



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6151-6163

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektifitas Kompres Daun Kol dan Lidah Buaya untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas Di PMB H Tahun 2023

Heni Nurhaeni^{1✉}, Salfia Darmi², Maryam Syarah M³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: bpmheni@gmail.com[✉]

Abstrak

Pendahuluan: Pembengkakan payudara diartikan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan overdistensi dari saluran laktasi sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Tindakan non farmakologi yang untuk mengatasi nyeri pembengkakan payudara adalah kompres daun kol dan lidah buaya. Tujuan: dari studi kasus ini untuk mengetahui tingkat Efektifitas Kompres Daun Kol dan Lidah Buaya untuk mengurangi Rasa Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas. Metode Penelitian: Studi kasus ini menggunakan penelitian kualitatif, dimana penelitian metode studi kasus adalah peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang Hasil: Dari hasil studi kasus dapat ditarik kesimpulan bahwa Ibu nifas yang diberikan kompres daun kol pada saat hari ketiga pembengkakan dan nyeri sudah tidak ada. Sedangkan perbedaan penurunan pembengkakan pada ibu nifas sengan pemberian kompres lidah buaya dimana penurunan tingkat pembengkakan masih pada skala 2 dan nyeri pada kala 2. Saran : Diharapkan hasil studi kasus kompres kol dan lidah buaya membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri pada payudara, lanjutkan perawatan tersebut secara teratur sesuai petunjuk bidan, amati reaksi kulit terhadap penggunaan kompres kol dan lidah buaya. Jika mengalami iritasi atau reaksi alergi, segera hentikan penggunaannya dan konsultasikan dengan bidan.

Kata Kunci: *Kompres Daun Kol, Kompres Lidah Buaya, Pembengkakan Payudara*

Abstract

Introduction : Breast engorgement is defined as an increase in venous and lymphatic flow in the breasts in preparation for lactation. This is not caused by overdistension of the lactation ducts leading to breast milk congestion and pain accompanied by a rise in body temperature. Non-pharmacological measures to alleviate breast engorgement pain include cabbage leaf and aloe vera compresses. Objective : The purpose of this case study is to determine the effectiveness of Cabbage Leaf and Aloe Vera Compresses in reducing Breast Engorgement Pain in postpartum mothers. Research Method: This case study utilizes qualitative research, where the case study method involves an in-depth exploration by the researcher of a program, event, process, activity, involving one or more individuals. Results : From the case study results, it can be concluded that postpartum mothers given cabbage leaf compresses on the third day of engorgement and pain showed no pain. Whereas, the reduction in engorgement level for postpartum mothers with aloe vera compress application still remained at level 2, and pain at level 2. Recommendations : It is hoped that the results of the cabbage leaf and aloe vera compress case study will help reduce breast engorgement and pain. Continue the treatment regularly as instructed by the midwife, observe skin reactions to the use of cabbage leaf and aloe vera compresses. If irritation or allergic reactions occur, discontinue use immediately and consult with a midwife.

Keywords: *Cabbage Leaf Compress, Aloe Vera Compress, Breast Engorgement*

PENDAHULUAN

Membelrikan ASI merupakan meltoldel optimal untuk melmbelrikan nutrisi dan melrawat bayi, dan delngan melnambahkan makanan pelndamping pada paruh keldua tahun pelrtama, kelbutuhan gizi, imunollogi, dan psikolsolsial dapat telrpenuhi hingga tahun keldua dan pelrioldel belrikutnya. ASI meliliki dampak belsar pada kesselhatan, pelrtumbuhan, dan pelrkembangan sellama masa bayi, selrta meliliki hubungan yang kuat antara nutrisi dan pelrtumbuhan bayi yang belrdampak pada kesselhatan jangka panjang (Astutik, 2020).

Melnurut data WHOI telrbaru pada tahun 2018 di Amelrika Selrikat pelrselntasel pelrelmpuan melnyusui yang melngalami Belndungan ASI rata-rata melncapai 87,05 % atau selbanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2016 ibu yang melngalami belndungan ASI selbanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2016 telrdapat ibu yang melngalami belndungan ASI selbanyak 6543 orang dari 9.862 orang. dan pada tahun 2016 di Amelrika Selrikat pelrselntasel ibu yang melngalami belndungan ASI selbanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2017 telrdapat ibu yang melngalami belndungan ASI selbanyak 6543 orang dari 9.862 orang (WHOI, 2018)

Sedangkan hasil survey demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2018 didapatkan ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara sebesar 7.77% dari 1.993 ibu yang mengalami komplikasi masa nifas. Sedangkan terdapat ibu nifas yang mengalami Bedung ASI sebanyak 77.231 atau (37,12 %) ibu nifas. Sedangkan menurut penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI tahun 2018 kejadian bedung ASI di Indonesia terbanyak pada ibu-ibu bekerja sebanyak 6% dari ibu menyusui (Riskesdas, 2019)

Menurut data kesehatan Provinsi Banten tahun 2019 persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Banten pada tahun 2018 sebesar 56,1%, sedikit terdapat peningkatan dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2017 yaitu 50,8%. Persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi tahun 2018 adalah Kabupaten Serang yaitu 114%, di ikuti Kabupaten Tangerang 64,5%, dan Kabupaten Pandeglang 62,1%. Kabupaten atau Kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif terendah adalah Kota Cilegon yaitu 35,2%, diikuti Kota Serang 37,5%, dan Kabupaten Lebak 52,1%. Sedangkan data ibu yang mengalami bedung ASI di provinsi Banten tahun 2019 sebanyak 15.272 orang dari 21.347 orang ibu nifas (Demografi Provinsi Banten, 2019).

Berdasarkan data profil kesehatan dinas kesehatan kabupaten Serang capaian ASI eksklusif tahun 2021 sebesar 7.111 atau sekitar 63,3% naik 2,1% dibandingkan tahun 2020 sebesar 61,2%. Sedangkan data untuk bedung asi di Kabupaten Serang adalah sebanyak yaitu 15-18% (15-18 kejadian dari 100 ibu menyusui) (Dinkes, Kab. Serang 2022).

Intervensi untuk menurunkan pembengkakan payudara pada ibu postpartum sudah banyak dilakukan. Intervensi untuk mengatasi pembengkakan payudara dapat dilakukan menggunakan obat farmakologi dan non farmakologi. Obat farmakologi untuk mengurangi nyeri akibat pembengkakan payudara, yaitu obat analgesik. Obat non farmakologi untuk mengatasi nyeri dan pembengkakan payudara, yaitu kompres daun kubis dingin, lidah buaya, kompres air hangat, dan memerah ASI secara manual (Napisah et al., 2023).

Intervensi untuk meredakan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional daun kubis dan lidah buaya, perawatan payudara masa nifas dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara juga dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani masalah menyusui seperti pembengkakan payudara. Sebelum melakukan perawatan payudara dibutuhkan persiapan dan peralatan serta ibu harus membutuhkan

waktu yang cukup lama untuk mengompres dan pengurutan atau pemijatan setiap tahapnya (Andari et al., 2021).

Kubis dapat dimanfaatkan sebagai terapi untuk mengurangi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) dikenal mengandung asam amino metionin yang berperan sebagai antibiotik, serta zat lain seperti sinigrin (*Allylthiocyanate*), minyak mustard, magnesium, oksalat, heptrosida, dan belerang. Kandungan ini dapat membantu melebarkan pembuluh darah kapiler, meningkatkan aliran darah sehingga memfasilitasi penyerapan kembali cairan yang terakumulasi di dalam payudara. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan getah dingin yang mampu menyerap panas, menciptakan sensasi kenyamanan bagi klien. Daun kubis kemudian menjadi layu atau matang setelah 30 menit penyerapan (Putri & Felbrianti, 2022).

Sedangkan lidah buaya (*Aloe vera*) termasuk golongan Liliaceae dan merupakan tanaman asli dari Afrika. Berbagai penelitian lidah buaya berkhasiat sebagai antiinflamasi. Seling dengan penelitian yang dilakukan terhadap lidah buaya ini, ditemukan bahwa lidah buaya mengandung berbagai zat anti peradangan, diantaranya adalah asam salisilat, indometasin, manosa-6-fosfat, B-sitosterol untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu post partum (Silaban et al., 2022).

Penelitian sebelumnya tentang daun koll yang dilakukan oleh (Rahayu & Wulandari, 2020) dengan judul Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Koll Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020, Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun koll untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 dengan P value 0,027.

Sedangkan penelitian sebelumnya mengenai lidah buaya yang dilakukan oleh (Felbrianti & Sanjaya, 2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu yang Mengalami Bendungan ASI Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sudimoro Kabupaten Tanggamus didapatkan hasil penelitian diketahui rata-rata nyeri payudara sebelum diberikan kompres lidah buaya dan berscurel pada ibu adalah 4,5, sesudah diberikan kompres lidah buaya dan berscurel pada ibu adalah 2,0, rata-rata nyeri payudara sebelum diberikan berscurel pada ibu adalah 4,5, setelah diberikan berscurel pada ibu adalah 2,9. Ada pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu yang Mengalami

Belindungan ASI di Wilayah Kelrja UPTD Puskelsmas Sudimolrol Kabupateln Tanggamus Tahun 2021 delngan nilai (p-valuel 0,001).

Belrdasarkan uraian latar bellakang diatas maka pelnelliti telrtarik untuk melngangkat masalah telrselbut untuk pelnellitian yaitu "Elfelktifitas Kolmprels Daun Koll dan Lidah Buaya untuk melngurangi Rasa Nyelri Pelmbelngkakan Payudara pada Ibu Nifas di PMB H Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Meltoldel pelnellitian ini adalah pelnellitian kualitatif delngan studi kasus, dimana pelnellitian meltoldel studi kasus adalah pelnelliti mellakukan elksplolrasi selcara melndalam telrhadao prolgam, keljadian, prosels, aktivitas, telrhadao satu atau lebih olrang. Suatu kasus telriat ollelh waktu dan aktivitas dan pelnelliti mellakukan pelngumpulan data selcara melndeltail delngan melnggunakan belrbagai proseldur pelngumpulan data dan dalam waktu yang belkelsinambungan (Sugiyolnol, 2017). Pelnellitian akan dilakukan pada bulan Delselmbelr 2023 akan dilakukan di PMB H Delsa Nambol Ilir Kelcamatan Kibin Kabupateln Selrang-Banteln.

Dalam pelnellitian ini sampell telrdiri dari dua olrang dimana kritelrianya yaitu :

- a. Kritelria Inklusi.
 - 1) Ibu yang datang kel PMB H.
 - 2) Melngalami belindungan ASI pada ibu nifas
 - 3) Ibu delngan status melnyusui.
 - 4) Ibu dan kellaurga belrseldia melnjadi relspolndeln.
- b. Kritelria Elksklusi
 - 1) Telrdapat kolmplikasi.
 - 2) Tidak belrseldia melnjadi relspolndeln.
 - 3) Telrdapat gangguan kolmunikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Pembengkakan dan nyeri payudara Antara Pembarian Kompres daun kol dan Lidah buaya

No	Responden	Kompres Daun Kol		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. M	SPEIS	SPEIS	SPEIS
		5	2	1

		NRS	NRS	NRS
		5	3	0
		Kompres Lidah Buaya		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
2	Ny. N	NRS	NRS	NRS
		5	3	2
		SPEIS	SPEIS	SPEIS
		4	3	2

Pelnilaian Nyelri : SPEIS (*Six-polint ElngolrgelmeInt Scale*)

Pelnilaian Pelmbelngkakan : NRS (*Numelric Rating Scale*)

Pembahasan

Tingkat skala nyeri pembengkakan pada ibu nifas yang diberikan intervensi kompres daun kol di PMB H Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dimana pada pemberian Kompres daun kol pada responden 1 pada hari pertama didapatkan SPEIS Skor 5 NRS Skor 5, dan pada hari ketiga sudah tidak terjadi nyeri pembengkakan dengan nilai SPEIS Skor 1 NRS Skor 0.

Daun kol merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar, dan memberikan banyak manfaat diantaranya menghambat pertumbuhan tumor, memecah kanker usus dan lambung, melumpuhkan racun-racun aditif yang berbahaya, membantu menyingkapkan alkohol dalam darah, memperlancar saluran pencernaan dan memecah konstipasi, menurunkan kolesterol darah, memecah terjadinya penyakit jantung koroner, mencegah timbulnya infeksi, membantu dalam pengendalian diabetes. stimulan estrogen (Wirakusumah, 2017)

Bahkan kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamin dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membesek atau nyeri sendi. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylthiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxytate, heptosid, bellin, 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 selain itu daun kubis juga mengeluarkan getah dingin yang dapat

menyelrap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit pemberian (Zaleha & Yulrina Ardhiyanti, 2023)

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu & Wulandari, 2020) dengan judul penelitian Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Koll Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. Hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun koll untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur tahun 2020 dengan P value 0,027. Saran diharapkan ibu dapat berperan aktif dalam mencegah dan mengatasi pembengkakan payudara menggunakan kompres daun koll ataupun kompres air hangat

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Arielscha et al., 2020) dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Kompres Koll Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Delli Tua Kabupaten Delli Selang Tahun 2019 dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat sebelum dikompresi semua subjek penelitian memiliki skor 4. Pada hari pertama kompres dengan daun koll, terdapat 7 orang (23,3%) yang mengalami penurunan pembengkakan payudara dan pada hari kedua kompres, total ibu nifas yang mengalami penurunan pembengkakan payudara adalah 9 orang (30%). Analisis statistik dengan uji t-tunggal berpasangan menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari kompres koll dalam menurunkan pembengkakan payudara ibu nifas di Puskesmas Kasih Ibu, Delli Tua pada tahun 2019.

Menurut peneliti penggunaan kompres daun koll sebagai terapi kompres yang efektif untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan, terutama pada kasus pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Dikatakan daun koll memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk kemampuannya untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan. Daun koll mengandung asam amino glutamin dan metionin yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antibiotik, serta senyawa selinigrin dan minyak mustard yang membantu melebarkan pembuluh darah kapiler, meningkatkan aliran darah, dan memfasilitasi penyerapan kembali cairan berlebih di area yang bengkak

Tingkat skala nyeri pembengkakan pada ibu nifas yang diberikan intervensi Lidah buaya di PMB H Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dimana pada pemberian Lidah buaya pada repositel 2 pada hari pertama didapatkan SPEIS Skor 5 NRS Skor 4, dan pada hari ketiga terjadi penurunan nyeri pembengkakan dengan SPEIS Skor 2 NRS Skor 2.

Belberapa penelitian lidah buaya berkhasiat sebagai anti inflamasi berfungsi untuk merusak menghancurkan, mengurangi, atau melokalisasi (sekitar) baik agens yang rusak maupun jaringan yang rusak. Tanda terjadinya inflamasi adalah pembengkakan/edema, kemerahan, panas, nyeri. Anti piretik adalah zat-zat yang dapat mengurangi suhu tubuh atau obat untuk menurunkan panas. Lidah buaya bekerja sebagai anti inflamasi serta obat herbal untuk luka bakar yang dapat memecah edema dengan cara menghambat enzim siklooksigenase atau menghambat sintesis prostaglandin E₂ (PGE₂) dari asam arakhidonat. Senyawa PGE₂ merupakan prostaglandin yang dilepaskan oleh makrofag dan memodulasi beberapa respon radang serta meningkatkan sensitivitas nyeri. Ekstrak lidah buaya juga menghambat migrasi dari sel-sel neutrofil. Sebagai zat anti bakteri, ekstrak lidah buaya menghambat perkembangan bakteri *Streptococcus* dan *Shigella* (Purwantol, 2021).

Kandungan daun lidah buaya terdapat dua jenis cairan pada daun lidah buaya. Cairan pertama berupa cairan bening seperti jeli (lendir). Cairan ini mengandung zat anti bakteri dan anti jamur, serta salisilat yang dapat merangsang fibroblast (sel-sel kulit yang berfungsi untuk menyembuhkan luka). Oleh karena itu, lidah buaya diyakini mampu menyembuhkan luka, meredakan rasa sakit, dan berkhasiat sebagai anti bengkak (Budisantoso, 2020)

Hal ini sesuai dengan penelitian dengan judul penelitian (Sari et al., 2019) Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. Didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen pre test 5,7059 dan post test 2,7059 dengan perbedaan 3,00000, sedangkan kelompok kontrol pre test 5,0588 dan post test 4,5294 dengan perbedaan 0,52941. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga didapatkan bahwa kompres aloe vera efektif menurunkan intensitas nyeri pembengkakan payudara ibu menyusui. Kompres aloe vera dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer dengan nyeri pembengkakan payudara.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nurakilah, 2022) dengan judul penelitian Efektivitas Terapi Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Kelancaran Pengeluaran

Asi Pada Ibu 2-3 Hari Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. Didapatkan hasil penelitian diperoleh kelancaran pengeluaran ASI dengan nilai rerata posttest pada kelompok intervensi 9,10 dan nilai rerata posttest pada kelompok kontrol 6,70. Tetapi kelompok lidah buaya (aloe vera) menunjukkan kelancaran pengeluaran ASI dengan rerata \pm SD $9,20 \pm 0,304$ ($p=0,001$). Simpulan: Penggunaan lidah buaya (aloe vera) memiliki efektivitas terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu 2-3 hari post partum di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya.

Hal ini sesuai dengan teori dimana kandungan aloe vera atau lidah buaya terdapat polisakarida (terutama glukomannan) yang bekerja sama dengan asam-asam amino esensial dan selulosa, enzim oksidase, katalase, dan lipase, terutama enzim-enzim pemecah protein (protease). Enzim yang terakhir ini membantu memecah jaringan kulit yang sakit akibat kerusakan tersebut dan membantu memecah bakteri, sehingga gel Aloe vera itu bersifat antibiotik, sekaligus pereda rasa sakit. Sementara itu, asam amino berfungsi menyusun protein pengganti sel yang rusak (Furnawathi, 2021).

Menurut penelitian kelompok lidah buaya efektif dalam mengurangi nyeri pembengkakan pada ibu menyusui dan meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Dimana lidah buaya memiliki sifat anti-inflamasi dan anti-bakteri yang efektif dalam mengurangi gejala inflamasi seperti nyeri, pembengkakan, dan kemerahan. Lidah buaya mengandung senyawa yang dapat menghambat enzim siklooksigenase dan sintesis prostaglandin E2 (PGE2), yang berperan dalam modulasi respon radang dan peningkatan sensitivitas nyeri.

Perbandingan tingkat Efektivitas Kompres Daun Kol dan Lidah Buaya untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Nifas di PMB H Tahun 2023.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada masa nifas, payudara ibu sering mengalami pembengkakan dan nyeri akibat peningkatan produksi dan pengeluaran ASI (Air Susu Ibu). Dalam penanganannya, berbagai metode dapat diterapkan untuk meredakan gejala tersebut, termasuk menggunakan kompres kol dan lidah buaya.

Dalam penelitian ini, dua pasien yang berbeda telah diuji menggunakan metode tersebut, dan hasilnya menunjukkan bahwa kompres kol lebih efektif dalam menurunkan pembengkakan dan nyeri dibandingkan dengan lidah buaya. Kol memiliki sifat pendingin alami yang membantu menurunkan pembengkakan dengan cepat.

Ketika ditelrapkan pada payudara yang belangkak, koll dapat menyempitkan pembuluh darah dan melngurangi aliran darah kel arela telrselbut, selhingga melngurangi pelmbelngkakan.

Seldangkan lidah buaya dikelnal memiliki sifat antiinflamasi dan menyelgarkan. Melskipun lidah buaya dapat melmbelrikan seldikit elfelk pelndinginian dan melngurangi rasa nyelri, elfelknya telrhada pelmbelngkakan mungkin tidak selbelsar kolmprels koll.

Hal ini selsuai delngan pelnellitian yang dilakukan ollelh (Patiran elt al., 2022) delngan judul Pelrbeldaan Elfelktivitas Pelmbelrian Kolmprels Lidah Buaya Dan Kolmprels Daun Kubis Dingin Telrhada Intelnsitas Nyelri Payudara Ibu Nifas didapatkan hasil pelnellitian bahwa ada pelrbeldaan elfelktivitas dari Maryati, Kolmprels Lidah buaya dan kolmprels daun kubis dingin dan lidah buaya dalam melnurunkan intelnsitas nyelri pada ibu nifas di Puskelsmas Klasaman Kolta Solrolng. Nilai signifikan data pelmbelrian kolmprels (Alolol velra) lidah buaya telrhada intelnsitas nyelri pada payudara ibu nifas selbelum dan selsudah 0,000. seldangkan untuk pelnurunan tingkat nyelri ada pelrbeldaan yaitu lebih celpat melnggunakan kolmprels kubis dingin dari pada melnggunakan kolmprels lidah buaya (Alolol velra) yang dilihat dari nilai distribusi frelkuelnsi.

Belrdasarkan pelndapat pelnelliti hasil pelnellitian melnunjukkan bahwa pelnggunaan kolmprels koll lebih elfelktif dalam melnurunkan pelmbelngkakan dan nyelri pada payudara ibu nifas dibandingkan delngan pelnggunaan lidah buaya. Hal ini didasarkan pada telmuan bahwa kolmprels koll mampu melmbelrikan elfelk pelndinginian yang lebih kuat, melngurangi aliran darah kel arela yang belangkak, selrta melnelnangkan jaringan yang melradang. Melskipun lidah buaya juga memiliki sifat melnelnangkan dan antiinflamasi, elfelknya mungkin tidak selbelsar kolmprels koll dalam melngatasi masalah pelmbelngkakan yang melndasarinya. Pelnelliti juga melnggarisbawahi pelntingnya melpelrtimbangkan kenyamanan, keltelrseldiaan, selrta poltelnsi relaksi alelrgi atau selnsitivitas individu telrhada keldua meltoldel telrselbut dalam pelngambilan kelputusan klinis. Dalam hal ini, pelnellitian melnelkankan pelrlunya pelrtimbangan lebih lanjut selrta kolnsultasi delngan telnaga meldis untuk melmilih meltoldel pelngolbatan yang paling selsuai delngan kelbutuhan dan kolndisi pasieln.

SIMPULAN

Belrdasarkan hasil pelnellitian telntang Elfelktifitas Kolmprels Daun Koll dan Lidah Buaya untuk melngurangi Rasa Nyelri Pelmbelngkakan Payudara pada Ibu Nifas di PMB H Tahun 2023", dapat dipelrollelh kelsimpulan selbagai belrikut:

1. Hasil studi kasus yang dilakukan pada Ibu Nifas dengan membelngkakan payudara, tingkat skala nyeri dan membelngkakan selbelum pemberian Kolmprels Daun Koll didapatkan nilai SPEIS Skolr 5 dan NRS Skolr 5 dan selsudah pemberian Kolmprels Daun Koll sellama 3 kali kunjungan didapatkan pelnurunan nyeri dan membelngkakan dengan nilai SPEIS Skolr 1 NRS Skolr 0.
2. Hasil studi kasus yang dilakukan pada Ibu Nifas dengan membelngkakan payudara, tingkat skala nyeri dan membelngkakan selbelum pemberian Lidah Buaya didapatkan nilai SPEIS Skolr 5 dan NRS Skolr 4 dan selsudah pemberian Lidah Buaya sellama 3 kali kunjungan didapatkan pelnurunan nyeri dan membelngkakan dengan nilai SPEIS Skolr 2 NRS Skolr 2.
3. Dari hasil studi kasus didapatkan pelrbeldaan pelnuruan nyeri dan membelngkakan payudara pada ibu nifas dengan Kolmprels Daun Koll dan Lidah Buaya dimana Kolmprels Daun Koll lebih elfektif melnurunkan nyeri dan membelngkakan dibandingkan dengan Lidah buaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Y., Yuliasari, D., & Iqmy, L. OI. (2021). Pemberian Kolmprels Daun Kubis Dingin Melngurangi Membelngkakan Payudara Ibu Polst Partum. *Midwifery Jolurnal*, 1.
- Arielscha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pelngaruh Pemberian Kolmprels Koll Telrhadao Pelnurunan Membelngkakan Payudara Pada Ibu Polst Partum Di Klinik Belrsalin Kasih Ibu Delli Tua Kabupaten Delli Selrdang Tahun 2019. *JURNAL KEIBIDANAN KEISTRA (JKK)*, 2(2), 144–150. <https://doli.olrg/10.35451/jkk.v2i2.345>
- Astutik, R. Y. (2020). *Melnyusui pada masa Pandelmi Colvid-19* (1st eld.). Uwais Inspirasi Indolnelsia.
- Felbriyanti, H., & Sanjaya, R. (2019). Pelngaruh Pemberian Kolmprels Lidah Buaya Telrhadao Nyeri Payudara Pada Ibu yang Melngalami Belndungan ASI Di Wilayah Kelrja UPTD Puskelmas Sudimolrol Kabupaten Tanggamus didapatkan. *Jurnal Matelrnitas Aisyah*. <http://jolurnal.aisyahunivelrsity.ac.id/index.php?jolurnal=Jaman>
- Furnawathi, I. (2021). *Selhat Delngan Ramuan Tradisiolnal, Khasiat dan Manfaat Lidah Buaya* (1st eld.). Agrol Meldia Pustaka.
- Lolrelnz, M., & Lelel, L. (2022). *Holw tol Rellielvel Elngolrgeld Brelasts wheln Stolpping Brelastfelelding*. wikipolw. <https://www.wikipolw.molm/Rellielvel-Elngolrgeld-Brelasts-wheln-Stolpping-Brelastfelelding>

- Mahmud, M. K., & Helrmana. (2019). *Tabell Kolmpolsisi pangan Indolnelsia* (10th ed.). Pelrsatuan ahli gizi indolnelsia.
- Napisah, P., Hadiyati, L., Iriani, Ol. S., Yayah, & Madiuw, D. (2023). *Celgah dan Atasi Pelmbelngkakan Payudara Ibu Polstpartum*. Pelnelrbit NEIM.
- Nololrminhdawati, L., & Maya, M. (2016). *Raja olbat alami: Alolel velra khasiat A-Z*. Andi Olffselt.
- Nurakilah, H. (2022). Efelktivitas Telrapi Kolmprels Lidah Buaya (Alolel Velra) Telrhada Pelngelluaran Asi Pada Ibu 2-3 Hari Polst Partum Di Wilayah Kelrja Puskelmas Karanganyar Kolta Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kelbidanan Umtas*, 6(1), 29–35. <https://doli.olrg/10.35568/bimtas.v6i1.2438>
- Patiran, M., Elgam, A., & Kamalah, R. (2022). Pelrbeldaan Efelktivitas Pelmbelrian Kolmprels Lidah Buaya Dan Kolmprels Daun Kubis Dingin Telrhada Intelnsitas Nyelri Payudara Ibu Nifas. *Jurnal Kelbidanan Solrolng*, 1.
- Putri, D. R., & Felbrianti, R. (2022). Asuhan Kelbidanan Pada Ibu Melnyusui Yang Melngalami Pelmbelngkakan Payudara Delngan Kolmprels Daun Kubis Di Pmb Murtinawita Kolta Pelkanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kelbidanan Telrkini (Currelnt Midwifery Jolurnal)*, 2(1), 10–14. <https://doli.olrg/10.25311/jkt/Voll2.Iss1.475>
- Rahayu, H. S., & Wulandari, El. T. (2020). Pelrbandingan Efelktivitas Kolmprels Air Hangat Dan Kolmprels Daun Koll Untuk Melngurangi Nyelri Pada Ibu Delngan Pelmbelngkakan Payudara Di Wilayah Kelrja Puskelmas Wana Kabupateln Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Matelrnitas Aisyah*, 1(3).
- Riskelsdas. (2019). *Lapolran Prolvinsi Banteln Riskelsdas 2018*. Badan Pelnellitian dan Pelngelmbangan Kesselhatan.
- Sari, R. I., Delwi, Y. I., & Indriati, G. (2019). Efelktivitas Kolmprels Alolel Velra Telrhada Nyelri Pelmbelngkakan Payudara Pada Ibu Melnyusui. *Jurnal Nels Indolnelsia*, 10(1), 38. <https://doli.olrg/10.31258/jni.10.1.38-50>
- Silaban, V. F., Carmila, M., Tellaumbanua, Ol., & Harahap, P. Y. Y. (2022). Efelktivitas Kolmprels Lidah Buaya telrhada Nyelri Pelmbelngkakan Payudara pada Ibu Polst-Partum di Klinik Thelrelsia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Pelnellitian Kesselhatan)*, 6(4), 347. <https://doli.olrg/10.30829/jumantik.v6i4.10473>
- Sugiyolnol. (2017). *Meltodel Pelnellitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabelta.
- Widianti, R. A., Xanda, A. N., Putri, M., & Wahyuni, I. (2022). Pelnatalaksanaan Alolel Velra Untuk pelmbelkakan Payudara Lampung Telngah. *Jurnal Ilmu Kelbidanan*, 12(1). <https://doli.olrg/10.54444/jik.v12i1.83>

- Wirakusumah, El. S. (2017). *202 Jus Buah dan Sayuran*. Niaga Swadaya.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Elmoldelmol Dalam Asuhan Kelbidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Celndelkia Indolnelsia.
- Zalelha, S. & Yulrina Ardhiyanti. (2023). Pembelajaran Kolmprels Daun Kubis Dalam Melngatasi Belndungan Asi Pada Ibu Nifas. *JUBIDA*, 1(2), 74–81. <https://doli.olrg/10.58794/jubida.v1i2.211>
- Zuhana, N. (2017). *Pelrbeldaan Elfelktifitas Daun Kubis Dingin (Brassica Ollelracela Var. Capitata) Delngan Pelrawatan Payudara Dalam Melngurangi Pelmbelngkakan Payudara (Brelast ElngolrgelmeInt) di KabupateIn Pelkalolngan*. STIKEIS Muhammadiyah Pelkajangan Pelkalolngan.