

**PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICA OLERACEA*  
*VAR. CAPITATA*) PADA IBU NIFAS DENGAN NYERI BENDUNGAN ASI**

Oleh:

Sri Untari<sup>1)</sup>, Nurulistyawan Tri Purnanto<sup>2)</sup>

- 1) Dosen Universitas An Nuur, Email: [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com)
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email: [nurulistyawan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyawan.tp@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Masa nifas (*puerperium*) pada persalinan normal dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu berikutnya. Masa nifas (*purperium*) adalah masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil, lama masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular. Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres daun kubis pada ibu nifas dengan nyeri payudara karena bendungan asi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan studi penelaahan kasus (*Case Study*). Instrumen yang digunakan adalah asuhan tujuh langkah varney dan catatan perkembangan menggunakan Subyektif, Obyektif, Analisa Data, dan Penatalaksanaan (SOAP).

**Hasil:** Hasil evaluasi dari manajemen kebidanan yang telah dilakukan pada Ny. D selama 4 hari diperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri).

**Kesimpulan:** Pemberian kompres daun kubis dapat mengurangi nyeri pada bendungan ASI pada Ibu Nifas karena kubis kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara.

**Kata Kunci:** Kompres Daun Kubis, Ibu Nifas, Nyeri Bendungan Asi

**THE EFFECT OF COMPRESSING CABBAGE LEAVES (*BRASSICA OLERACEA*  
*VAR.CAPITATA*) ON PARTIAL WOMEN WITH BREAST MILK DAM PAIN**

By

Sri Untari<sup>1)</sup>, Nurulistyawan Tri Purnanto<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Lecturer of An Nuur University, Email: [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com)

<sup>2)</sup> Lecturer of An Nuur University, Email: [nurulistyawan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyawan.tp@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** The puerperium (puerperium) in normal delivery begins a few hours after the birth of the placenta until the next 6 weeks. The puerperium (purperium) is a period of recovery starting from the completion of labor until the uterine apparatus returns such as pre-pregnancy, the length of this postpartum period is 6-8 weeks. Breast engorgement is an unpleasant physiological condition characterized by swelling and pain in the breasts that occur due to increased milk volume, and lymphatic and vascular congestion. A cabbage leaf compress has been shown to reduce swelling in areas of the body that are swollen. The purpose of this study was to determine the effect of giving cabbage leaf compresses to postpartum mothers with breast pain due to breast engorgement.

**Methods:** This study used a qualitative descriptive research method with a case study. The instrument used was Varney's seven-step care and progress notes using Subjective, Objective, Data Analysis, and Management (SOAP).

**Results:** The results of the evaluation of midwifery management that have been carried out on Mrs. D for 4 days, the results showed that there was a decrease in the pain scale from 5 to a pain scale of 0 (no pain).

**Conclusion:** Giving cabbage leaf compresses can reduce pain in breast milk dams in postpartum mothers because cabbage is rich in sulfur content which is believed to reduce breast swelling and inflammation.

**Keywords:** Cabbage Leaf Compress, Postpartum Mothers, Breast Milk Pain

## PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) pada persalinan normal dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu berikutnya. Masa nifas (*purperium*) adalah masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti prahamil, lama masa nifas ini yaitu 6-8 minggu (Dewi, 2012). Pembengkakan payudara merupakan kondisi fisiologis yang tidak menyenangkan ditandai dengan bengkak dan nyeri pada payudara yang terjadi karena peningkatan volume ASI, dan kongesti limfatik serta vaskular (Chhugani, & Thokchom, 2017).

Pembengkakan payudara disebabkan karena keterlambatan dalam menyusui dini, yang kurang sering dikeluarkan serta adanya batasan waktu saat menyusui (Wahyuni, 2018). Nyeri merupakan pengalaman sensoris subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan yang tidak nyata, berpotensi rusak atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan (Elisabet Siwi Walyani, 2017). Pembengkakan payudara menimbulkan nyeri payudara (Manna, Podder dan Devi, 2016) menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu menyusui dengan pembengkakan rata-rata dengan skala nyeri berat (6-8) dan skala nyeri sedang (3-5). Nyeri payudara terjadi karena

peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Meihartati, 2017).

Pembengkakan payudara jika tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan masalah baru yaitu mastitis dan bahkan abses payudara (Indahsari & Chotimah, 2017). Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan mengganggu jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018). Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi, jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit (Alhadar & Umaternate, 2017).

Beberapa faktor yang dapat menurunkan pembengkakan payudara dengan penanganan *farmakologi* adalah dengan konsumsi obat-obatan seperti paracetamol, ibuprofen, dan lynoral (Endah Z.A., et al 2016). Penanganan *non farmakologi* adalah dengan cara menyusui lebih sering, air susu dipompa, melakukan pemijatan payudara (*massase*) dan kompres hangat atau bisa menggunakan kompres dingin menggunakan tumbuh-tumbuhan seperti menggunakan daun

kubis atau daun kol (Endah Z.A., et al 2016). Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan. Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh yang 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 (Green, 2015).

Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan dengan melakukan kompres dingin daun kubis. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan, kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate) minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal 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 terbungkus dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan (Green, 2015). Menempelkan daun kubis dingin pada payudara dapat mengurangi rasa nyeri yang timbul akibat peradangan maupun pembengkakan. Selain mengatasi masalah payudara yang timbul saat masa menyusui, daun kubis juga dapat membantu proses penyapihan (Green, 2015).

Pembengkakan payudara dengan menggunakan kompres daun kubis biasanya akan kempes dengan sendirinya dalam waktu 2 sampai 3 hari dengan penggunaan yang teratur dan sesuai anjuran tahapan. Namun, anda dapat memanfaatkan daun kubis untuk mengurangi rasa nyeri dan ketegangan akibat payudara membengkak, untuk mengatasi masalah ini, cuci bersih daun kubis menggunakan air yang mengalir setelah bersih lalu letakan daun kubis pada bagian payudara anda yang mengalami ini sebanyak 1 atau 2 kali sehari hingga pembengkakan mereda (Ina Rohmawati, 2016). Untuk hasil yang lebih optimal masukkan daun kubis kedalam lemari es untuk membuatnya terasa lebih dingin.

Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2020, tiga penyebab utama kematian ibu di Indonesia dalam bidang obstetric yakni perdarahan (45%), infeksi (15%) dan preeklamsia (13%). jika ditinjau dari penyebab kematian para ibu, salah satu penyebab langsung kematian maternal terbesar adalah infeksi, sedangkan penyebab secara tidak langsung yakni seperti terlambat mengenali tanda bahaya karena tidak mengetahui tanda kehamilan resiko tinggi, terlambat menuju fasilitas untuk persalinan dan terlambat mendapatkan pelayanan. Infeksi masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal. Data ibu Nifas di Indonesia presentase ibu menyusui yang mengalami Infeksi masa nifas yaitu sekitar 38% dari jumlah ibu *postpartum*. Kejadian infeksi nifas di Indonesia memberikan kontribusi 10% penyebab langsung obstetri dan 8% dari semua kematian ibu. Infeksi masa nifas bisa disebabkan oleh ketidakbersihan pada proses persalinan dan beberapa bakteri dapat menyebabkan infeksi pascapersalinan, yaitu infeksi akan meluas ke saluran *urinary*, payudara dan tubuh lainnya (Emilda, 2017).

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan studi penelaahan kasus (*Case Study*). Penelitian

dilakukan di Puskesmas Geyer Kabupaten Grobogan mulai tanggal 7-10 Juli 2021. Sampel penelitian ini adalah Ny. D umur 24 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan asuhan tujuh langkah varney dan catatan perkembangan menggunakan Subyektif, Obyektif, Analisa Data, dan Penatalaksanaan (SOAP).

## HASIL

1. Pada langkah awal ini penulis melakukan pengumpulan data dasar untuk mengumpulkan semua data yang diperlukan guna mengevaluasi keadaan pasien secara lengkap. Data terdiri atas data subyektif dan obyektif. Data subyektif dapat diperoleh melalui anamnesa secara langsung kepada Ny.D, serta meninjau catatan dokumentasi asuhan sebelumnya dikunjungan pertama saat melaksanakan koordinasi permohonan menjadi responden, dan data obyektif didapatkan dari pemeriksaan secara langsung pada pasien.
2. Asuhan kebidanan ibu nifas pada Ny.D umur 24 tahun P2A0 post partum hari ke-3 dengan pemberian kompres daun kubis untuk meringakan rasa nyeri pada payudara ibu, serta tetap susukan bayi ke payudara agar bayi tetap mendapatkan ASI. Kubis mempunyai banyak kandungan gizi

dan kubis juga memiliki zat senyawa aktif yang bermanfaat bagi tubuh.

3. Langkah akhir dari proses manajemen asuhan kebidanan, dapat diketahui dari berhasil atau tidak asuhan yang telah diberikan kepada pasien. Penerapan dokumentasi kebidanan penting untuk dilaksanakan, karena merupakan alat pembuktian untuk pertanggung jawaban seorang bidan terhadap asuhan kebidanan yang telah diberikan pada klien.

## PEMBAHASAN

Asuhan kebidanan ibu nifas pada Ny. D umur 24 tahun P2A0 post partum hari ke-3 telah sesuai dengan standar asuhan kebidanan. Asuhan selanjutnya diberikan selama 4x dari tanggal 7 Juli s.d 10 Juli 2021 dengan hasil pada pengkajian pertama didapatkan pasien terdapat keluhan payudara terasa nyeri, tegang, tampak kemerahan, serta demam sejak 2 hari serta bayinya rewel. Bendungan ASI merupakan pembendungan ASI yang disebabkan penyempitan duktus laktiferus oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada putting susu. Payudara yang membengkak biasanya terjadi sesudah melahirkan pada hari ketiga atau keempat (Manuaba, 2013). Selain itu factor yang dapat menyebabkan bendungan ASI

merupakan pengosongan payudara yang tidak sempurna, factor hisapan bayi yang kurang aktif, faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar, puting susu terbenam, dan putting susu terlalu panjang.(Prawiroharjo, 2010)

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 (Green, 2015).

Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan dengan melakukan kompres dingin daun kubis. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan, kubis diketahui mengandung *asam amino metionin* yang berfungsi sebagai *antibiotic* dan kandungan lain seperti *siningrin (Allylisothiocyanate)* minyak *mustard, magnesium, Oxylate heterosides* belerang, hal 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 terbenam dalam

payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan (Green, 2015).

Hasil evaluasi dari manajemen yang telah dilakukan pada Ny.D selama 4x kunjungan diperoleh hasil bahwa skala nyeri pada payudara karena bendungan ASI mengalami penurunan skala nyeri yang semula skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 0 (nol) atau sudah tidak nyeri lagi.

## KESIMPULAN

Pemberian kompres daun kubis dapat mengurangi nyeri pada bendungan ASI pada Ibu Nifas karena kubis kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar F, Umaternate I. 2017. Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi Asi
- Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018. Efektifitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA*) dan *Breast Care* Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nfas.ejurnal.stikesmhk.
- Chhugani, M., & Thokchom, S. 2017. A Quasi-experimental, Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Jakarta : Salemba Medik.nifas dan menyusui. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Thomas, A. A.
- Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, Tri. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Delhi. International Journal of Nursing and Midwifery Research, 4(1).
- Emilda. Hubungan pengetahuan tentang nifas dengan sikap dalam perawatan masa nifas pada ibu postpartum di Puskesmas Tegal Rejo Kota Jogja: Fakultas Kedokteran; 2017.
- Endah, Y. Et. Al. (2016). *Uji Efektivitas Daun Kubis Untuk Menurunkan Pembengkakan Payudara*. Jurnal Kesehatan. 26(2). Halaman 104-110.
- Green. (2015). *Perawatan Payudara Dengan Kubis dan Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado. Volume 4, No.2.
- Indahsari. Nur, Chusnul. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo. Indonesian Journal On Medical Science. Volume 4, No.2.
- Manna M, Podder L,& Devi S 2016, Effectiveness of Hot Fomentation Versus Cold Compression on Breast Engorgement among Postnatal Mothers, International Journal of Nursing Research and Practic,EISSN 2350-1324; Vol.3, No.1, Hlm 13-18.
- Manuaba, Ida A.C. (2013). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan

dan KB untuk Pendidikan Bidan  
Edisi 2. Jakarta: ECG

Meihartati, Tuti. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Azhar Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Delima Azhar* Vol 2, No.1 Agustus 2016 - Januari 2017: 57-65.

Prawirohardjo, S (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

SDKI. (2020). *Survei demografi dan kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan kebidanan ibu nifas*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 5, No. 3 2018: 162-232.