




EFEKTIVITAS KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICA OLERACEA*) TERHADAP PEMBENGGKAKAN PAYUDARA PADA IBU *POST PARTUM*

Holidah*, Dianing Widayadist Junani, Dewi Fitriani

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan dan Kode Pos 15417, Indonesia

<p>ARTICLE INFORMATION</p>	<p align="center">A B S T R A C T</p>
<p>*Corresponding Author Holidah E-mail: idaholidah74@gmail.com</p>	<p>Background: Breastfeeding is a natural event for a woman which is beneficial for both mother and baby. Breastfeeding problems that often arise in the early postpartum period (puerperium or lactation) are breast engorgement or also known as milk dam. The incidence of mastitis in Indonesia reaches 55% and ASI dam reaches 46%. Cabbage can be used for inflammation therapy. Cabbage (<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Capitata</i>) is known to contain the amino acid methionine which functions as an antibiotic and other ingredients such as sinigrin (Allylisoithiocyanate), mustard oil, magnesium, Oxylate heterosides sulfur, this can help widen capillary blood vessels. Objective: To determine the effectiveness of a cabbage leaf compress (<i>Brassica Oleracea</i>) on breast engorgement in post partum mothers. Methods: This study uses a research method of literature study with a sample of 6 journals. Results: Several studies have shown that compresses of cabbage leaves are very effective in reducing pain in swollen breasts. Conclusion: From the results of this study, we can find out the concept of cabbage leaves, the concept of breast engorgement, the effectiveness of cabbage leaf compresses on breast engorgement. Suggestion: It is hoped that the public, especially postpartum mothers with breast engorgement, can compress cabbage leaves.</p>
<p>Keywords: <i>Brassica Oleracea</i> Swollen Breast <i>Postpartum</i></p>	<p align="center">A B S T R A K</p> <p>Latar Belakang: Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (<i>breast engorgement</i>) atau disebut juga bendungan ASI. Kejadian mastitis di Indonesia mencapai 55% dan bendungan ASI mencapai 46%. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Capitata</i>) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisoithiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler. Tujuan: Mengetahui efektivitas kompres daun kubis (<i>Brassica Oleracea</i>) terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian Studi Literatur dengan sample 6 jurnal. Hasil penelitian: Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kompres daun kubis sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada</p>
<p>Kata Kunci: Daun kubis Pembengkakan payudara Masa Nifas</p>	

	<p>payudara bengkak Kesimpulan: Dari hasil penelitian ini dapat mengetahui konsep daun kubis, konsep pembengkakan payudara, efektivitas kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara Saran: Diharapkan khususnya ibu nifas dengan pembengkakan payudara dapat melakukan kompres daun kubis.</p>
Manuskrip diterima: 10-10-2021 Manuskrip direvisi: 14-11-2021 Manuskrip dipublikasi: 26-12-2021	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2021 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan perempuan, dan dapat mempunyai makna yang berbeda beda bagi setiap perempuan maupun keluarganya. Bagi perempuan peristiwa itu sangat bermakna positif dan merupakan fase transisi yang menyenangkan ke tahap baru dalam siklus kehidupannya. Peran menjadi seorang ibu bagi wanita saat melahirkan bayinya membuat dia merasa telah berfungsi utuh dalam menjalankan kehidupannya dan menambah rasa percaya diri, perasaan menjadi seorang ibu pada umumnya akan membuatnya merasa takjub melihat bayinya (Purwati, 2017).

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan, payudara pada umumnya akan membesar, keras, dan tidak nyaman karena adanya peningkatan suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya

produksi air susu. Kondisi ini bersifat normal dan akan berlangsung selama beberapa hari. Namun terkadang pembesaran payudara dapat menimbulkan rasa sakit sehingga ibu tidak leluasa dalam menggunakan bra atau membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya. Payudara yang mengalami bengkak akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, dan tegang (Pratiwi, dkk, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan insiden mastitis pada ibu menyusui sekitar 2,6% - 33% dan prevalensi global adalah sekitar 10%. Persentase ibu post partum yang menyusui melaporkan dirinya mengalami tanda gejala mastitis di Amerika Serikat adalah 9,5% dari 1000 wanita. Kejadian mastitis di Indonesia mencapai 55% dan bendungan ASI mencapai 46%. Akibat perawatan payudara yang kurang pada ibu post partum (Rosyanti, 2016).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di Dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonsia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Sebanyak 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan

puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan (Rohmah, 2019).

Daun kubis telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit dan menerima banyak perhatian baru dari para profesional laktasi selama 10 tahun terakhir. Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan di sekitar kita. Kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, E, dan kandungan asam amino mempunyai aktivitas antikanker. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Pratiwi, 2019). 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, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler (Pratiwi, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi literature ini yaitu “Studi Literatur Tentang Efektivitas Kompres Daun

Kubis (*Brassica Oleracea*) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum” dari berbagai sumber, pustaka dan jurnal.

METODE

Sistematis, jelas dan komprehensif yang menggunakan metode pencarian eksplisit untuk mengumpulkan data yang ada untuk identifikasi, analisis dan evaluasi, dan melibatkan proses tinjauan kritis dalam pemilihan penelitian. Penelitian ini adalah 1) *Background and Purpose* (penyusunan latar belakang dan tujuan), 2) *Research Question* (pertanyaan penelitian), 3) *Searching for the literature* (pengambilan dokumen), 4) *Selection Criteria & Practical Screen* (kriteria pemilihan dan layar praktis), 5) *Quality Checklist and Procedures* (checklist kualitas dan prosedur), 6) *Data Extraction Strategy* (strategi ekstraksi data), 7) *Data Synthesis Strategy* (strategi sintesis data).

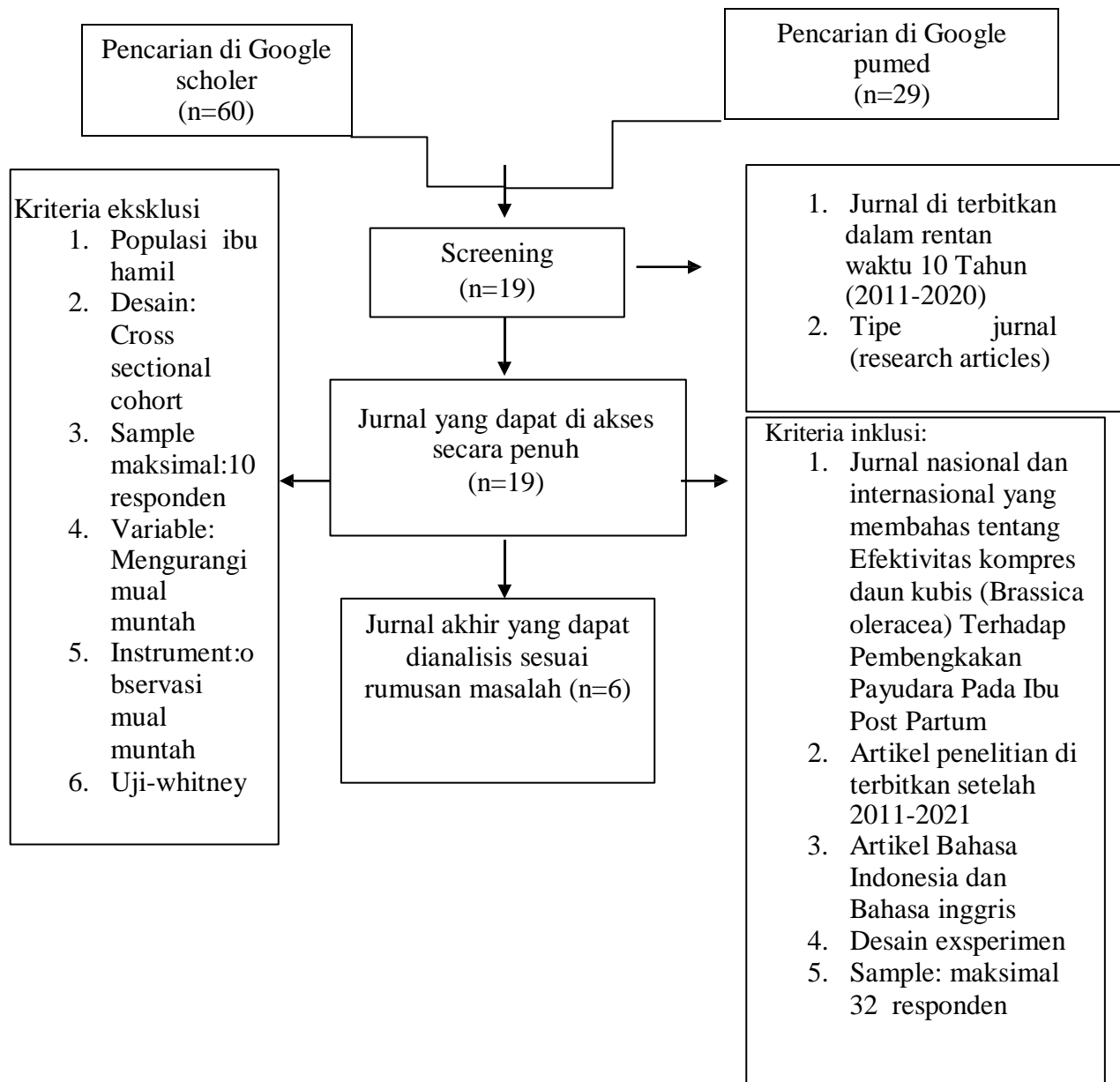
Kriteria Eksklusi Populasi ibu hamil, Desain Cross sectional cohort, Sample maksimal 10 responden, Variable Mengurangi mual muntah, Instrument observasi mual muntah dan Uji-whitney

Kriteria Inklusi Artikel penelitian nasional dan internasional yang berkaitan dengan permasalahan efektivitas kompres daun kubis (*Brassica oleracea*)

terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum, Artikel penelitian diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun, Artikel Bahasa Indonesia dan

Bahasa Inggris, desain eksperimen dan Sample maksimal 32 responden.

Bagan 1. Pencarian Jurnal Literatur Review



HASIL

<i>Authors and years</i> (penulis dan tahun)	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
(Priani, dkk, 2018)	<p>Desain studi : kuantitatif quasi eksperimental</p> <p>Sampel : 15 di kelompok eksperimen dan 15 di kelompok control</p> <p>Variable : efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (<i>brassica oleracea</i> var. <i>Capitata</i>) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas</p> <p>Instrument : kuesioner</p> <p>Analisis : uji wilcoxon</p>	Menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas	Ada perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care, nilai $p < 0,001$ serta Z hitung - 3,493, mean skor pembengkakan payudara sesudah perlakuan 2,07 dibandingkan dengan mean sebelum perlakuan 4,06 yang mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas. Kompres daun kubis di lakukan 3 kali dalam sehari
(Widia, dkk, 2019)	<p>Desain studi : studi quasi eksperimental</p> <p>Sampel : 11 di kelompok eksperimen dan 10 di kelompok kontrol</p> <p>Variable : Pengaruh kompres daun kubis (<i>Brassica Oleracea</i> Var. <i>Capitata</i>) terhadap pembengkakan</p>	Seluruh ibu hamil yang mengalami pembengkakan payudara	Sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis sebagian besar (91%) tidak mengalami pembengkakan payudara dan sebagian kecil (9%) mengalami pembengkakan payudara. Ada pengaruh kompres daun kubis (<i>brassica oleracea</i>

Authors and years (penulis dan tahun)	Study design, sample, variable, instrument, analisis	Outcome of analysis (hasil faktor analisis)	Summary of results (Ringkasan Hasil)
	payudara (Breast Engorgement) pada ibu nifas Instrument : checklist test Analisis : uji wilcoxon		var. Capitata) terhadap pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu nifas. Kompres daun kubis di lakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut
(Nina Zuhana, 2017)	Desain studi : studi quasi eksperimental Sampel : 30 di kelompok eksperimen dan 25 di kelompok kontrol Variable : perbedaan efektivitas daun kubis dingin (<i>brassica oleracea</i> var. Capitata) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (breast engorgement) di kabupaten pakalongan Instrument : Checklist Analisis : uji wilcoxon	Dapat mengurangi pembengkakan payudara ibu post partum	Skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin (<i>Brassica Oleracea</i> Var. Capitata) dan perawatan payudara lebih rendah dari pada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat. Ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah diberikan daun kubis dingin (<i>Brassica oleracea</i> Var. capitata) dan perawatan payudara P : 0,0001 Kompres daun kubis di lakukan 3 hari berturut-turut
(Rohmah, dkk, 2019)	Desain studi : Quasi Experimen Sampel : 25 di kelompok eksperimen dan 20 di kelompok kontrol	Efektif menurunkan skala Pembengkakan payudara	Skala kompres daun kubis efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan nilai p-value sebesar

<i>Authors and years</i> (penulis dan tahun)	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
	<p>Variable : Efektivitas kompres daun kubis (<i>brassica oleracea</i>) Pembengkakan payudara pada ibu post partum</p> <p>Instrument : lembar kuesioner dan lembar observasi</p> <p>Analisis : uji wilcoxon</p>		<p>0,000 p-value <a (0,000<0,005), artinya H di tolak H di terima. Kompres kubis di lakukan selama 15 menit sehari 3 kali</p>
(Sari, dkk, 2020)	<p>Desain studi : studi quasi eksperimental</p> <p>Sampel : 20 di kelompok eksperimen dan 20 di kelompok kontrol</p> <p>Variable : Efektivitas kompres daun kubis (<i>brassica oleraceavar. Capitata</i>) dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara</p> <p>Instrument :kuesioner</p> <p>Analisis : uji wilcoxon</p>	Mengurangi pembengkakan payudara	<p>Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis da breast care pada ibu nifas dengan nilai p-value =0,0005. Kompres daun kubis di lakukan 2 kali sehari</p>
(Kumari, 2019)	<p>Desain studi : Quasi Experimental</p> <p>Sampel : 32 dikelompok eksperimen dan 31 di kelompok kontrol</p> <p>Variable :Daun kubis hijau (GCL)</p>	Kubis efektif mengurangi pembengkakan payudara	<p>Menunjukkan bahwa kompres daun kubis hijau lebih efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara ibu setelah melahirkan. Kompres daun kubis di lakukan 2 kali sehari selama 3 hari</p>

<i>Authors and years</i> (penulis dan tahun)	<i>Study design, sample, variable, instrument, analisis</i>	<i>Outcome of analysis (hasil faktor analisis)</i>	<i>Summary of results (Ringkasan Hasil)</i>
	aplikasi tas (HWB) pembengkakan payudara ibu pasca kelahiran Instrument :kuesioner Analisis : uji wilcoxon		

PEMBAHASAN

1. Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Pospartum

Menurut Apriani, dkk (2018) Ada perbedaan skor pembengkakan payudara sebelum dengan sesudah diberikan penatalaksanaan kompres daun kubis dan *breast care*, nilai $p < 0,001$ serta Z hitung -3,493, *mean* skor pembengkakan payudara sesudah perlakuan 2,07 dibandingkan dengan *mean* sebelum perlakuan 4,06 yang mempunyai arti penatalaksanaan kompres daun kubis dan *breast care* efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Menurut Widia, (2019) Sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis sebagian besar (91%) tidak mengalami pembengkakan payudara dan sebagian kecil (9%) mengalami pembengkakan payudara. Ada

pengaruh kompres daun kubis (*brassica oleracea var. Capitata*) terhadap pembengkakan payudara (*breast engorgement*) pada ibu nifas.

Zuhana (2017) menunjukkan bahwa Skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan perawatan payudara lebih rendah dari pada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat. Ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah diberikan daun kubis dingin (*Brassica oleracea Var. capitata*) dan perawatan payudara $P : 0,0001$. Menurut Rohmah, dkk (2019) Skala kompres daun kubis efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan nilai p-value sebesar 0,000 p-value $< \alpha (0,000 < 0,005)$, artinya H_0 di tolak H_a di terima.

Menurut Sari, dkk (2020) Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan breast care pada ibu nifas dengan nilai p-value =0,0005.

Dan Menurut penelitian Kumari (2019) Menunjukkan bahwa kompres daun kubis hijau lebih efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara ibu setelah melahirkan. Sedangkan menurut asumsi peneliti kompres daun kubis mampu menjadi alternatif menurunkan pembengkakan payudara pada ibu post partum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa sumber yang telah dikumpulkan oleh penulis mengenai “Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum“, penulis menyimpulkan bahwa: kompres daun kubis (*Brassica Oleracea*) memiliki efektivitas terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas. Sehingga kompres daun kubis ini aman dan nyaman untuk digunakan pada ibu nifas dengan pembengkakan payudara. Kompres daun kubis biasanya menggunakan 2

helai kubis segar untuk payudara kanan dan kiri, pemakaian daun kubis 3 kali sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, A, Wijayanti & Desy, W (2018). *Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas*. Jurnal Maternal, 11 (4), 238-243.
- Kumari Rekha. (2019). *Effectiveness Of Green Cabage Leaves (GCL) Vs Hot Water Bag (HWB) Application On Breast Engorgement In Post Natal Mother*. International Journal Of Nursing Education, 11 (3), 40-44.
- Pratiwi, Y, Handayani, S & Ariendha, D, S. (2019). *Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 7 (2), 19-23.
- Purwati, P & Kustiningsih. (2017). *Masa Nifas*. Yogyakarta: Cv Budi Utama.

- Rohmah, M, Wulandar, A & Sihotang, D.(2019). *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum*. Journal for Qualityin Women'sHealth, 2 (2), 23-29.
- Rosyanti, H & Sari, W. (2016). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Puskesmas Kecamatan Pulogadung Jakarta Timur*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 12 (2), 137-143.
- Sari, V, Nengsih, W & Putri, R.(2020). *Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara*. Jurnal Voice of Midwifery, 10 (2), 929-938.
- Widia, L, & Pangestu, D. (2019). *Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Nifas*. Jural Darul Azhar, 8 (1), 45-51.
- Zuhana,Nina. (2017). *Perbedaan Efektivitas Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Care) Di Kabupaten Pekalongan*. Jurnal Ilmiah Bidan, 11 (2), 51-56.

