

**KOMPRES DAUN KUBIS (*BRASSICA OLERACEA VAR.CAPITATA*)
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DAN
PEMBENGKAKAN PAYUDARA IBU POSTPARTUM**

***COMPRESS OF CABBAGE LEAVES (*BRASSICA OLERACEA VAR.CAPITATA*) ON
REDUCING PAIN INTENSITY AND SUPPORTING BREAST POSTPARTUM
MOTHERS***

Titin Apriyani¹, Melia Rahma², Aryanti³, Indah Lestari⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurrahman Palembang^{1,2,3,4}

e-mail: ¹titinapriyani65@gmail.com, ²meliarrahma1990@gmail.com,

³Aryantianti89@gmail.com, ⁴Indahlestari00315@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui adalah peristiwa alamiah bagi seorang perempuan salah satu masalah menyusui yaitu pembengkakan payudara sebanyak 3737,12% ibu pasca salin mengalami pembengkakan payudara. Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan sangat dibutuhkan baik farmakologi maupun non farmakologi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum. Metode yang digunakan Literaturreview penulis mengumpulkan referensi yang relevan sesuai dengan judul yang dibahas di dapatkan melalui google sholar. Sumber data yang digunakan terdiri dari 9 jurnal. Kemudian dilakukan analisis data yaitu dengan membuat analisa matriks dan pembahasan jurnal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum. Daun kubis memiliki kandungan sinigrin (Allylisodhiocyanate), minyak mustard, magnesium, dan zat sulfur. Frekuensi yang diberikan untuk pengompresan dilakukan 2 kali dalam sehari dalam 20-30 menit selama 3 hari berturut-turut. Pengaruh daun kubis efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum. Dengan kompres daun kubis pada ibu dengan nyeri dan pembengkakan payudara dapat digunakan sebagai sarana alternatif dalam mengatasi nyeri dan pembengkakan payudara.

Kata kunci: Daun Kubis, Nyeri, Pembengkakan, Payudara

ABSTRACT

Breast feeding is event natural for a woman one of the problems breastfeeding is swelling of the breast much as 3737,12 % mom after saline suffered swelling of the breast . Interventions to relieve swelling symptoms are urgently needed, both pharmacologically and non- pharmacologically. The aim of researchers early this for knowing influence compress leaves of cabbage to a decrease in the intensity of painful swelling of the breasts in maternal post- partum. The method that is used Literature review writer collect references that relavan choco ai with a title that is discussed that get through google shola . The data sources used consist of 9 journals . Then do the analysis of the data that is to make the analysis of the matrix and the discussion of the journa . Results of the study showed that the effect of compress leaves of cabbage to decrease painful swelling of the breasts in the mother post partum. The leaves of cabbage has a content of sinigrin (Allylisodhiocyanate), oil of mustard, magnesium, and substance sulfur. F requensi are given for compressing performed two times in a day in 20-30 minutes for 3 days in a row. The effect of cabbage leaves is effective in reducing the intensity of breast pain and swelling in postpartum mothers. With compress leaves of cabbage on a mother with tenderness and swelling of the breast can be used as a means alternatif in overcoming the pain and swelling of the breast.

Keywords: Cabbage Leaves, Pain, Swelling, Breast

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna¹.

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 payudara. Payudara yang mengalami bengkak akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, dan tegang².

Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia, ibu nifas yang mengalami Bendungan ASI sebanyak (15,60 %) ibu nifas, serta pada tahun 2015 ibu nifas yang mengalami Bendungan ASI sebanyak (37,12 %)³.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan pada tahun 2019 jumlah ibu nifas berjumlah 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah (81,85%)⁴.

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan cara pemgompresan daun kubis pada payudara ibu. Daun kubis dimasukan di dalam lemari pendingin selama 20-30 menit, lalu mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara, selama 30 menit, perlakuan ini dilakukan sebanyak 2 kali sehari dalam 3 hari berturut-

turut⁵.

Kubis mengandung asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustart, magnesium, Oxylate heterosides balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan⁵.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengambil judul artikel “Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var.Capitata*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum”

METODE PENELITIAN

Studi literatur (*literature review*) yang mencoba menggali pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini penulis menentukan isu penelitian yang akan dikaji, kemudian penulis mencari berbagai referensi sebagai bahan studi literatur. Mulai mencari jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik di <http://scholar.google.co.id> dan <https://books.google.co.id> dengan menggunakan kata kunci “Skala pembengkakan payudara, Kompres daun kubis (*brassica oleracea*), ibu post partum”. Selain itu, penulis juga mencari referensi secara manual dengan mengunjungi perpustakaan Stikes Abdurrahman Palembang untuk memperluas wawasan dalam membuat studi literature ini. Setelah pengumpulan jurnal dan artikel dari berbagai sumber di

atas, Kemudian penulis melakukan analisa dan mengaitkannya dengan tinjauan pustaka yang kemudian dibuat kesimpulan.

PEMBAHASAN

Nifas merupakan proses yang dialami oleh wanita setelah persalinan yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Pasa masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis, yaitu perubahan fisik, involusi uterus dan pengeluaran lochea, perubahan psikis, laktasi/pengeluaran ASI, perubahan payudara.

Adapun masalah dalam menyusui seperti bendungan ASI, bendungan ASI diartikan sebagai pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe. Bendungan ASI terjadi sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan. Gejala bendungan ASI dapat diketahui dari beberapa tanda, seperti payudara membengkak, nyeri bila ditekan, warna payudara menjadi kemerahan, dan temperatur tubuh tinggi hingga mencapai 38°C. Ini bersifat fisiologis. Dengan teknik pengisapan dan pengeluaran ASI yang efektif oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Bendungan ASI yang tidak

disusukan secara tepat dapat menyebabkan mastitis (peradangan pada payudara).⁶

Bendungan ASI terjadi karena Pengosongan *Mamae* yang tidak sempurna, Faktor hisapan bayi yang tidak aktif, Faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar, Puting susu terbenam. Dengan gejala seperti Payudara terlihat bengkak, Payudara terasa panas, Payudara terasa keras, Payudara nyeri jika ditekan⁷.

Kubis merupakan yang termasuk dalam suku *Brassicaceae* atau suku kubis-kubisan. Kubis juga termasuk salah satu tanaman sayuran tertua. Sayuran dengan nama latin *Brassica Oleracea Var. Capitata* ini ditemukan di pasar. Di Indonesia, kubis memiliki beberapa jenis seperti kol bunga, kol merah, kol brussel, dan kol putih⁸.

Sedangkan menurut Noer Soraya (2016) Kol atau kubis mempunyai nama ilmiah (*Brassica Oleracea var. Capitata*) Dengan nama daerah kol, kobis telur, kobis crop Bagian yang digunakan adalah daun⁹.

Ada beberapa jenis tanaman kubis yang banyak diusaha, di antaranya kubis krop, kubis umbi, dan kubis bunga. Pada saat ini jenis yang dikembangkan secara komersial adalah kubis putih dan bunga¹⁰.

Tabel 1
Penelitian Terdahulu

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Hasil
1.	Kurnia Dewiani, Yetti Purnama	2018	Pengaruh Kompres Daun Kubis dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum	Terapat perbedaan pengaruh penggunaan kompres daun kubis dingin dibandingkan dengan kompres hangat dingin terdapat penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum
2.	Zuhana	2017	Perbedaan efektivitas daun kubis dingin (<i>brassica oleracea var. cavitata</i>) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (<i>breast engorgement</i>)	Terdapat perbedaan efektivitas daun kubis dingin (<i>brassica oleracea var. capitata</i>) dalam mengurangi pembengkakan payudara (<i>breast care engorgement</i>).

No	Nama Penelitian	Tahun	Judul	Hasil
3.	Arista Apriani, Wijayanti, Desy Widayastutik	2018	Efektifitas penatalaksanaan kubis daun kubis (<i>brassica var. capitata</i>) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas	Ko pres daun kubis dan breast care lebih efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas dibandingkan penatalaksanaan breast care
4.	Ervin Damayanti, Dewi Ariani, Danik Agustin	2018	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada ibu Postpartum	Pemberian kompres daun kubis dingin memiliki perbedaan yang signifikan dalam menurunkan skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara, jika dibandingkan dengan perlakuan perah ASI
5.	Miftakhur Rohman, Anggrawati Wulandari, Deny Wati Sihontang	2019	Efektivitas kompres daun kubis (<i>brassica oleracea</i>) terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum	Pemberian kompres daun kubis menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu postprtum
6.	Vitria Komala Sari, Widya Nengsih, Riska Nelda Putri.	2020	Efektivitas kompres daun kubis (<i>barssica aloevera var. capitata</i>) dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara	Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis
7.	Heni Suraida Rahayu, Eka Tri Wulan	2020	Perbandingan efektivitas air hangat dan kumpres daun kol unruk mengurangi nyeri perut pada ibu dengan pembengkakan payudara	Hasil penelitian diproleh bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara
8.	Mariani, Ani Laila, Ynti	2020	<i>The Effect of Compress Kol (Brassica Qleracea Var. Capitata) and Warm Compression On The Pain of Breast Swallowing In Post Partum Women In The Terai Room Arifin Achmad Hospitasl, Riau Province</i>	Hasil uji statistic menunjukan terdapat perbedaan intensitas nyeri pembengkakan payudara setelah diberikan kompres kubis dan hangat dapat mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan pada payudara ibu post partum.

Kandungan Daun Kubis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum

Kubis mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (*Alliylisothiocyanate*), minyak mustart, magnesium, *Oxylate heterosides* balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga

mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan.

Cara melakukan penanganan kompres daun kubis sebagai berikut:

- 1) Pilih daun kubis hijau yang masih segar
- 2) Daun kubis diambil secara utuhperlebar, usahakan tidak robek
- 3) Daun kubis dapat digunakan dalam kondisi dingin (di dinginkan dalam freezer sekitar 20-30 menit atau sampai suhu daun 18°C).
- 4) Keluarkan dan siapkan daun kubis yang sudah dingin dari freezer

- 5) Letakan daun kubis dingi di atas payudara
- 6) Tutupi semua area payudara yang bengkak
- 7) Kompres payudara Selama 15-20 menit atau sampai daun kubis tersebut layu (dapat dilakukan didalam bra)
- 8) Lakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut⁵.

Daun kubis dapat menurunkan jaringan yang mengalami pembengkakan dengan membuka (vasodilatasi) pembuluh darah kapiler, dimana dapat menimbulkan aliran darah yang masuk maupun yang keluar, seperti cairan yang terjebak didalam payudara¹¹.

Berdasarkan penelitian Damayanti, dkk (2018), kubis atau kol (*brassica oleracea var. capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang hangat mudah ditemukan. Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara¹².

Berdasarkan peneliti Rohma, dkk (2019), kubis mempunyai sifat antibiotik dan antiimplamasi karena kandungan sinigrin (*Allylisothiocyanate*), *rapine*, minyak mustard, magnesium, dan zat sulfur¹³.

Beberapa hasil penelitian yang membuktikan penggunaan daun kubis efektif digunakan untuk mengurang nyeri pembengkakan payudara¹⁴. Rata-rata penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara sebelum dan sesudah pengompresan daun kubis adalah berbeda ibu yang dilakukan kompres daun kubis dan breast care memiliki penurunan pembengkakan payudara yang lebih efektif dari pada *breast care* saja, maka terdapat perbedaan dan ada pengaruh terhadap intensitas pembengkakan pada ibu postpartum yang menggunakan kompres daun kubis dan *breast care*.

Dari ke Sembilan jurnal yang sudah saya

telaah bahwa tanaman daun kubis memeliki beberapa kandungan yang dapat menurunkan intensitas nyeri pembengkakan payudara. dipengaruhi oleh adanya kandungan seperti asam amino mention yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak muastard, magnesium, *oxlate 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 terbensung dalam payudara. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman, dan mengandung Glutamine secara signifikan mengatur inflamasi lokal melalui modulasi ekspresi STAT (*signal transducer and activator of transcription*) yang terlibat dalam pengembangan dan fungsi sistem imun dan imflamasi, dan mengandung asam amino glutamin, daun kuis terbukti efektif mengurangi bengkak pada bendungan ASI.

Frekuensi Pemberian Kompres Daun Kubis Efektif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan pada Payudara

Pengurangan pembengkakan payudara setelah diberikan kompres daun kubis dan perawatan payudara lebih rendah dari pada sebelumnya. Setelah dilakukan kompres daun kubis diperoleh Zscore -3,624 (<-1,96) dan nilai signifikan 0,000 (p<0,05). sedangkan setelah dilakukan perawatan payudara diperoleh Z score -3,771 (<-1,96) dengan nilai signifikan 0,000 (p<0,005). didapatkan nilai significance 0,000 (p<0,05) yang berarti ada perbedaan efektifitas daun kubis dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara.

Berdasarkan peneliti Rohmah, dkk (2019), menyatakan skala pembengkakan payudara ibu post partum sesudah dilakukan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) sebagian besar (60%) 15 responden mengalami pembengkakan payudara skala 1. Pemberian

kompres daun kubis efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan nilai $p\ value < \alpha(0,000<0,005)$, artinya H_0 ditolak dan H_I diterima.¹³

Berdasarkan penelitian Rahayu, dkk (2020), pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intesitas nyeri pembengkakan payudara sebelum kompres air hangat yaitu 5,65 dan setelah diberikan 1,92 dan untuk kompres daun kol sebelum dilakukan yaitu 5,42 dan setelah diberikan yaitu 1,31 yang artinya terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kubis untuk mengurangi nyeri pembengkakan payudara¹⁶.

Berdasarkan peneliti Sari, dkk (2020), berdasarkan dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala radang salah satunya radang payudara serta kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas di tandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu setelah penempelan, dengan nilai mean 2,8 dan SD 0,632¹⁷.

Dapat disimpulkan selama pengompresan yang dilakukan berguna untuk mengatasi nyeri dan mengurangi pembengkakan kompres daun kubis digunakan untuk membuat siklus *vasokonstriksi* (pengecilan lumen pembuluh darah) selama 9-16 menit, dimana aliran darah menurun sehingga pembengkakan lokal dapat menurun dan pengaliran *lympatic* (getah bening) dapat lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian Pratiwi, dkk (2019) kompres daun kubis (*Brassica oleracea*) dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 15-20 menit. Dengan cara meletakan daun kubis dingin di atas payudara dengan menutup semua area payudara yang bengkak dengan disangga menggunakan bra, yang sebelumnya daun kubis telah di kupas satu persatu dan di dinginkan terlebih dahulu didalam freezer

dengan suhu 18°C selama 20-30 menit.

Berdasarkan hasil penelitian Apriani, dkk (2018) kompres daun kubis (*Brassica oleracea*) lebih efektif mengatasi masalah pembengkakan payudara bagi ibu nifas dibandingkan dengan *breast care* saja. Dengan melakukan pengompresan daun kubis pada area payudara yang bengkak sebanyak 2 kali sehari selama 3 hari¹⁴.

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti, dkk (2019) Pengompresan daun kubis dilakukan selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam sehari¹².

Berdasarkan hasil penelitian Rohma, dkk (2019) kompres daun kubis digunakan untuk membuat siklus vasokonstriksi selama 9-16 menit, dimana aliran darah menurun sehingga oedema likal dapat menurun dan pengaliran lymphatic dapat lebih optimal.¹³

Dari ke enam jurnal kompres daun kubis efektif menurunkan intesitas nyeri pembengkakan payudara, frekuensi yang diberikan untuk pengompresan dilakukan 2 kali dalam sehari dengan waktu 20 sampai 30 menit selama 3 hari berturut-turut, pengompresan efektif dan memiliki pengaruh jika dilakukan selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa lama waktu untuk mendapatkan hasil mengurangi nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum adalah selama 3 hari. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil berkurangnya nyeri pembengkakan payudara setelah dilakukan kompres daun kubis secara rutin selama 3 hari. Beberapa peneliti menyatakan jika pengompresan dilakukan dengan jangka panjang maka dapat menimbulkan efek samping karena kandungan pada kubis memungkinkan menyerap cairan secara terus menerus pada payudara sehingga dapat mengganggu produksi ASI.

Tabel 2

Frekuensi pemberian kompres daun kubis terhadap intensitas pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu post partum

No	Nama Peneliti	Frekuensi Pemberian
1	Pratiwi, dkk (2019)	2 kali sehari selama 3 hari
2	Apriani, dkk (2018)	2 kali sehari selama 3 hari
3	Damayanti, dkk (2018)	30 menit dalam 3 kali sehari
4	Dewiani, dkk (2018)	30 menit penempelan
5	Rahayu, dkk (2020)	2 kali sehari selama 3 hari
6	Rohma (2019)	10-15 menit 3 kali sehari

*Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum*

Berdasarkan peneliti Zuhana (2017), menyatakan bahwa skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin (*brassica oleracea var capitata*) dan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah diberikan daun kubis dingin (*brassica oleracea var. cavitata*) dan perawatan payudara $P: 0,000^{15}$.

Berdasarkan peneliti Rahayu, dkk (2020), menyatakan bahwa skala pembengkakan sesudah dilakukan kompres daun kubis yaitu 1,31 dan sebelum pengompresan 5,42¹⁶.

Berdasarkan peneliti Rohmah, dkk (2019), menyatakan skala pembengkakan payudara ibu post partum sesudah dilakukan kompres daun kubis (*brassica oleracea*) sebagian besar (60%) 15 responden mengalami pembengkakan payudara skala 1. Pemberian kompres daun kubis efektif menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan nilai $p \text{ value} < \alpha$ ($0,000 < 0,005$), artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima¹³.

Berdasarkan peneliti Sari, dkk (2020), berdasarkan dari hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata skala radang salah satunya radang payudara serta kandungan gel dingin pada kubis yang dapat menyerap panas di

tandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu setelah penempelan, dengan nilai mean 2,8 dan SD 0,632¹⁷.

Berdasarkan peneliti Apriani, dkk (2018), menyatakan skala pembengkakan payudara sesudah dilakukan pengompresan dengan nilai $p < 0,001$ serta Z hitung -3,493, mean skor pembengkakan payudara sesudah perlakuan 2,07 dan sebelum 4,06 artinya pengompresan efektif menangani masalah pembengkakan payudara pada ibu post partum¹⁴.

Berdasarkan peneliti Meriani, dkk (2020), intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum sesudah dilakukan kompres kubis (*brassica oleracea var. capitata*) adalah 2,9 (1,10) sebelum 5,7 (SD 1,34) sedangkan sebelum kompres hangat 5,7 (SD 1,34) dan sesudah 4,1 (SD 1,28). Terdapat perbedaan intensitas nyeri pembengkakan payudara setelah diberikan perlakuan antara ibu dengan kompres kubis dan kompres hangat ($p\text{-value}=0,042$) yaitu kompres kubis lebih efektif mengurangi nyeri dibandingkan dengan kompres hangat¹⁹.

Berdasarkan penelitian Rahayu, dkk (2020), pengaruh kompres daun kubis terhadap penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara sebelum kompres air hangat yaitu 5,65 dan setelah diberikan 1,92 dan untuk kompres daun kol sebelum dilakukan yaitu 5,42 dan setelah diberikan yaitu 1,31 yang artinya terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kubis untuk mengurangi nyeri pembengkakan

payudara¹⁶.

Dari ke tujuh jurnal yang sudah di telaah terdapat perbedaan dan penurunan sebelum dan setelah dila ukai kompres daun kubis, sebagian besar ibu yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara mengalami penurunan setelah dilakukan pengompresan daun kubis secara rutin, yang artinya kompres daun kubis efektif menanganai nyeri dan pembengkakan pada payudara. Dapat disimpulkan selama pengompresan yang dilakukan berguna untuk mengatasi nyeri dan mengurangi pembengkakan kompres daun kubis digunakan untuk membuat siklus *vasokonstriksi* (pengecilan lumen pembuluh darah) selama 916 menit, dimana aliran darah menurun sehingga pembengkakan lokal dapat menurun dan pengaliran *lympatic* (getah bening) dapat lebih optimal.

KESIMPULAN

Daun kubis memiliki kandungan zat sulfur, asam amino, kalsium, gel dingin yang berfungsi mengurangi nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum. Frekuensi pengompresan dilakukan 2 kali dalam sehari dengan waktu 20-30 menit selama 3 hari berturut-turut. Pengompresan memiliki pengaruh jika dilakukan secara rutin selama 3 hari. Setelah dilakukan pengompresan terdapat penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara, yang artinya setelah dilakukan pengompresan ada penurunan rasa nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan penelitian tentang Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
2. Maryunani, (2015) *inisiasi menyusui dini, aso eksklusif.* (Maftuhin TA, Ed.) (Pratama). Jakarta: Trans info media.
3. SDKI. 2016. Survei Demografi Kesehatan Indonesia. Jakarta
4. Dinkes Prov. Sumsel. Profile Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019.
5. Handayani, Swastika, (2019). Tanaman obat alami. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
6. Rasjidi, I. (2015). Deteksi dini dan pencegahan kanker payudara pada wanita. Jakarta: Sagung Seto.
7. Ahmad, Mukhlisiana. (2020). Modul praktikum asuhan kebidanan masa nifas dn menyusui. Bandung: CV MEDIA SAIN INDONESIA
8. Swatika, A. 2014. kitab khasiat buah dan sayur tumpas segala penyakit. Yogyakarta: shira media.
9. Noer S, (2016).Buku manfaat tanaman sebagai obat. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
10. Sutanto, Vita A. 2018. Asuhan Kebidann Nifas dan Menyusui.Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.
11. Dewiani K, Purnama Y, 2018 Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum 1(4): 488-92.
12. Damayanti E, Ariani D, Agustin D, 2019 Pengaruh Pemberian Kompres Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Bangil. 2(4):54-66.
13. Rohma M,Wulandari A, Sihotang D W, 2019, Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala

- Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Qualiti in Womens'Health*: 2(2): 23-30.
14. Apriyani A, Wijayanti, Widystutik D. Efektivitas 2018 Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dan *breast care* terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Maternal*. 2(4): 43-238.
 15. Zuhana N, 2017 Efektivitas daun kubis dingin (*brassica oleracea var.capitata*) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (*Breast engorgement*) di kabupaten pekalongan Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Pekalongan; *Jurnal Ilmiah bidan* II (2) : 5-56.
 16. Rahayu. H. S, Dari. E. T. W, 2020. Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020: *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)* Universitas Aisyah Pringsewu: 1 (3):150-7.
 17. Sari V K, Nengsih W, Putri R S, 2020, Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleraceavar. Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara: *Jurnal Voice Of Midwifer* :10 (1):929 – 39.
 18. Pratiwi Y S, Handayani S, Ariendha D S R, 2019.Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum:*Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*: 7(2): 19-23.
 19. Meriani, Laila A, Yanti, 2020 The Effect Of Compress Kol (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) And Warm Compression On The Pain Of Breast Swallowing In Post Partum Women In The Teratai Room Arifin Achmad Hospital, Riau Province. 2(8):1-8.