



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 6177-6189

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

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

Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023

Neny Liana^{1✉}, Madinah Munawaroh², Ernita Prima Noviyani³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: neny.liana.nl@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Latar Belakang : Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara. Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Mengingat pentingnya pemberian ASI, maka perlu adanya perhatian dalam proses laktasi agar terlaksana dengan benar dan Pentingnya teknik menyusui yang benar untuk mencegah kejadian bendungan ASI. Penanganan bendungan ASI yang dapat dilakukan untuk bendungan ASI yaitu kompres daun kol dan kompres hangat. Tujuan: Mengetahui Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Rs Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil: setelah dilakukan intervensi pemberian kompres daun kol didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 pada intervensi kompres daun kol sedangkan setelah dilakukan intervensi pemberian kompres hangat didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 1 pada hari ke 7. Kesimpulan Saran : Terdapat perbandingan pada pemberian kompres daun kol lebih unggul daripada kompres hangat yakni selisih penurunan skala nyeri 1 pada hari ke 7. Diharapkan untuk menerapkan kompres daun kol dan kompres hangat sebagai upaya untuk penyembuhan bendungan ASI dan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan dapat mengembangkan konsep yang lebih luas.

Kata Kunci: *Bendungan ASI, Komores Daun Kol, Kompres Hangat*

Abstract

Background: One of the things that can cause obstacles to exclusive breastfeeding is breast problems. One of the breast problems that often occurs is breast milk dams or breast swelling. Considering the importance of breastfeeding, it is necessary to pay attention to the lactation process so that it is carried out correctly and the importance of correct breastfeeding techniques to prevent the occurrence of breast milk dams. Treatment for breast milk dams that can be done for breast milk dams is cabbage leaf compresses and warm compresses Objective: To determine the effect of giving cabbage leaf compresses and warm compresses on breast milk retention in postpartum mothers at Krakatau Medika Hospital, Cilegon in 2023. Method: This research uses a qualitative method with a case study approach Results: after the cabbage leaf compress intervention was carried out, it was found that there was a reduction in swelling and breast pain from grade 4 to grade 0 on day 7 of the cabbage leaf compress intervention, whereas after the intervention of giving warm compresses it was found that there was a reduction in swelling and a reduction in grade 4 breast pain. becomes grade 1 on day 7 Conclusion Suggestions: There is a comparison that giving cabbage leaf compresses is superior to warm compresses, namely the difference in reducing the pain scale by 1 on day 7. It is hoped that applying cabbage leaf compresses and warm compresses as an effort to cure breast milk dams and as a basis for conducting further research and can develop broader concepts.

Keywords: *Breast Milk Dam, Cabbage Leaf Comores, Warm Compress*

PENDAHULUAN

Upaya pemberian nutrisi terbaik pada anak dalam 2 tahun pertama kehidupannya merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kesehatan, perkembangan dan kelangsungan hidup anak. Pemberian nutrisi yang optimal dapat ditunjang dengan beberapa hal yang direkomendasikan oleh WHO/UNICEF diantaranya adalah inisiasi menyusui dini dalam waktu 1 jam setelah kelahiran, ASI eksklusif untuk 6 bulan pertama kehidupan, dan mengkonsumsi makanan tambahan (padat) bergizi dan memadai pada usia 6 bulan, bersamaan dengan terus menyusui hingga usia 2 tahun atau lebih. Meskipun demikian, masih banyak bayi dan anak-anak yang belum mendapatkan nutrisi yang optimal, salah satunya terlihat dengan masih rendahnya angka menyusui eksklusif pada bayi yang berusia 0-6 bulan di seluruh dunia, sekitar 36% selama periode 2007-2014 (WHO,2016)

Pemerintah Indonesia telah membuat kebijakan tentang Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi di Indonesia, yang tertuang dalam keputusan menteri kesehatan nomor 450/MENKES/AK.VI.2004 dan peraturan pemerintah nomor 22 tahun 2012 pasal 6 tentang pemberian ASI eksklusif (Kemenkes, 2014).

Menurut data WHO tahun 2020, memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat

cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO,2020).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan- yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021 (Riskesdas,2021). Angka pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Banten sedikit meningkat pada tahun 2018 menjadi 56,1%, seperti yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Banten pada tahun 2019.” Pada tahun 2017, angka tersebut mencapai 50,8%. Kabupaten Serang sebesar 114%, Kabupaten Tangerang sebesar 64,5%, dan Kabupaten Pandeglang sebesar 62,1% memiliki angka pemberian ASI eksklusif tertinggi pada tahun 2018. Kota Cilegon merupakan kabupaten atau kota dengan angka pemberian ASI eksklusif terendah sebesar 35,2% , diikuti oleh Kota Serang sebesar 37,5%, dan Kabupaten Lebak sebesar 52,1% (Dinkes Banten,2017).

Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara. Salah satu permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara. Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Pembengkakan payudara sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum. Sebagian besar pasien merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri dan terasa panas (Pitriani,2014) Pembengkakan sebenarnya adalah hal yang fisiologis namun dapat berkembang menjadi mastitis bahkan abses jika tidak ditangani dengan baik (Walker & M., Wetson, 2016) Penyebab bendungan ASI diantaranya tidak efektifnya frekuensi pengeluaran ASI, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain tidak dilakukannya rawat gabung sehingga terjadi pemisahan ibu dan anak, bayi yang masih mengantuk sehingga enggan untuk menyusui lebih dini, puting susu lecet yang dapat menyebabkan nyeri pada saat menyusui sehingga ibu terkadang memilih untuk menunda menyusui, dan adanya teknik menyusui yang tidak benar dan efektif (Walker & M., Wetson, 2016). Dampak yang akan ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara. Mastitis

merupakan inflamasi atau infeksi payudara dimana gejalanya yaitu payudara keras, memerah, dan nyeri, dapat disertai demam $>38,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ (Kemenkes RI, 2013).

Kejadian di dunia seperti Amerika Serikat pada tahun 2015 terdapat 87,05% atau 8242 ribu dari 12,765 ribu ibu nifas mengalami pembengkakan payudara (Meihartati, 2017). Association of South East Asia Nation (ASEAN) tahun 2014 menyimpulkan bahwa persentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas di 10 negara yaitu Indonesia, Thailand, Malaysia, Singapura, Filipina, Brunei Darussalam, Vietnam, Laos, Myanmar, dan Kamboja tercatat 107.654 ibu nifas, tahun 2015 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 (66,87%) ibu nifas, serta tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37,12%) (Kemenkes, 2017) Angka kejadian pembengkakan payudara yang dialami oleh ibu bekerja di Indonesia yaitu sebanyak 16% dari jumlah ibu yang menyusui. Ibu yang bekerja lebih beresiko mengalami bendungan ASI, dimana angka kejadiannya mencapai 16%, selain itu bengkak payudara juga lebih banyak dialami oleh ibu primipara (Rikha dkk,2020). Sedangkan cakupan ASI di cilegon banten sebesar 6,4 %. Salah satu penyebab kurangnya cakupan ASI di wilayah cilegon banten yaitu ibuyang mengalami puting lecet sebesar 21,7 %, bendungan asi sebesar 19,6%, ASI 15,3% dan alasan ibu bekerja sebesar 5,8 % (Dinkes Banten,2017).

Tatalaksana Bendungan ASI secara medis yaitu petugas kesehatan memberikan asuhan pada ibu nifas dan menyusui yang bermutu tinggi pada proses laktasi atau menyusui dan teknik menyusui yang benar serta penyimpangan yang lazim terjadi termasuk pembekakan payudara, mastitis, abses, puting lecet, puting masuk. Mengingat pentingnya pemberian ASI, maka perlu adanya perhatian dalam proses laktasi agar terlaksana dengan benar dan Pentingnya teknik menyusui yang benar untuk mencegah kejadian bendungan ASI. Cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar (Rikha dkk,2020).

Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan. Kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, dan E. Kandungan asam amino glutamine pada kubis juga diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara (Damayanti dkk, 2020). Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara Penelitian mengenai kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara memang masih sedikit dilakukan di Indonesia. Salah satu penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia adalah penelitian yang dilakukan oleh Astutik, dkk tahun 2016 menunjukkan hasil bahwa kubis dengan kandungan sulfurnya terbukti mampu menurunkan pembengkakan pada payudara (Astutik, 2016).

Kompres daun kubis memberikan efek dalam meredakan nyeri dan pembengkakan payudara. Kandungan yang terdapat dalam kubis selain berfungsi sebagai antibiotik, sinigrin yang kandungannya ada pada zat amino metionin. Zat lain yang terkandung di daun kubis yaitu (Allylisoithiocyanate), minyak mustard, magnesium, oxylate, heterosides belerang juga memiliki khasiat melebarkan pembuluh darah sehingga cairan yang terbenjeng di payudara dapat terserap dengan baik. Selain itu daun kubis juga dapat membantu melebarkan pembuluh kapiler akan memudahkan darah untuk keluar masuk sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap cairan yang terbenjeng dalam payudara. Selain itu daun kubis juga dapat menyerap panas pada payudara (Dewiani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Widia & Delia menjelaskan bahwa responden yang diberikan kompres daun kubis hampir secara keseluruhan memperlihatkan hasil yang sangat baik dimana pembengkakan payudara berkurang (Widia, 2020). Hal ini juga dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan Rohmah et.,al, (2019) juga menunjukkan bahwa kompres menggunakan daun kubis efektif dalam menurunkan nyeri pembengkakan payudara. (Rohmah, 2019).

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas hampir seluruhnya wanita nifas mengalami benjeng ASI. di masyarakat masih terjadi dan cara penanggulangannya sebagian besar masih menggunakan terapi farmakologis atau di diamkan saja. Terapi non farmakologis penggunaan kompres daun kol efektif memperbanyak produksi ASI tanpa ada efek samping dan tidak menimbulkan efek samping atau efek yang buruk terhadap nifas. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol Dan Kompres Hangat Terhadap Benjeng Asi Pada Ibu Nifas Di Rs Krakatau Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu ibu nifas yang mengalami benjeng ASI. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan pengaruh kompres daun kol terhadap produksi ASI di RS Krakatau Medika. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini bertempat di RS Krakatau Medika Cilegon beralamat Jl. Semang Raya No.1, Kotabumi, Kec. Purwakarta, Kota Cilegon, Banten 42434 dan waktu yang

digunakan peneliti saat penelitian ini yaitu 1 bulan lamanya di bulan Januari 2024. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu nifas 1-7 hari di RS Krakatau Medika Cilegon tahun 2023. Besar sampel yang diambil yaitu berjumlah 2 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyembuhan Bendungan ASI pada Ibu Nifas yang Diberikan Intervensi Daun KOL

Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh pada omtervensi kompres daun KOL pada penyembuhan bendungan ASI. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan skala nyeri pada payudara dari skala 4 menjadi skala 0 pada hari ke 7.

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

Beberapa faktor yang dapat menurunkan pembengkakan payudara dengan penanganan farmakologi adalah dengan konsumsi obat-obatan seperti paracetamol, ibuprofen, dan lynoral (Indah Sari, 2017). Penanganan non farmakologi adalah dengan cara menyusui lebih sering, air susu dipompa, melakukan pemijatan payudara (massase) dan kompres hangat atau bisa menggunakan kompres dingin menggunakan tumbuh tumbuhan seperti menggunakan daun kubis atau daun kol (Indah Sari, 2017).

Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan. Kubis .mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh yang terhadap zat-zat yang terkandung dalam kol yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kol yang menyebabkan menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara. Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Green, 2015).

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

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

Penyembuhan Bendungan ASI pada Ibu Nifas yang Diberikan Intervensi Kompres Hangat

Ibu nifas yang mengalami bendungan ASI diberikan intervensi kompres hangat terhadap penyembuhan bendungan ASI. Hasil observasi Pada responden yang di berikan kompres hangat didapatkan hasil bahwa penurunan skala nyeri pada payudara dari skala 4 menjadi skala 1 pada hari ke 7.

Kompres hangat merupakan salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh yang memperdarahi payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam jumlah banyak di darah untuk proses produksi ASI, serta pelebaran dari duktus laktiferus mampu mempermudah pengeluaran (Saleha, 2019).

Kompres hangat dapat mengatasi masalah pada ibu yang mengalami keluhan pembengkakan payudara akibat produksi ASI berlebih dengan mekanisme meningkatkan

let down reflex. Kompres hangat payudara akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormon oksitosin pada payudara. Hal ini dikarenakan suhu hangat pada payudara akan memberikan efek ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, maka sistem efektor akan mengeluarkan oksitosin, dan blokade pelepasan adrenalis (epinefrin) yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh alveoli yang menyebabkan gangguan let down refleksi (Sriraman, 2019). Meningkatnya kadar oksitosin akan meningkatkan kerja oksitosin yaitu memberi efek kontraksi pada ductus laktiferus sehingga terjadi pengeluaran ASI. Proses pengeluaran ASI akan menyebabkan pengosongan payudara. Pengosongan payudara akan memberi impuls pada hypothalamus untuk memproduksi hormone prolaktin yang bertugas menstimuli produksi ASI (Fitriani et al., 2020).

Kompres hangat payudara bekerja dengan dua mekanisme dalam meningkatkan kecukupan ASI, yaitu kompres hangat akan menstimuli produksi hormon oksitosin oleh hipotalamus untuk disekresikan ke dalam darah dan kompres hangat akan meningkatkan aliran darah ke area payudara untuk mengantarkan hormon oksitosin ke area payudara. Ibu pada kelompok kontrol adalah ibu postpartum yang tidak mendapat perlakuan kompres hangat yang mengalami keluhan ketidakcukupan ASI. Proses produksi ASI secara fisiologis pada kelompok kontrol mengalami hambatan sehingga mengalami ketidakcukupan ASI. Pada penelitian ini kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan kompres hangat sehingga tidak ada upaya untuk meningkatkan oksitosin (Lulus et al., 2016), yang akhirnya tidak ada stimulus untuk meningkatkan let down reflex. Kondisi tersebut menyebabkan tidak terjadinya proses pengosongan payudara sehingga tidak terjadi stimulus pada hipofisis untuk memproduksi prolactin dan produksi ASI juga tidak ada peningkatan (lulus,2016)

Efektifitas Intervensi Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat untuk Penyembuhan Bendungan ASI

Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara ibu nifas yang mengalami bendungan ASI diberikan intervensi kompres daun kol dan kompres hangat terhadap penyembuhan bendungan ASI. Hasil observasi Pada responden yang di berikan berikan kompres daun kol lebih cepat menyembuhkan bendungan ASI derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 sedangkan responden pada pemberian kompres hangat mengalami penyembuhan bendungan ASI setelah 1minggu di observasi.

Penulis memberikan penatalaksanaan kepada Ny.Y untuk melakukan kompres daun kol yaitu dengan suhu kol 18°C selama 1-2 jam 2 kali dalam sehari selama seminggu. Cara

kompres daun kol pada payudara yang bengkak yaitu dengan menggunakan daun kol yang dingin ditempelkan pada payudara yang bengkak untuk mengurangi pembengkakan payudara. Hal ini sesuai dengan teori Cara melakukan penanganan kompres daun kubis sebagai berikut: Pilih daun kubis hijau yang masih segar, Daun kubis diambil secara utuh/lebar, usahakan tidak robek, Daun kubis dapat digunakan dalam kondisi dingin (didinginkan dalam freezer sekitar 20-30 menit atau sampai suhu daun 180C, Keluarkan dan siapkan daun kubis yang sudah dingin dari freezer, Letakan daun kubis dingin di atas payudara, Tutupi semua area payudara yang Bengkak, Kompres payudara Selama 15-20 menit atau sampai daun kubis tersebut layu (dapat dilakukan didalam bra), Lakukan 2 kali sehari selama 3 hari berturut-turut (Handayani, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Iis Tri Utami (2021) Hasil Analisa univariat diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan dengan skala 4 yaitu sebanyak 14 responden (36,8%) dan sebagian besar responden setelah dilakukan intervensi memiliki skala pembengkakan dengan skala 2 yaitu sebanyak 23 responden (60,5 %). Hasil analisa bivariat diketahui pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin dalam pengurangan pembengkakan pada Payudara di dapatkan nilai p-value 0,000. dapat di praktekkan secara mandiri oleh pasien sebagai alternative perawatan payudara dengan metode non farmakologi (Iis, 2021). Penelitian lain yaitu Sri Untari (2021) Hasil evaluasi dari manajemen kebidanan yang telah dilakukan pada Ny. D selama 4 hari diperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 0 (tidak nyeri) (Untari,2021).

Kemudian penulis memberikan penatalaksanaan kepada Ny. T untuk kompres hangat agar mengurangi pembengkakan bendungan ASI yaitu dengan cara kompres hangat dengan menggunakan kain washlap dan air hangat dengan suhu 40,5 °C- 43°C (jika kain sudah dingin maka ganti kompres payudara dengan air hangat Kembali) selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam sehari selama 7 hari. Hal ini sesuai dengan teori Kompres hangat jenis basah diberikan selama 20 menit menggunakan stopwatch dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 3 hari berturut-turut. Suhu air 40,5^o – 43,0^o (Lestari,2023). Pembengkakan payudara (breast engorgment) mengakibatkan alveoli menjadi lebih tegang sehingga sel epitel tertekan, penekanan pada kelenjar yang memproduksi ASI menyebabkan permeabilitas jaringan ikat meningkat. Suhu hangat pada kulit dari kompres panas memicu termoreseptor kulit dan mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus akan bereaksi dan menghasilkan respon vasodilatasi. Respon vasodilatasi menyebabkan pembuluh darah pada payudara melebar sehingga darah mengalir lebih lancar dan peningkatan suhu lebih cepat. Jaringan payudara menjadi lebih rileks dan ketegangan jaringan ikat menurun (Machfudiatin, 2018). Dalam penelitian Miftakhul Rohmah (2019) menunjukkan bahwa ada

efektivitas pemberian kompres Hangat terhadap skala pembengkakan payudara pada ibu post partum dapat dilihat dari penurunan pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres Hangat yaitu skala 4, sesudah diberikan kompres hangat pembengkakan payudara menjadi skala 1 dengan p-value 0,000 ($\alpha = 0,05$). Kompres Hangat dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan dan mencegah terjadinya pembengkakan payudara pada ibu post partum (Miftakhul Rohmah, 2019)

Hasil Pengamatan didapatkan bahwa ada perbedaan antara ibu nifas yang mengalami bendungan ASI diberikan intervensi kompres daun kol dan kompres hangat terhadap penyembuhan bendungan ASI. Hasil observasi Pada responden yang di berikan berikan kompres daun kol lebih cepat menyembuhkan bendungan ASI derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 sedangkan responden pada pemberian kompres hangat mengalami penyembuhan bendungan ASI setelah 1minggu di observasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Kompres daun kubis memberikan efek dalam meredakan nyeri dan pembengkakan payudara. Kandungan yang terdapat dalam kubis selain berfungsi sebagai antibiotik, sinigrin yang kandungannya ada pada zat amino metionin. Zat lain yang terkandung di daun kubis yaitu (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, oxylate, heterosides belerang juga memiliki khasiat melebarkan pembuluh darah sehingga cairan yang terbandung di payudara dapat terserap dengan baik. Selain itu daun kubis juga dapat membantu melebarkan pembuluh kapiler akan memudahkan darah untuk keluar masuk sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap cairan yang terbandung dalam payudara. Selain itu daun kubis juga dapat menyerap panas pada payudara (Dewiani, 2018). Sedangkan kompres hangat hanya memicu termoreseptor kulit dan mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus akan bereaksi dan menghasilkan respon vasodilatasi. Respon vasodilatasi menyebabkan pembuluh darah pada payudara melebar sehingga darah mengalir lebih lancar dan peningkatan suhu lebih cepat. Jaringan payudara menjadi lebih rileks dan ketegangan jaringan ikat menurun (Pramesthi et al., 2021).

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Pemberian Kompres Kol dan Kompres Hangat

Bendungan ASI	Hari 2	Hari 3	Hari ke 7
Kompres Kol	Terjadi bendungan ASI Skala 4	Terjadi penurunan skala nyeri pada payudara dari skala 4 menjadi skala 3, payudara tegang, masih terdapat nyeri tekan, terjadi pengeluaran ASI dan menurun pembengkakan pada payudara	Tidak ada bendungan ASI, payudara lunak. Pengeluaran ASI banyak, Tidak ada perubahan pada payudara, tidak ada nyeri tekan (skala 0)
Kompres Hangat	Terjadi bendungan ASI Skala 4	terjadi penurunan skala nyeri pada payudara dari skala 4 menjadi skala 3, payudara sedikit tegang, masih terdapat nyeri tekan, terjadi pengeluaran ASI dan menurun pembengkakan pada payudara	payudara lunak, pengeluaran ASI banyak, tidak ada nyeri tekan, penurunan derajat skala nyeri (Skala 1)

Keterangan : setelah dilakukan intervensi pemberian kompres daun kol didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 pada intervensi kompres daun kol sedangkan setelah dilakukan intervensi pemberian kompres hangat didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 1 pada hari ke 7

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kompres daun kol dan kompres hangat terhadap bendungan ASI, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pada pemberian kompres daun kol untuk penyembuhan bendungan ASI yaitu penurunan skala dari 4 menjadi 0 pada hari ke 7.
2. Terdapat pengaruh pada pemberian kompres hangat untuk penyembuhan bendungan ASI yaitu penurunan skala dari 4 menjadi 1 pada hari ke 7.
3. Terdapat perbandingan pada pemberian kompres daun kol lebih unggul daripada kompres hangat yakni selisih penurunan skala nyeri 1 pada hari ke 7.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., & Aska, A. (2020). Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2020. Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 1-8.
- Astutik, E Z., dkk. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Engorgement di Kecamatan Bergas. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Bahiyatun. (2013). Buku Ajar Asuhan kebidanaan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 54-66.
- Dewiani, K., Purnama.Y. (2018). Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, vol.06, no,02.
- Fitriani, H., Apriliyani, D., & Murtiningsih. (2020). Kompres hangat payudara untuk meningkatkan kecukupan ASI ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Cimahi Tengah the effectivity of worm compress on breast milk supply among post-partum in primary. *Kesehatan Kartika*, 15(023), 11-17.
- Green. (2015). Perawatan Payudara Dengan Kubis dan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado*. Volume 4, No.2.
- Kemenkes RI. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Pusat Data dan Informasi Handayani, Swastika, (2019). *Tanaman obat alami*. Yogyakarta: Pustaka Rihama Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. hal. 1-2.
- Indahsari. Nur, Chusnul. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo. *Indonesian Journal On Medical Science*. Volume 4, No.2.
- Kementrian Kesehatan. (2017). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lulus, N., Machmudah, & Sayono. (2016). Efektivitas Massage Endorphine Dan Kompres Air Hangat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1-7.
- Machfudiatin, S. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Panas Dingin Sebagai Terapi Bendungan ASI Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Serta Jumlah ASI Pada Ibu Postpartum Di RSUD Kabupaten Pasuruan. Universitas Brawijaya.
- Manna M, Podder L, & Devi S 2016, Effectiveness of Hot Fomentation Versus Cold Compression on Breast Engorgement among Postnatal Mothers, *International Journal of Nursing Research and Practic*, EISSN 2350-1324; Vol.3, No.1, Hlm 13-18.
- Mansyur, Nurliana., Dahlan, Kasrinda. (2014). *Asuhan kebidanan Masa Nifas*. Malang: Saleksa Medika.

- Meihartati, T. (2017). Hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal kebidanan dan keperawatan*. Vol.13, No. 1
- Meihartati, Tuti. 2017. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Azhar Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Delima Azhar* Vol 2, No.1 Agustus 2016 - Januari 2017: 57-65
- Monika F B. (2014). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta: Noura Books. Pitriani, Risa. (2014). *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: deepublish.
- Rohmah, 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. *Jurnal for quality in woman's health*, vol. No. 2 e-ISSN: 2615-6644.
- Susilo, KR. (2014). *19 Bisnis Tanaman Sayur Paling Diminati Pasar*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Udik, P. K. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Skala pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja.
- Untari, S., & Purnanto, N. T. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 6(2), 48-55
- Lestari, D. A., & Khayati, N. (2023). Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi. *Ners Muda*, 4(3), 265-272.
- Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan kebidanan ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, Vol. 5, No. 3 2018: 162- 232.
- Walker, M., Wetson, A. (2016). *Breastfeeding Mangement for Clinician: Using the Evidence*. Massachussetts: Jones and Barlett Publishers.
- WHO. (2016). *Infant and young child feeding*. Media centre.
- WHO. (2015). *Pregnancy, Childbirth, Pospartum, and newborn Care: A guide for Essential Practice*. 3rd Edition. WHO. Luxemburg. 138.
- Widia, L, & Pangestu, D.A.P. (2020). Pengaruh kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *Capitata*) terhadap pembengkakan payudar (breast engorgement) Pada ibu nifas. *Jurnal Darul Azhar*. Vol 8, No.1, Hal :45 – 51.
- Yanti, D.P. (2017). Hubungan Pengetahuan, sikap ibu dengan bendungan asi dipuskesmas sidomulyo, Pekan Baru. *Journal Endurance2*.