast swelling. The research method is quasy experimental study with pretest-posttest with control group design. The study population was mothers who gave birth in March to April 2019 in the working area of Mungkid Magelang Public Health Center with a total of 45 respondents. Respondents were divided into 3 groups: 15 postpartum mothers with cabbage compress intervention group, 15 postpartum mothers with red betel leaf compress intervention group and 15 postpartum mothers with control group. The sampling technique is total sampling. Analyze using the Wilcoxon statistical test. The results showed that there were any differences in the scale of swelling before and after the intervention in the experiment and control groups. Cabbage compress with $p = 0.001$, Red Betel Leaf Compress with $p = 0.014$ and Control Group with $p = 0.025$. Cabbage compress is the most effective in reducing the degree of postpartum breast swelling. It is recommended that postpartum mothers with breast swelling can apply cabbage compress as one of the technique to reduce the degree of breast swelling. For health workers, especially midwives are expected to teach cabbage



compress techniques to postpartum mothers as one of the non-pharmacological therapies to reduce the degree of postpartum breast swelling.

Keywords: *cabbage compress, red betel compress, breast swelling*

A. PENDAHULUAN

Kehamilan sebagai pertanda akan lahirnya buah hati merupakan kebahagiaan terbesar seorang wanita. Seorang ibu pasti akan memberikan segala yang terbaik termasuk memberikan ASI eksklusif untuk buah hati tercinta. ASI eksklusif merupakan ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kementerian Kesehatan RI, 2012). ASI eksklusif merupakan makanan terbaik untuk bayi, sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mencegah kematian dan meningkatkan kecerdasan generasi penerus bangsa (Ambarwati and Wulandari, 2010).

Data hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa bayi dengan pemberian ASI saja hingga usia 0-5 bulan hanya sebesar 62,2 %. Bahkan 5,9 % bayi tidak pernah disusui (Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif menurut Nasution, Liputo and Mahdawaty (2016) adalah pendidikan, pengetahuan, dan dukungan suami. Sedangkan menurut Septiani, Budi and Karbito (2017) faktor yang paling dominan berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif adalah pengetahuan. Informasi yang kurang tepat dapat menjadi penyebab seorang ibu *post partum* kurang memahami cara menyusui yang betul sehingga mengalami pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI yang tidak dikeluarkan dengan lancar (Yanti, 2017).

Pembengkakan dan nyeri payudara mulai timbul *pascapartum*, hari pertama sampai keempat dan dapat berlanjut lebih lama pada wanita yang tidak menyusui. Pembengkakan sedang dialami oleh 21-52% wanita sedangkan pembengkakan berat terjadi pada 1-44%. Nyeri sedang dilaporkan dialami oleh 29-68% wanita, dan 10-33% wanita mengalami nyeri berat sampai 14 hari (Sinclair, 2010). Pembengkakan payudara akibat bendungan ASI adalah



penyempitan pada saluran ASI yang disebabkan karena air susu mengental sehingga menyumbat lumen saluran. Gangguan ini apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan terjadinya mastitis dan abses payudara. Akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif (Maryunani, 2015).

Perawatan payudara signifikan berpengaruh terhadap kelancaran ASI sehingga tidak terjadi pembengkakan payudara (Tyfani, Utami and Susmini, 2017). Begitu pula dengan pijat oksitosin (Isnaini and Diyanti, 2015) (Rofi'ah, Widatiningsih and Rahayuni, 2016). Akan tetapi jika payudara sudah mengalami pembengkakan maka berbagai cara dapat dilakukan, antara lain dengan melakukan masase laktasi seperti yang dilakukan oleh Taqiyah, Sunarti and Rais (2019) atau dengan pijat oketani (Kusumastuti, Qomar and Pratiwi, 2018). Hasil penelitian Sari, Dewi and Indriati (2019) kompres *aloe vera* dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dengan nyeri pembengkakan payudara.

Daun kubis dingin menurut penelitian Wong *et al.* (2017) dapat menghilangkan rasa sakit dan kekerasan dalam pembengkakan payudara, sehingga direkomendasikan kepada ibu *postnatal* untuk mengelola pembengkakan payudara. Daun kubis mengandung *sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur* dan memiliki sifat antibiotik, anti-iritasi, dan anti inflamasi. Kandungan pada daun kubis membantu meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau *counter* sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara hingga air susu mengalir. Penelitian tentang kubis pernah dilakukan oleh Eittah and Ashour (2019) dengan hasil daun kubis dingin sangat efektif dalam perawatan pembengkakan payudara dan nyeri dibandingkan kompres hangat.

Selain daun kubis, menurut Palaniappan, Sengottiyan and Saravanan (2012) daun sirih dapat mengatasi payudara yang meradang pada ibu menyusui. Daun sirih merah mengandung *flavanoid, polevenolad, tanin, dan minyak atsiri* (Hermiati *et al.*, 2013). Secara empiris zat tersebut memiliki efek menghilang rasa nyeri dan bengkak. Penelitian serupa juga dilakukan Tonahi, Nuryanti and Suherman



(2014) yang menyatakan bahwa ekstrak daun sirih merah (*Piper crocatum*) memiliki nilai IC50 sebesar 47,45 ppm dan termasuk ke dalam golongan antioksidan yang sangat kuat. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “apakah kompres kubis dan sirih merah efektif menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu postpartum?”

B. METODE

Penelitian ini menggunakan studi *quasy eksperimental*, dengan *pretest-posttest with control group design*. Populasi penelitian adalah ibu yang bersalin pada bulan Maret sampai April 2019 di wilayah kerja Puskesmas Mungkid Magelang sejumlah 45 responden. Responden dijadikan 3 kelompok yaitu 15 ibu nifas kelompok intervensi kompres daun kubis, 15 ibu nifas kelompok intervensi kompres daun sirih merah, dan 15 ibu nifas kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Penentuan sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan yaitu ibu nifas *primipara*, mengalami pembengkakan payudara *post partum* hari ke 3 sampai 5, bayi hidup dan dalam proses menyusui dan bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusinya adalah ibu nifas yang sudah melakukan *treatment* lain untuk mengurangi pembengkakan payudara, terdapat infeksi payudara, abses payudara, *mastitis*, *septicemia*, puting susu lecet/melepuh dan ibu nifas yang mempunyai alergi terhadap *sulfa*/daun kubis.

Kegiatan penelitian terdiri 3 tahap, yaitu *pre test*, pelaksanaan penelitian, dan *post test*. Pada tahap *pre test* ini peneliti bersama *enumerator* melakukan penilaian skala *engorgement* (pembengkakan payudara) sebelum dilakukan kompres daun kubis dan daun sirih merah. Pada tahap intervensi responden diberikan. Pemberian kompres daun kubis/ daun sirih merah dengan cara daun kubis (6-7 lbr) / daun sirih merah (15-20 lbr) dengan air 2 ml dihaluskan hingga kubis/daun sirih lembut, setelah itu dibalurkan ke payudara kecuali areola dan puting. Pengompresan dibiarkan sekitar 20 menit. Prosedur kompres ini diulang empat kali setiap hari selama 2 hari. Pada tahap *post test* peneliti bersama dengan *enumerator* kembali melakukan penilaian skala *engorgement* (pembengkakan

payudara). Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 0,05.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

C.1 Derajat Bengkak Payudara Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Daun Kubis pada Ibu Postpartum

Pembengkakan payudara merupakan suatu keadaan statis pada pembuluh darah dan limfe yang mengakibatkan meningkatnya tekanan *intraduktal* yang mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat (Bahiyatun, 2009). Pembengkakan payudara juga dapat terjadi dikarenakan adanya sumbatan pada saluran susu. Sumbatan pada payudara tersebut bisa terjadi pada satu atau lebih *duktus laktiferus*. Gangguan ini dapat menyebabkan bendungan ASI pada payudara dan apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan terjadinya mastitis dan abses payudara (Maryunani, 2015). Hasil penelitian menunjukkan derajat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis sebagai berikut:

Tabel 1. Derajat Pembengkakan Payudara pada Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Daun Kubis

Skala sebelum	Frekuensi sebelum	Persen sebelum	Skala sesudah	Frekuensi sesudah	Persen sesudah	Perubahan	Jumlah
2	1	6.7	1	4	26.7	Turun	15
3	5	33.3	2	8	53.3	Naik	0
4	7	46.7	3	3	20.0	Tetap	0
5	2	13.3				Total	15
Total	15	100.0	Total	15	100.0	<i>p value</i> : <0.001	

Pada tabel 1. didapatkan hasil bahwa sebagian besar skala pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* sebelum diberikan kompres daun kubis pada skala 4 sedangkan sesudah diberikan kompres daun kubis pada skala 2. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis. Pembengkakan dan nyeri payudara mulai timbul *pascapartum*, hari ketiga sampai kelima dan dapat berlanjut lebih lama pada wanita yang tidak menyusui (Sinclair, 2010).



Responden pada penelitian ini sebelum diberikan kompres daun kubis mengalami pembengkakan payudara skala 4 hal ini kemungkinan disebabkan pengetahuan tentang teknik menyusui yang belum tepat (Yanti, 2017). Kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik menyusui yang benar akan menyebabkan teknik menyusui bayi yang tidak tepat sehingga mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan menimbulkan rasa nyeri pada saat bayi menyusui. Akibatnya ibu tidak mau menyusui bayinya dan terjadi pembengkakan payudara (Alam and Syahrir, 2016).

Skala pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* sesudah diberikan kompres daun kubis sebagian besar pada skala 2 yang dapat diartikan ada sedikit perubahan pada payudara. Pada penelitian ini diperoleh hasil *p value* <0.001 yang berarti kompres daun kubis efektif mengurangi pembengkakan payudara. Hasil analisis tersebut dibuktikan dengan analisis deskriptif yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skala nyeri. Penelitian ini didukung Zuhana (2017) yang menyatakan bahwa ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah diberikan daun kubis dingin.

Penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis disebabkan kandungan sulfur yang tinggi sehingga diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Daun kubis mengandung sinigrin (*allylisothiocyanate*) rapine, *mustardoil*, *magnesium*, *oxylate*, dan sulfur dan memiliki sifat antibiotik, anti-iritasi, dan anti inflamasi. Kandungan daun kubis membantu dalam meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau *counter* sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara sehingga susu mengalir (Eittah and Ashour, 2019).

Hasil penelitian ini diperkuat Masoud *et al.* (2018) yang menyatakan bahwa daun kubis efektif untuk mengurangi pembengkakan payudara. Menurut penelitian tersebut, daun kubis lebih efektif dan memberikan efek pemulihan yang cepat pada pembengkakan payudara serta murah dan mudah diperoleh. Penelitian Wong *et al.* (2017) bahwa daun kubis dingin lebih efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara dibandingkan *cold gel* dingin sehingga dapat



direkomendasikan kepada ibu *postpartum* untuk mengatasi pembengkakan payudara

C.2 Derajat Bengkak Payudara Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Daun Sirih pada Ibu Postpartum

Pembengkakan payudara biasanya memuncak pada hari ketiga dan kelima sesudah melahirkan, puting susu membesar, terdapat *pigmentasi areola* berubah warna menjadi kehitaman, payudara terasa keras dan kencang serta ASI yang keluar sedikit (Anggraini, 2010). Salah satu cara untuk mengatasi pembengkakan payudara ibu *post partum* adalah dengan daun sirih merah. Menurut Anggraini (2010) dan Palaniappan, Sengottiyar and Saravanan (2012) daun sirih dapat mengobati payudara yang meradang atau bengkak payudara pada ibu menyusui. Berikut ini data hasil penelitian derajat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun sirih merah :

Tabel 2. Derajat Pembengkakan Payudara pada Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Daun Sirih Merah

Skala sebelum	Frekuensi sebelum	Persen sebelum	Skala sesudah	Frekuensi sesudah	Persen sesudah	Perubahan	Jumlah
2	4	26.7	1	1	6.7	Turun	6
3	5	33.3	2	5	33.3	Naik	0
4	6	40.0	3	6	40.0	Tetap	9
			4	3	20.0	Total	15
Total	15	100.0	Total	15	100.0	P value : 0.014	

Tabel 2. menunjukkan sebagian besar skala pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* sebelum diberikan kompres daun sirih merah pada skala 4 dan sesudah diberikan kompres daun sirih merah pada skala 3. Pada analisis deskriptif sebanyak 6 orang mengalami penurunan skala nyeri dan 9 orang tetap pada skala nyeri yang sama. Secara statistik ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres daun sirih merah yang ditunjukkan dengan p value 0,014.

Pada saat pengambilan data hari ke-3 sampai ke-5 *postpartum* sebelum diberikan kompres daun sirih, skala pembengkakan payudara sebagian besar



responden pada skala 4 yang berarti mengalami konsistensi payudara terasa keras dan nyeri. Setelah diberikan kompres daun sirih merah sebagian besar ibu *postpartum* pada skala 3 yang berarti payudara masih terlihat tegas namun kulit payudara terasa kurang lembut. Namun demikian, beberapa ibu *postpartum* sesudah diberikan kompres daun sirih merah masih pada derajat pembengkakan payudara yang tetap. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pembengkakan mammae, salah satunya adalah pengosongan mammae yang tidak sempurna sehingga payudara terasa tegang karena banyaknya kumpulan ASI yang tidak dikeluarkan. Menurut Marmi (2014) pengosongan mammae yang tidak sempurna selama masa laktasi dan saat terjadi peningkatan produksi ASI yang berlebihan maka akan menyebabkan bendungan ASI. Apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui dan payudara tidak dikosongkan, maka masih terdapat sisa ASI di dalam payudara. Sisa ASI tersebut jika tidak dikeluarkan dapat menimbulkan pembengkakan payudara.

Pembengkakan payudara dapat berdampak pada kegagalan pemberian ASI eksklusif. Menurut penelitian Sihombing (2018) disarankan kepada ibu yang memiliki bayi dapat menambah pengetahuan dan informasi dari berbagai sumber tentang pentingnya ASI Eksklusif sehingga menumbuhkan motivasi ibu untuk berperilaku baik dalam memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Penelitian lain menyatakan bahwa persepsi ketidakcukupan ASI merupakan salah satu penyebab utama kegagalan ASI eksklusif di dunia. Faktor pengetahuan merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan persepsi ketidakcukupan ASI (Prabasiwi, Fikawati and Syafiq, 2015). Dengan demikian, sangat penting bagi seorang tenaga kesehatan untuk memberikan informasi baik tentang ASI eksklusif dan beberapa hal yang berkaitan dengan kegagalan serta permasalahan yang berkaitan dengan pemberian ASI.

Secara statistik ada perbedaan derajat pembengkakan payudara sebelum dan setelah diberikan kompres daun sirih merah. Hal ini karena kandungan *flavanoid*, *polevenolad*, *tanin*, dan minyak atsiri. Secara empiris zat yang terkandung dalam daun sirih merah tersebut itu memiliki efek menghilangkan rasa nyeri dan bengkak pada mammae (Hermiati *et al.*, 2013). Penurunan derajat

pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun sirih selaras dengan K. Ramamurthi and Rani (2012) bahwa daun sirih dapat mengobati pembengkakan atau peradangan payudara pada ibu *post partum* atau ibu yang sedang menyusui.

C.3 Derajat Bengkak Payudara pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah 2 Hari Pemantauan

Kelompok kontrol pada penelitian ini tidak diberikan intervensi apapun untuk meringankan derajat pembengkakan payudara namun hanya mengandalkan pemberian ASI sesuai keinginan bayi atau secara *on demand*. Hasil penelitian derajat pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* pada kelompok yang memberikan ASI secara *on demand* pada hari ke-3 – ke-5 *postpartum* dan diukur kembali 2 hari setelah pengukuran pertama diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Derajat Pembengkakan Payudara pada Ibu *Postpartum* Kelompok Kontrol

Skala sebelum	Frekuensi sebelum	Persen sebelum	Skala sesudah	Frekuensi sesudah	Persen sesudah	Perubahan	Jumlah
2	4	26.7	1	2	13.3	Turun	5
3	7	46.7	2	5	33.3	Naik	0
4	4	26.7	3	4	26.7	Tetap	10
			4	4	26.7	Total	15
Total	15	100.0	Total	15	100.0	P value : 0.025	

Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar skala pembengkakan payudara pada Ibu *Postpartum* pada saat hari ke 3 sampai ke 5 *postpartum* termasuk kategori skala 3. Responden mengalami konsistensi payudara masih terlihat tegas namun kulit payudara kurang lembut. Pemberian ASI yang aktif atau sesering mungkin pada bayi mengurangi pembengkakan payudara pada ibu *post partum* karena menurunkan jumlah kematian sel, mencegah perubahan sirkulasi darah, meningkatkan aliran cairan, tidak terjadi tekanan dan pelebaran pembuluh darah sehingga pengaliran *lymphatic* lancar dan menurunkan resiko pembengkakan payudara (Mannel *et al.*, 2008).

Sebagian besar skala pembengkakan payudara pada ibu *postpartum* kelompok kontrol yang diukur 2 (dua) hari setelah pengukuran awal berada pada



skala pembengkakan derajat 2. Hal ini berarti terjadi sedikit perubahan pada payudara yaitu tidak terlalu tegang dan keras, kulit mulai teraba lembut, namun beberapa masih berada dalam derajat pembengkakan payudara yang tetap. Salah satu faktor dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan adalah pemakaian BH (*Buste Haunder*) terlalu ketat. Penggunaan BH yang ketat akan memberikan tekanan yang lebih pada payudara sehingga menimbulkan saluran susu tersumbat (*Obstructive duct*) dan terjadi pembengkakan payudara (Marmi, 2014).

Kejadian pembengkakan payudara menurut Indahsari and Chotimah (2017) berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan mammae. Untuk itu disarankan bagi masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui perlu untuk mencari informasi tentang cara melakukan perawatan payudara, bagi tenaga kesehatan perlu melakukan konseling teknik perawatan payudara baik pada saat hamil maupun setelah persalinan agar ibu dapat melakukan perawatan payudara dirumah dengan baik, karena dapat membantu ibu untuk menghindari masalah dalam menyusui. Faktor lain yang berhubungan dengan perilaku ibu nifas dalam perawatan payudara adalah motivasi. Perlu adanya penyuluhan lebih lanjut terutama pada saat ibu masih dalam kondisi hamil, sehingga ibu nifas memiliki perhatian, ingatan, imajinasi dan termotifasi untuk melakukan perawatan payudara (Isnandira and Ulfa, 2014). Dengan perawatan payudara secara rutin maka tidak terjadi bendungan payudara.

Hasil analisis statistik menunjukkan ada perbedaan secara bermakna derajat pembengkakan payudara *postpartum* pada dua kali pengukuran. Meskipun secara deskriptif hanya 5 (lima) orang yang mengalami penurunan derajat pembengkakan payudara. Pada kelompok ini terjadi penurunan derajat pembengkakan karena adanya respons menghisap bayi. Proses reflek aliran (*let down reflect*) dimulai bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofisis anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posterior (neurohipofisis) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui darah hormon ini diangkut menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi uterus sehingga terjadi involusi dari organ tersebut. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli lalu masuk ke sistem duktus dan



selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi. Pada saat terjadinya respon pengeluaran ASI dari payudara yang bengkak, volume ASI dalam payudara berkurang sehingga menjadikan ketegangan payudara berkurang dan tidak bengkak lagi (Reeder, Martin and Koniak-Griffin, 2014).

Penurunan derajat bengkak payudara pada kelompok kontrol selaras dengan penelitian dilakukan Kurniawan (2013) yang menyatakan bahwa keyakinan dan persepsi ibu yang kuat tentang menyusui merupakan faktor determinan positif yang paling kuat dalam pemberian ASI. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap produksi ASI dan meringankan pembengkakan payudara pada ibu *postpartum*. Selain itu faktor psikologis ibu *post partum* dan dukungan keluarga juga sangat penting dalam pemberian ASI untuk mengurangi pembengkakan payudara. Hal ini seperti hasil penelitian Saraung, Rompas and Bataha (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan serta dukungan keluarga dengan produksi ASI.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kompres daun kubis paling efektif menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu *postpartum*. Disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengajarkan teknik kompres daun kubis kepada ibu nifas sebagai salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan derajat pembengkakan payudara ibu *postpartum*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih lanjut kandungan daun kubis yang dapat disintesa dari bahan lain serta mengolah daun kubis menjadi ekstrak yang lebih mudah dalam pemanfaatan untuk mengurangi pembengkakan payudara.



DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. and Syahrir, S. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Teknik Menyusui pada Ibu di Puskesmas Patallang Kabupaten Takalar. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*, 8(2), pp. 130–138. doi: 2548-5334.
- Ambarwati, E. R. and Wulandari, D. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anggraini, Y. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Eittah, H. F. A. and Ashour, E. S. S. 2019. Comparing warm compresses application vs. chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers. *Clinical Nursing Studies*, 7(3), p. 58. doi: 10.5430/cns.v7n3p58.
- Hasanah, A. I., Hardiani, R. S. and Susumaningrum, L. A. 2017. Hubungan Teknik Menyusui dengan Risiko Terjadinya Mastitis pada Ibu Menyusui di Desa Kemuning Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember (The Correlation between Breastfeeding Techniques and Risk of Mastitis at Kemuning Village of Arjasa Districts Jember Regency. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(2), pp. 260–267.
- Hermiati, *et al.* 2013. Ekstrak Daun Sirih Hijau dan Merah sebagai Antioksidan pada Minyak Kelapa. *Jurnal Teknik Kimia USU*, 2(1), pp. 37–43.
- Indahsari, M. N. and Chotimah, C. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 4(2), pp. 183–188.
- Isnaini, N. and Diyanti, R. 2015. Hubungan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*, 1(2), pp. 91–97.
- Isnandira, E. and Ulfa, M. 2014. Hubungan Motivasi dengan Perilaku Ibu Nifas dalam Perawatan Payudara. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), pp. 113–117. doi: 10.26699/jnk.v1i2.art.p113-117.



- K. Ramamurthi and Rani, O. U. 2012. Betel leaf : nature's green medicine. *Facts for You*, pp. 8–10.
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *PP No. 33 Th. 2012 Tentang ASI Eksklusif*. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia, pp. 2–3.
- Kurniawan, B. 2013. Determinan Keberhasilan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 27(4), pp. 236–240. doi: 10.21776/ub.jkb.2013.027.04.11.
- Kusumastuti, Qomar, U. L. and Pratiwi. 2018. Efektifitas Pijat Oketani terhadap Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Postpartum. *In The 7th University Research Colloquium 2018 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, pp. 271–277.
- Mannel, R. *et al.* 2008. *Core curriculum for lactation consultant Practice*. second. Massachusetts: Sudbury, Mass. : Jones and Bartlett Pub.
- Marmi. 2014. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas 'Puerperium Care'*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. 2015. *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: IN Media.
- Masoud, A. A. M. *et al.* 2018. *The Effect of Cabbage Leaves on Relief Breast Engorgement among Postpartum Women*. Mesir.
- Nasution, S. I., Liputo, N. I. and Mahdaway. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Bungus Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), pp. 635–639.
- Palaniappan, G., Sengottayan, A. and Saravanan, T. 2012. Betel Leaf: The Green Gold of India. *Facts for You*, pp. 21–24. <http://www.efymag.com/admin/issuepdf/Betel Leaf April-12.pdf>
- Prabasiwi, A., Fikawati, S. and Syafiq, A. 2015. ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidakcukupan ASI. *Kesmas Nasional. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 9(3).
- Reeder, Martin and Koniak-Griffin. 2014. *Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga*. 18th edn. Jakarta: EGC.



- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S. and Rahayuni, C. 2016. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Mobilisasi Dini terhadap Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Sectio Caesarea. In *RAKERNAS AIPKEMA 2016 "Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat"*, pp. 330–336.
- Saraung, Mi. W., Rompas, S. and Bataha, Y. B. 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Ranotana Weru. *e-Jurnal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2), pp. 1–8.
- Sari, R. I., Dewi, Y. I. and Indriati, G. 2019. Efektivitas Kompres Aloe Vera terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), pp. 38–50.
- Septiani, H., Budi, A. and Karbito. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif oleh Ibu Menyusui yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan. *Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp. 159–174. doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.111.184192.
- Sihombing, S. 2018. Hubungan Pekerjaan dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 5(01), pp. 40–45.
- Sinclair, C. 2010. *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Taqiyah, Y., Sunarti, S. and Rais, N. F. 2019. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI pada Ibu Post Partum Di RSIA Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), p. 12. doi: 10.24252/join.v4i1.7757.
- Tonahi, J. M. M., Nuryanti, S. and Suherman. 2014. Antioksidan dari Daun Sirih Merah (*Piper Crocatum*). *Jurnal Akademika Kimia*, 3(3), pp. 158–164.
- Tyfani, B. M., Utami, N. W. and Susmini. 2017. Hubungan Perawatan Payudara terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 2(1), pp. 363–371.
- Wong, B. B. *et al.* 2017. Application of cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 76, pp. 92–99. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748917301931?via%3Dihub>.
- Yanti, P. D. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu dengan Bendungan ASi di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, 2(1), p. 81. doi: 10.22216/jen.v2i1.1675.



Zuhana, N. 2017. Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), pp. 51–56.