

## **EFEKTIVITAS KOMPRES DAUN KUBIS DAN BREAST CARE TERHADAP PENGURANGAN PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS**

**Vitria Komala Sari<sup>1)</sup> Riska Nelda Putri<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia  
Email: vitriakomalasari@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia  
Email : riska\_nelda@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Breast swelling occurs when late or less frequent breastfeeding or ineffective breast emptying. Breast swelling may develop into mastitis, acute infection of the mammary gland and others clinical results such as inflammation, fever, chills, breast abscesses up to septicemia. One of non-pharmacological treatments that can be done is breast care (hot compresses combined with massage) and cabbage leaves. This research used quasi experiment with pre-test post-test with nonequivalent control group design. It was conducted in Tigo Baleh Community Health Center on February 2020. 20 people had been selected by using purposive sampling technique. The samples were divided into 2 groups (10 intervention groups and 10 control groups). Moreover, the bivariate analysis showed there were differences in the average reduction of breast swelling after giving cabbage leaf compresses and breast care with mean was 6.10 and p-value = 0.0005. In short, it can be concluded that it is effective to use cabbage leaf compresses and breast care to reduce breast swelling. Then, it is suggested to health workers to use cabbage leaf compresses as an alternative treatment for nonpharmacological breast swelling in postpartum mothers especially in Tigo Baleh Community Health Center Bukittinggi.*

*Keywords : Breast Swelling, Cabbage Leaves, Breast Care*

*References : 31 (2008-2018)*

### **ABSTRAK**

Pembengkakan payudara sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya atau kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres daun kubis dan breast care dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Dampak pembengkakan payudara tidak diatasi dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, menggigil, abses payudara sampai dengan septikemia. Salah satu penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasi dengan pijatan) dan daun kubis. Desain penelitian Quasi experiment dengan Pre-test post-test nonequivalent control group design. Sampel berjumlah 20 orang yang dipilih secara Purposive Sampling, terbagi 10 kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh pada bulan Februari 2020. Hasil analisis Bivariat terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care dengan mean 6,10 dan p-value = 0,0005. Dapat disimpulkan terdapat efektivitas kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara. Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan terbaru bagi petugas kesehatan khususnya di Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi yaitu daun kubis dingin sebagai salah satu alternatif penanganan secara non farmakologi pembengkakan payudara pada ibu nifas

Kata kunci : Pembengkakan payudara, Daun kubis, Breast care

Daftar Pustaka : 31 (2008-2018)

## PENDAHULUAN

Kualitas pelayananan obstetri di suatu negara dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI), kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu secara global masih tinggi, begitu juga di tingkat Nasional. Pada tingkat dunia, World Health Organization (WHO) menyatakan jumlah kematian ibu secara global di perkirakan 216 per 100.000 kelahiran hidup, sekitar 830 perempuan meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan dan persalinan (WHO, 2016).

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia masih tinggi sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015. Meskipun begitu, AKI masih tinggi secara dunia dan nasional, maka perlu dilakukan kajian yang mendalam terkhususnya pada kasus infeksi pada masa nifas (Kemenkes RI, 2017).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator AKI. AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Indikator ini tidak hanya mampu menilai program kesehatan ibu, terlebih lagi mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas (Kemenkes RI, 2018).

Kematian ibu di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2017 berjumlah 107 orang, yang terdiri dari kematian ibu hamil sebanyak 30 orang, kematian ibu bersalin sebanyak 25 orang dan kematian ibu nifas sebanyak 52 orang. Angka kematian ibu mengalami penurunan jika dibanding tahun 2015 yaitu sebesar 111 orang. Sementara jika dilihat berdasarkan umur, kurang dari 20 tahun 1 orang, 20 – 34 tahun sebanyak 64 orang dan diatas 35 tahun 42 orang. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2017)

Penyebab kematian ibu dibagi menjadi kematian langsung dan tidak langsung. Kematian ibu langsung adalah sebagai akibat komplikasi kehamilan, persalinan atau masa nifas dan segala intervensi atau penanganan tidak tepat dari komplikasi tersebut. Kematian ibu tidak langsung merupakan akibat dari penyakit yang sudah ada atau penyakit yang timbul sewaktu kehamilan yang berpengaruh terhadap kehamilan, misalnya malaria, anemia, HIV/AIDS dan penyakit kardiovaskular (Saifuddin dkk, 2014)

Menurut Sulistyawati (2009) penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (30%), infeksi (12%), eklamsia (11%), partus lama (15%) dan abortus (5%). Presentase terbesar kedua adalah infeksi. Infeksi pada ibu terjadi pada saat kehamilan seperti infeksi saluran kemih, saat persalinan, infeksi intrauterin, dan infeksi saat nifas seperti endometritis, peritonitis, infeksi perineum, perdarahan postpartum, gangguan psikologi, mastitis dan abses payudara yang diawali dengan adanya bendungan saluran ASI. Faktor utama atau penyebab dari bendungan ASI di Indonesia adalah ibu lelah atau sakit sebanyak 2%, bayi sakit sebanyak 5%, bayi tidak disusui pada malam hari sebanyak 9%, posisi menyusui tidak baik sebanyak 10%, puting datar 24%, bayi menyusui tidak sering atau tidak lama sebanyak 4%.

Kubis merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis banyak mengandung vitamin C, Protein, Riboflavin, Niacin, Folate, vitamin K, Potasium, Magnesium, Pantothenic Acid, Zat Besi dan serat. Manfaat kubis yaitu sebagai antikanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Stanford University of Medicine menunjukkan bahwa kandungan glutamine yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara (Prasetio, 2013 ; Rizki, 2013).

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan karena mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigran (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu mempelebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut. Selain itu juga daun kubis mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu atau matang setelah 30 menit penempelan (Desa, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fauziah, dkk (2014) terdapat perbedaan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara, dengan menggunakan uji Man Whitney didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  dimana nilai  $p < 0,05$  dengan kesimpulan ada perbedaan terjadinya pembengkakan payudara pada ibu nifas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan supervised breast care terhadap kelompok intervensi. Serta menurut hasil penelitian Lim, et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan

kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan

Menurut hasil penelitian Apriani, dkk (2018) di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kab. Karanganyar terdapat perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata yang secara statistik antara skor pembengkakan payudara sebelum dibandingkan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen, dimana mean sesudah perlakuan mengalami penurunan dibandingkan dengan mean sesudah perlakuan yang mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Berdasarkan Survei data awal yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi diperoleh data pada tahun 2020 kunjungan KF3 sebanyak 2.340 orang. Sedangkan sasaran ibu nifas pada bulan Januari-November tahun 2020 berjumlah 2.717 orang, yang melakukan kunjungan KF3 sebanyak 2.199 orang. Dengan jumlah ibu nifas dengan komplikasi yang ada sebanyak 188 orang (6,9 %). Data yang menunjukkan jumlah ibu nifas dengan komplikasi yang tertinggi terjadi di wilayah Puskesmas Tigo Baleh (Data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi) Berdasarkan data yang didapat dari Ruang KIA Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi tahun 2017 kunjungan KF3 sebanyak 533 orang

dengan jumlah ibu nifas dengan komplikasi yang ada sebanyak 19 orang. Sedangkan kunjungan nifas pada bulan Januari-November 2020 jumlah kunjungan nifas KF3 sebanyak 464 orang dengan jumlah ibu nifas dengan komplikasi yang ada sebanyak 74 orang. Di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh mencakup 9 kelurahan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas

Tigo Baleh Tahun 2020 dari 3 orang ibu dengan riwayat pernah mengalami masalah dalam menyusui didapati 2 orang ibu mengatakan tidak melakukan perawatan payudara pada saat menyusui terjadi bendungan ASI karena ibu tidak tahu tentang perawatan payudara dan 1 orang ibu yang melakukan perawatan payudara masih mengalami bendungan ASI karena ibu tidak melakukan perawatan payudara yang benar

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis sangat tertarik untuk mengangkat judul proposal laporan tugas akhir “Efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* Var.*Capitata*) dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas tahun 2020.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif – quasy experiment design yaitu rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental (Nursalam, 2013). Jenis desain yang digunakan adalah Pre-test post-test nonequivalent control group design, dimana peneliti memilih jenis penelitian untuk mengetahui efektifitas kompres daun kubis dan breastcare terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Penelitian ini mengidentifikasi kelompok sampel ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebagai variabel dependen sedangkan variabel independen dilakukan kompres daun kubis dingin dilanjutkan breast care pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan breast care saja. Kedua kelompok tersebut diobservasi untuk menilai skala pembengkakan payudara menggunakan Six Point Engorgement Scale (SPES). Penelitian telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi

Tahun 2020 pada bulan Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum. Jumlah sasaran ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh secara keseluruhan pada bulan Januari-Februari 2020 sebanyak 606 orang. Ditetapkan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus  $(t-1)(r-1) \geq 15$ . Sampel pada penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yaitu pemberian kompres daun kubis dan breast care (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrolnya dilakukan breast care saja (Hidayat, 2011). Kriteria sampel dapat dibedakan menjadi 2 bagian, yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2013). Teknik analisa data dengan menggunakan data primer dan data sekunder dengan analisa data univariat dan bivariate.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisa Univariat Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care

Tabel 5.1  
Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2019

Variabel	n	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis ( <i>Brassica Oleracea</i> var. <i>Capitata</i> ) dan Breast Care	10	5,5	0,527	0,0005	5	6

Berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas adalah 5,5 dengan standar deviasi 0,527, skala pengurangan pembengkakan

payudara terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 6. Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan Breast Care

Tabel 5.2

Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2019

Variabel	n	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis ( <i>Brassica Oleracea Var. Capitata</i> ) dan Breast Care	10	1,4	0,516	0,0005	1	2

Berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas adalah 1,4 dengan standar deviasi 0,516, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 1 dan yang tertinggi adalah 2.

Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan Breast Care

Tabel 5.3

Rerata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2019

Variabel	n	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara sebelum diberikan Breast Care	10	5,6	0,516	0,0005	5	6

Berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel sebelum diberikan Breast Care pada ibu nifas adalah 5,6 dengan standar deviasi 0,516, skala pengurangan

pembengkakan payudara terendah adalah 5 dan yang tertinggi adalah 6. Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care

Tabel 5.4

Rerata skala pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2019

Variabel	n	Mean	SD	p-value	Min	Max
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care	10	2,8	0,632	0,0005	2	4

Berdasarkan tabel diatas dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala pembengkakan payudara terhadap 10 orang sampel setelah Breast Care pada ibu nifas adalah 2,8 dengan standar deviasi 0,632, skala pengurangan pembengkakan payudara terendah adalah 2 dan yang tertinggi adalah 4

Analisa Bivariat Rerata perbedaan skala pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dengan Breast Care (kelompok eksperimen) dan Breast Care (kelompok kontrol)

Tabel 5.5

Rerata perbedaan pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2019

Variabel	N	Mean	SD	p-value
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis ( <i>Brassica Oleracea var. Capitata</i> ) dan Breast Care	10	6,10	0,516	0,0005
Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care	10	14,90	0,632	

Berdasarkan tabel diatas ada perbedaan selisih efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan breast care dibanding pemberian breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas dengan nilai p-value=0,0005. Dari hasil

analisis didapatkan bahwa perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan breast care adalah dengan nilai mean rank 6,10. Sedangkan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan breast care saja dengan nilai mean rank 14,90. Artinya terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan breast care dimana pemberian kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast care lebih efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas dibandingkan pemberian breast care saja.

## B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisa Univariat Rerata pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pembengkakan payudara pada ibu nifas sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care adalah 5,5 dengan skala pembengkakan payudara terendah adalah 5 dan tertinggi adalah 6. Pembengkakan payudara sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya atau kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Pembengkakan ini sering disalah-artikan sebagai penuhnya payudara yang terjadi pada hari-hari pertama menyusui karena meningkatnya kadar prolaktin, bertambahnya aliran darah ke payudara, dan bertambahnya volume susu (Pollard, 2016). Tanda dan gejala pembengkakan payudara yaitu nyeri payudara dan tegang. Kadang-kadang payudara terasa bengkak atau penuh. Hal ini disebabkan edema ringan oleh hambatan vena atau saluran limfe

akibat ASI yang mengumpul di dalam payudara. Kejadian seperti ini jarang terjadi kalau pemberian ASI sesuai dengan kemauan bayi (Lisnawati, 2013).

Menurut hasil penelitian Lim, et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan. Menurut penelitian Wijayanti (2010) dari 32 orang yang mengalami bendungan ASI, 12 orang (37,5%) mengatakan penyebab terjadinya bendungan ASI dikarenakan terlambat memberikan ASI, 19 orang (59,37%) mengatakan terjadi infeksi pada payudara, dan sisanya 1 orang (3,12%) mengatakan bendungan ASI yang dialami karena adanya penyakit seperti tuberculose.

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan kompres daun kubis dan breast care ada pada skala 5 dan 6. Dimana skala 5 menunjukkan keras dan perih, skala 6 menunjukkan sangat keras dan sangat perih. Rata-rata ibu yang mengalami pembengkakan payudara ini terjadi pada hari ke-2 sampai hari ke-5. Hal ini disebabkan karena ibu nifas yang menyusui bayinya pada minggu-minggu pertama setelah melahirkan ada yang mengalami bendungan air susu terutama ibu primipara yang belum ada pengalaman sebelumnya dalam proses laktasi dan menyusui. Selain itu juga disebabkan ibu yang melahirkan dengan cara operasi. Mereka mengatakan pada keadaan ini seringkali menghentikan menyusui karena payudaranya terasa sakit. Jika ada yang menyentuh payudaranya dan merasa tidak nyaman saat menyusui bayinya, mereka juga menganggap jika payudara mengalami masalah, maka harus menghentikan menyusui bayinya karena rasa sakit yang dialami dan agar tidak menularkan penyakit kepada bayinya tersebut.

Rerata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care adalah 1,4, dengan skala pengurangan pembengkakan terendah adalah 1 dan tertinggi adalah 2. Pembengkakan payudara dapat terjadi pada hari ke-3 dan ke-4 pascasalin akibat bendungan vena dan pembuluh getah bening. Semua ini merupakan tanda bahwa ASI mulai banyak disekresi, tetapi pengalirannya belum lancar. Bila ibu tidak mau menyusui karena merasa nyeri pembengkakan akan terus berlanjut. ASI yang disekresi akan menumpuk, sehingga payudara bertambah tegang, gelanggalang susu menonjol dan puting mendatar. Bayi menjadi sulit menyusui. Pada saat ini payudara tampak lebih merah mengkilat. Ibu mengalami demam dan nyeri berat payudara (Martaadisoebrata, 2017). Kubis merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis banyak mengandung vitamin C, Protein, Riboflavin, Niacin, Folate, vitamin K, Potasium, Magnesium, Pantothenic Acid, Zat Besi dan serat. Manfaat kubis yaitu sebagai antikanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Stanford University of Medicine menunjukkan bahwa kandungan glutamine yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara (Prasetio, 2013 ; Rizki, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Disha, et al (2015) di Rumah Sakit Perawatan Tersier, efek daun kubis vs kompres panas pada ibu pasca melahirkan di rumat sakit tersier menunjukkan

perbandingan intensitas nyeri pada payudara yang dialami oleh subjek selama fase intervensi dan pasca intervensi (kelompok kompres kubis dingin dan kompres panas). Sebelum intervensi dilakukan, skor nyeri rata-rata dari kedua kelompok sebanding yaitu intensitas nyeri yang sama. Sesudah dilakukan intervensi, intensitas nyeri menurun pada kedua kelompok. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi ditunjukkan oleh skor nyeri secara statistik signifikan dengan uji t berpasangan . Hal ini menunjukkan bahwa kedua intervensi dapat mengurangi rasa sakit pada payudara yang membesar.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care adalah 1,4 dan rata-rata skala pembengkakan payudara setelah diberikan perlakuan kompres daun kubis dan breast care mengalami penurunan menjadi 1 dan 2. Dimana skala 1 menunjukkan lembut, tidak ada perubahan pada payudara, skala 2 menunjukkan sedikit keras pada payudara. Artinya perawatan payudara/breast care (kompres panas dikombinasi dengan pijatan) efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara apalagi dikombinasi dengan kompres daun kubis dingin sangat efektif mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara. Karena kandungan glutamine yang tinggi pada kubis bermanfaat untuk mengobati radang salah satunya radang payudara serta kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu atau matang setelah 30 menit penempelan.

Rerata pembengkakan payudara sebelum diberikan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pembengkakan payudara pada ibu nifas

sebelum diberikan Breast Care adalah 5,6 dengan skala pembengkakan payudara terendah adalah 5 dan tertinggi adalah 6. Perawatan payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Sedangkan menurut Huliana perawatan payudara masa nifas adalah perawatan payudara yang dilakukan terhadap payudara setelah melahirkan. Perawatan yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran susu (Rukiyah dan Yulianti, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manna, et al (2016) menunjukkan intensitas nyeri pada kelompok dingin adalah 6,1 dan 4,9 pada kelompok panas. Pengurangan skor intensitas nyeri kelompok kompres dingin secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok dorongan panas ( $p = 0,0001$ ). Pengurangan skor pembengkakan payudara pada kelompok kompres dingin tidak secara signifikan lebih tinggi dari pada kelompok dorongan panas ( $p = 0,116$ ). Jadi kesimpulannya dorongan panas lebih efektif dalam pengurangan pembengkakan payudara sedangkan kompres dingin ditemukan lebih efektif dalam pengurangan skor intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara

Menurut asumsi peneliti rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan perlakuan breast care ada pada skala 5 dan 6. Dimana skala 5 menunjukkan keras dan perih, skala 6 menunjukkan sangat keras dan sangat perih. Terjadinya pembengkakan payudara pada ibu nifas rata-rata disebabkan karena terlambatnya atau kurang seringnya ibu menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Selain itu juga dikarenakan durasi menyusui ibu yang kurang. Ibu memberikan ASI pada saat bayi

membutuhkan saja atau pada saat bayi menangis saja, sehingga terjadi bengkak pada payudara yang berdampak apabila tidak diatasi dapat berkembang menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dengan hasil klinis seperti peradangan, demam, menggigil, abses payudara sampai dengan sepsitemia. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang penanganan yang dapat dilakukan setelah terjadi pembengkakan payudara secara non farmakologis sehingga dapat mengurangi akibat yang dapat timbul setelah bengkak payudara

Rerata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan Breast Care adalah 2,8 dengan skala pengurangan pembengkakan terendah adalah 2 dan tertinggi adalah 4. Perawatan mammae telah dimulai sejak wanita hamil supaya puting susu lemas, tidak keras dan kering sebagai persiapan untuk menyusui bayi. Apabila bayi meninggal, laktasi harus dihentikan dengan cara pembalutan mammae sampai tertekan, pemberian obat estrogen untuk supresi LH, seperti tablet lynoral dan parlodol sangat dianjurkan agar seorang ibu menyusui bayinya karena sangat baik untuk kesehatan bayi tersebut (Sofian, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, dkk (2014) terdapat perbedaan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara, dengan menggunakan uji Man Whitney didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  dimana nilai  $p < 0,05$  dengan kesimpulan ada perbedaan terjadinya pembengkakan payudara pada ibu nifas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan supervised breast care terhadap kelompok intervensi. Serta menurut hasil



penelitian Lim, et al (2015), menunjukkan bahwa perawatan payudara awal dan kompres kubis dianggap efektif untuk menghilangkan pembengkakan payudara dimana telah melunakkan payudara dan mengurangi tingkat pembengkakan.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, breast care dapat mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas. Hal ini dikarenakan gerakan pada perawatan payudara yang bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI selain itu juga merupakan cara untuk meningkatkan volume ASI dan terakhir tidak kalah pentingnya kompres hangat pada perawatan payudara dapat mencegah dan menangani pembengkakan payudara.

Analisa Bivariat Rerata perbedaan pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dengan Breast Care dan Breast Care pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care adalah 6,10 dan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan Breast Care saja adalah 14,90. Terdapat perbedaan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care dengan beda rata-rata 8,8 dan nilai  $p\text{-value}=0,0005$  dimana nilai  $p < 0,05$ , artinya pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas lebih efektif pada kelompok kompres daun kubis (*Brassica Oleracea* var. *Capitata*) dan Breast Care daripada pemberian Breast Care saja. Mandi air hangat, pengurutan secara lembut dan pemberian obat-obat analgesik ketika payudara bengkak terasa sangat sakit akan membantu meredakan keluhan seperti halnya kompres dingin, khususnya memakai daun kubis. Daun

kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara (Rukiyah dan Yulianti, 2018).

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea* Var.*Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, Oxylyte 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 terbungung 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 (Prasetyo, 2013 ; Rizki, 2013). Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thomas, et al (2017) di Rumah Sakit Delhi menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam skor pembengkakan payudara posttest antara kedua kelompok ( $p = 0,204$ ). Kedua perawatan, yaitu daun kubis dingin dan perawatan payudara rutin, yaitu kompres hangat efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postnatal ( $p = 0,05$  dan  $p = 0,001$ ). Perawatan rutin seperti kompres hangat lebih efektif daripada daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan payudara ( $p = 0,001$ ). Daun kubis dingin serta perawatan payudara, keduanya dapat digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian Breast Care dapat mengurangi pembengkakan payudara baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Akan tetapi sangat efektif perlakuan Breast Care yang dikombinasikan dengan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) pada kelompok intervensi untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas, disebabkan karena perawatan payudara yang dilakukan, dimana di dalam perawatan payudara dilakukan kompres hangat yang berguna untuk mengurangi pembengkakan payudara dan pemijatan yang dilakukan dapat memperlancar sirkulasi darah yang tersumbat serta lebih efektif setelah dikombinasikan dengan kompres kubis dingin, karena kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas dan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea var. Capitata*) dan Breast Care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi.

### SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Maret – April 2020 mengenai Efektivitas kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan Breast Care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2020 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : 1. Didapatkan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan Breast Care adalah 5,5. 2. Didapatkan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan Breast Care adalah 1,4. Didapatkan rata-rata pengurangan pembengkakan

payudara sebelum diberikan Breast Care adalah 5,6. Didapatkan rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan Breast Care adalah 2,8. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan Breast Care pada ibu nifas dengan nilai  $pvalue=0,0005$

### UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

### REFERENSI

- Apriani, A., Wijayanti., Wisyastutik, D. 2018. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*Brassica oleracea var. Capitata*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Maternal vol.II No 4*. Diakses pada tanggal 06 Desember 2018. Pukul : 22.02.
- Bahiyatun, 2013. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F.G., Leveno., Bloom., Hauth., Rouse., Spong. 2013. *Obstetri Williams*, Edisi 23, Vol 1. Jakarta: EGC.
- Desa, N.S. 2008. *1001 Misteri Alam : menyikap 1001 Khasiat Misteri Alam*. Malaysia : Buku Prima.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. 2017. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2016*.

- Disha., Rana, A., Singh, A., Suri, V. 2015. Effect of chilled cabbage leaves vs. Hot compression on breast engorgement among post natal mothers admitted in a tertiary care hospital. *Nursing and midwifery research journal*. Vol-11, No.1. Diakses pada tanggal 07 Desember 2018. Pukul : 10.48.
- Fauziah, H., Ligita, T., Murtilita. 2014. Efektivitas supervised breast care terhadap pencegahan pembengkakan payudara pada ibu nifas di rumah sakit wilayah kecamatan pontianak selatan. Diakses pada tanggal 13 Desember 2018. pukul : 18.07.
- Hidayat, A.A.A. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- . Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Liferdi dan Saparinto, C. 2017. Vertikultur tanaman sayur bertani kreatif secara bertingkat di lahan sempit. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Lim, A.R., Song, J.A., Hur, M.H., Lee, M.K., Lee, M.S. 2015. Cabbage compression early breast care on breast engorgement in primiparous women after cesarean birth: a controlled clinical trial. *Int J Clin Exp Med* 2015;8(11):21335-21342. Tersedia dari URL : [www.ijcem.com/ISSN:1940-5901/IJCEM0015346](http://www.ijcem.com/ISSN:1940-5901/IJCEM0015346). diakses pada tanggal 27 Desember 2018. Pukul : 21.25.
- Lisnawati, L. 2013. *Asuhan Kebidanan Terkini Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: TIM.
- Maharani, Y.P. 2017. *Buku Pintar Kebidanan dan keperawatan buku pegangan (calon) bidan dan perawat*. Yogyakarta: Brilliant Books.
- Manna, M., Podder, L., Devi, S. 2016. Effectiveness of Hot Fomentation Versus Cold Compression on Breast Engorgement among Postnatal Mothers. *Internasional Journal of Nursing Research and Practice*. EISSN 2350- 1324; Vol. 3 No. 1. Tersedia dari URL : <http://www.uphtr.com/IJNRP/home>. Diakses pada tanggal 05 Januari 2020. Pukul : 14.01.
- Martaadisoebrata, D., Wirakusumah, F.F., Effendi, J.S. 2016. *Obstetri Patologi Ilmu Kesehatan Reproduksi edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pollard, M. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta : EGC.
- Prasetio, B. 2013. *Budi daya sayuran organik di pot*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Revisao, D.A. 2012. Non pharmacologic treatment to relieve breast engorgement during lactation: an integrative literature review. *Rev. Esc. Enferm. USP* vol.46 no.2 Sao Paulo Apr.

- Rizki, F. 2013. The miracle of vegetables. Jakarta : AgroMedia Pustaka.
- Rukiyah, A.Y., dan Yulianti, L. 2018. Buku Saku Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas. Jakarta: TIM.
- Safitri, I., Ariana, S., Wijayanti, A.C. 2018. Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal ilmiah STIKES Kendal. Volume 8 No 1, Hal 13-19. Diakses pada tanggal 04 Desember 2018. Pukul : 13.56.
- Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T., Wiknjosastro, G.H. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sofian, A. 2015. Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : obstetri fisiologi, obstetri patologi, Ed. 3, Jilid 1. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Yogyakarta: ANDI.
- Thomas, A.A., Chhugani, M., Thokchom, S. 2017. A Quasy-experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi. Int J Nurs Midwif Re. 4(1): 8-13. Tersedia dari URL : <https://doi.org/10.24321/2455.9318.201702>. Diakses pada tanggal 05 Januari 2020. Pukul : 14.02.
- WHO. 2016. World Health Statistics: Monitoring Health for the SDGs.
- Diakses pada tanggal 10-12-2018. Pukul 19.22.
- Widya, L. 2010. Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang bendungan ASI dengan praktik pencegahan bendungan ASI (breast care) di RB Nur Hikmah Kwaron Gubug. Tersedia dari URL : <http://jurnal.unimus.ac.id>. Diakses pada tanggal 04 Januari 2020. Pukul : 12.55.