



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 4595-4611

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

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

## Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur

Maisyaro<sup>1✉</sup>, Beniqlna Maharani Besmaya<sup>2</sup>, Hikmah Ifayanti<sup>3</sup>, Septika Yani Veronica<sup>4</sup>

Universitas Aisyah Pringsewu

Email: [maisyaro026@gmail.com](mailto:maisyaro026@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Bendungan ASI merupakan masalah yang sering dihadapi ibu nifas, yang ditandai dengan pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara akibat penumpukan ASI. Di Indonesia, kejadian bendungan ASI cukup tinggi, dengan 24,8%. Di Provinsi Lampung tahun 2022 sebanyak 23.870 ibu nifas mengalami bendungan ASI dari 91.398 ibu nifas. Berdasarkan survei di Puskesmas Sribawono, 37,7% ibu nifas mengalami bendungan ASI, dan penanganan kompres daun kubis belum diterapkan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui. Metode penelitian kuantitatif pre eksperiment onegroup pre-posttest design. Populasi penelitian seluruh ibu nifas yang mengalami bendungan ASI, purposive sampling didapatkan 40 ibu nifas. Hasil penelitian rata-rata skala bendungan ASI sebelum intervensi 4,80 (kategori sedang) dan setelah intervensi 1,95 (kategori ringan), ada pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui (p-value 0,000 <0,05).

Kata Kunci: *Bendungan ASI, Kompres Daun Kubis, Ibu Nifas*

## Abstract

Breast milk dam is a common problem faced by postpartum women, characterized by swelling and pain in the breast due to the accumulation of breast milk. In Indonesia, the incidence of breast milk dam is quite high, with 24.8%. In Lampung Province in 2022 as many as 23,870 postpartum women experienced breast milk dams out of 91,398 postpartum women. Based on a survey at the Sribawono Health Center, 37.7% of postpartum women experienced breast milk dams, and the treatment of cabbage leaf compresses has not been applied. The purpose of the study was to determine the effect of cabbage leaf compress on breast milk dam in postpartum mothers. Quantitative research method pre experiment onegroup pre-posttest design. The study population was all postpartum mothers who experienced breast milk dams, purposive sampling obtained 40 postpartum mothers. The results showed that the average scale of breast milk dam before intervention was 4.80 (moderate category) and after intervention was 1.95 (mild category), there was an effect of cabbage leaf compress on breast milk dam in postpartum nursing mothers (p-value 0.000 <0.05).

Keywords: *Milk Dams, Cabbage Leaf Compress, Postpartum Women*

## PENDAHULUAN

Pada masa nifas, ibu akan melewati fase menyusui yaitu salah satu cara yang dalam memberikan makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal, tidak sedikit ibu mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI yang tidak lancar atau pengisapan yang kurang baik oleh bayi. Masalah pada masa nifas masih banyak terjadi pada ibu postpartum, salah satu masalah yang sering terjadi adalah bendungan ASI, hal akan mengganggu proses pemberian ASI kepada bayi (Yanti, 2019).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa semua bayi harus mendapat Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak lahir, sesegera mungkin sejak lahir sampai usia 6 bulan, karena ASI memberi segala yang dibutuhkan bayi, baik secara imunologi, gizi maupun psikologi. Di Indonesia saat ini perilaku pemberian ASI eksklusif belum seperti yang diharapkan, berdasarkan pemantauan pemberian ASI eksklusif tahun 2019 cakupan ASI baru mencapai 39,60% (Kemenkes, 2021).

Menurut data terakhir WHO tahun 2022 di Amerika, persentase ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata sebesar 9.849 (89,05%) dari 19.798 ibu nifas, pada tahun 2022 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 8.988 (68,97%) dari 14.978. UNICEF menyatakan bukti ilmiah yang dirilis Pediatrics Journal pada tahun 2022 mengungkap data bahwa sekitar 18.949.421 juta ibu mengalami masalah menyusui di

seluruh dunia, terdiri dari 59,3% puting lecet, 56,92% bendungan payudara, dan 10,5% mastitis (WHO, 2022).

Di Indonesia, kejadian bendungan ASI tertinggi terjadi pada ibu bekerja yaitu sebesar 24,8% pada ibu menyusui (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Provinsi Lampung, dari data Survei Demografi Tahun 2022 ditemukan 23.870 ibu nifas mengalami bendungan ASI dari 91.398 ibu nifas (Survei Demografi Lampung 2022). Angka kejadian bendungan ASI di Kabupaten Lampung Timur sebesar 28-39% (15-18 kejadian dari 100 ibu menyusui) (Dinas Kesehatan Lampung Timur, 2022).

Peningkatan kejadian bendungan ASI akan sangat berpengaruh terhadap masa nifas karena ketidak berhasilan dalam memberikan ASI kepada bayinya. Salah satu tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu bayi tidak mendapat ASI yang cukup serta produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui hingga dapat terjadinya peradangan pada payudara ibu dan secara palpasi terasa keras, kadang terasa nyeri serta seringkali disertai peningkatan suhu bayi dan ibu, dan terdapat tanda-tanda kemerahan dan demam (Meihartati, 2017).

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfa sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Keluhan ibu adalah payudara bengkak, keras, panas dan nyeri. Penanganan sebaiknya dimulai selama hamil dengan perawatan payudara untuk mencegah terjadinya kelainan (Zubaidah et al, 2021).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis dapat diberikan terapi simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Pemberian metode non farmakologis merupakan pengendalian nyeri menjadi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas atau kompres dingin dikombinasikan dengan pijatan), kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin menggunakan daun kubis, dan terapi ultrasound (Bahiyatun. 2019).

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. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Green, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2023) dengan melakukan kompres daun kubis selama 30 menit selama 3 hari yang dilakukan setiap 6 jam sekali terbukti mampu menurunkan skala nyeri payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirani (2024) hasil rata-rata skala nyeri sebelum diberikan kompres daun kubis adalah 6,38 dan sesudah diberikan kompres daun kubis rata-rata skala nyeri menjadi 4,50 dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ) artinya terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan survei awal di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Lampung Timur tahun 2024, terhitung pada bulan Januari-Juni, terdapat 375 ibu nifas di 7 desa Wilayah Kerja Puskesmas. Berdasarkan hasil tersebut, 140 ibu atau 37,7% ibu nifas mengalami bendungan ASI (Puskesmas Sribawono, 2024). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 4 orang ibu nifas yang mempunyai masalah bendungan ASI dan menyusui bayinya, mengatakan payudaranya terasa nyeri dan bengkak setelah melahirkan serta terasa nyeri saat menyusui. Para ibu juga mengatakan bahwa saat menyusui bayinya sering meringis kesakitan dan menangis, penanganan bendungan ASI hanya disarankan untuk tetap menyusui bayi dan minum obat Pereda nyeri yang diberikan bidan dan ibu nifas belum pernah melakukan kompres daun kubis untuk mengurangi nyeri dan bengkak pada payudara.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur".

## METODE PENELITIAN

Ruang lingkup dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu nifas menyusui yang mengalami bendungan ASI. Objek dalam penelitian ini adalah bendungan ASI. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas

Sribawono Kabupaten Lampung Timur pada bulan Oktober-Desember tahun 2024. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

#### Kriteria Inklusi

Kriteria sampel yang diinginkan peneliti berdasarkan tujuan penelitian.

1. Ibu nifas menyusui yang mengalami bendungan ASI
2. Ibu yang bersedia mejadi responden

#### Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria khusus yang menyebabkan calon responden yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan dari kelompok penelitian

1. Ibu nifas yang mengalami mastitis atau abses payudara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1 Rata-rata skala bendungan ASI sebelum dilakukan kompres daun kubis pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur

Skala Bendungan ASI	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	40	4,8	0,758	4	6

Berdasarkan Tabel 1 dari 40 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI nilai rata-rata skala bendungan ASI sebelum intervensi adalah 4,8 (kategori sedang) dengan nilai standar deviasi sebesar 0,758, nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8.

Tabel 2 Rata-rata skala bendungan ASI setelah dilakukan kompres daun kubis pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur

Skala Bendungan ASI	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	40	1,95	0,749	1	3

Berdasarkan Tabel 2 analisis data pada tabel 4.2 dari 40 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI nilai rata-rata skala bendungan ASI setelah intervensi adalah 1,95 (kategori ringan) dengan nilai standar deviasi sebesar 0,749, nilai minimum 1 dan nilai maksimum 3.

Tabel 3 Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	0,794	40	0,000
Setelah	0,810	40	0,000

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebelum dilakukan intervensi adalah 0,000 ( $<0,05$ ) yang artinya data berdistribusi tidak normal, kemudian nilai signifikansi setelah dilakukan intervensi adalah 0,000 ( $<0,05$ ) artinya data berdistribusi tidak normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Analisis bivariat yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

#### Analisis Bivariat

Tabel 4 Pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur

Skala Bendungan ASI	N	Mean	Penurunan Mean	SD	<i>p-value</i>
Sebelum	40	4,80	2,85	0,758	0,000
Setelah	40	1,95		0,749	

Tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata skala bendungan ASI sebelum intervensi adalah 4,8 (kategori sedang) dan setelah intervensi 1,95 artinya terdapat penurunan skala bendungan ASI sebesar 2,85 (kategori ringan), kemudian nilai standar deviasi untuk melihat jarak antar data didapatkan nilai standar deviasi sebelum intervensi adalah 0,758 dan setelah intervensi 0,749 artinya jarak antar data sebelum intervensi lebih jauh dibandingkan jarak data setelah intervensi. Hasil Analisis bivariat didapatkan nilai *p value* adalah 0,000 ( $<0,05$ ) yang artinya ada pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur.

#### Pembahasan

##### Analisis Univariat

##### 1. Rata-rata skala bendungan ASI sebelum dilakukan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI nilai rata-rata skala bendungan ASI sebelum intervensi adalah 4,8 (kategori sedang) dengan nilai standar deviasi sebesar 0,758, nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairatun & Rita (2023) hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata skala bendungan ASI adalah 4,84 (kategori

sedang) dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 6. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mirani (2024) didapatkan nilai rata-rata bendungan ASI adalah 5,2 (kategori sedang).

Bendungan ASI adalah pembendungan air susu karena penyempitan duktus lakteferi atau oleh kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Bendungan air susu adalah terjadinya pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfa sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Keluhan ibu adalah payudara bengkak, keras, panas dan nyeri. Penanganan sebaiknya dimulai selama hamil dengan perawatan payudara untuk mencegah terjadinya kelainan. Bila terjadi juga, maka berikan terapi simptomatis untuk sakitnya (analgetika), kosongkan payudara, sebelum menyusui pengurutan dulu atau dipompa, sehingga sumbatan hilang. Kalau perlu berikan stilbestrol atau lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI (Zubaidah et al, 2021).

Kepenuhan fisiologis adalah sejak hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Pada bendungan, payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limpatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak, merah dan mengkilap (Widyastuti, 2018).

Faktor penyebab bendungan ASI salah satunya adalah pengosongan payudara yang tidak sempurna maka masih terdapat sisa ASI di dalam payudara. Sisa Dalam masa laktasi, terjadi peningkatan produksi ASI pada Ibu yang produksi ASI-nya berlebihan. Apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui bila sisa ASI tersebut jika tidak dikeluarkan dapat menimbulkan bendungan ASI (Zubaidah et al, 2021).

Bila nyeri ibu tidak mau menyusui keadaan ini akan berlanjut, ASI yang disekresi akan menumpuk sehingga payudara bertambah tegang. Gelanggang susu menonjol dan puting menjadi lebih getar. Bayi menjadi sulit menyusui. Pada saat ini payudara akan lebih meningkat, ibu demam dan payudara terasa nyeri tekan terjadi statis pada saluran ASI (ductus akhferus) secara lokal sehingga timbul benjolan lokal (Zubaidah et al, 2021).

Menurut asumsi peneliti bendungan ASI pada ibu nifas disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah pengosongan payudara yang tidak sempurna pada saat menyusui, dan posisi menyusui yang salah yang biasanya menyebabkan puting susu ibu lecet sehingga diperlukan intervensi untuk membantu ibu dalam mengurangi bendungan ASI selain konseling tentang cara menyusui.

Asumsi peneliti Pembengkakan payudara yang diukur menggunakan skala bendungan ASI terjadi karena pada ibu nifas, produksi ASI sering kali melebihi kapasitas pengosongan payudara, terutama pada awal menyusui. Ini menyebabkan penumpukan ASI di saluran susu dan jaringan payudara, sehingga payudara menjadi tegang dan keras. Beberapa ibu mungkin mengalami kesulitan menyusui karena teknik pelekatan yang kurang tepat, frekuensi menyusui yang tidak cukup, atau hambatan bayi dalam mengisap ASI. Peningkatan hormon prolaktin pasca melahirkan mendorong produksi ASI yang cepat, sementara tubuh ibu masih beradaptasi terhadap kebutuhan bayi. Ibu yang stres atau lelah secara emosional mungkin mengalami hambatan pada refleks let-down, sehingga pengeluaran ASI terhambat.

Ibu dengan skor tinggi pada skala bendungan ASI (misalnya 6) menunjukkan bahwa payudara sangat tegang, keras, terlihat mengkilap, dan teraba nyeri. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh Produksi ASI yang sangat tinggi tanpa pengosongan yang memadai. Faktor mekanis, seperti pakaian ketat atau postur yang menghambat aliran ASI. Durasi menyusui yang terlalu lama atau tidak efektif, sehingga ASI tertahan. Pada skor ini, perubahan pada payudara masih ringan, seperti sedikit tegang dan kulit kurang lembut. Hal ini terjadi pada ibu yang mungkin sudah mulai menyusui secara efektif, tetapi belum sepenuhnya mengatasi bendungan ASI. Variasi skor antar ibu nifas dapat terjadi karena Ibu yang menyusui lebih sering cenderung memiliki skor bendungan ASI yang lebih rendah karena ASI lebih rutin dikeluarkan. Teknik pelekatan bayi yang benar membantu pengosongan payudara lebih efektif, sehingga mengurangi risiko pembengkakan berat. Stres, kelelahan, atau kurangnya edukasi tentang menyusui dapat memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Pada masa awal postpartum (1–3 hari pertama), payudara biasanya lebih rentan mengalami bendungan karena lonjakan produksi ASI yang cepat dibandingkan dengan kebutuhan bayi. Pembengkakan payudara dengan skala tertentu mencerminkan respons tubuh ibu nifas terhadap produksi ASI, pola menyusui, dan faktor individu lainnya. Skor rata-rata 4,8 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami bendungan ASI dalam kategori sedang, yang memerlukan intervensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Edukasi yang lebih baik tentang teknik menyusui dan manajemen laktasi sangat penting untuk membantu ibu mengelola bendungan ASI dengan lebih efektif.

## 2. Rata-rata skala bendungan ASI setelah dilakukan intervensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI nilai rata-rata skala bendungan ASI setelah intervensi adalah 1,95 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,749, nilai minimum 1 dan nilai maksimum 3.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirani (2023) intervensi yang dilakukan dengan mengompreskan daun kubis dingin pada payudara hingga menutupi seluruh payudara selama 30 menit terbukti menurunkan skala bendungan ASI dengan nilai rata-rata 1,85 (kategori ringan). Penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2023) terjadi penurunan skala bendungan ASI setelah dilakukan intervensi kompres dingin daun kubis dengan rata-rata 2,1 (kategori ringan).

Pengosongan payudara yang tidak optimal dapat menimbulkan terbentuknya bendungan (engorgement) air susu akibat teknik menyusui yang tidak benar, posisi yang kurang tepat, serta frekuensi pemberian yang tidak efektif. Stress pada ibu menyusui menjadi faktor dalam pembentukan air susu sehingga mengakibatkan ketidak efektifan pengeluaran air susu dan menyebabkan pembengkakan payudara. Stress pasca persalinan lebih sering dialami pada persalinan pertama karena kurangnya informasi serta kekhawatiran ibu pada kondisi yang dialami. Stress mempengaruhi hormon yang memproduksi air susu sehingga menghambat proses produksi air susu (Marito et al, 2019).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis dapat diberikan terapi simtomatis untuk mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen. Dapat juga diberikan lynoral tablet 3 kali sehari selama 2-3 hari untuk membendung sementara produksi ASI. Pemberian metode non farmakologis merupakan pengendalian nyeri menjadi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas atau kompres dingin dikombinasikan dengan pijatan), kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin menggunakan daun kubis, dan terapi ultrasound (Bahiyatun. 2019).

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. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Green, 2015).

Adanya kandungan glukosionoate dalam kubis diyakini mampu menjadi senyawa antikanker. Namun, kasiatnya tidak dapat timbul secara langsung. Glukosionoate harus dipecah terlebih dahulu menjadi 2 senyawa antikanker aktif, yaitu indole-3-carbinol dan isothiocyanates. Salah satu turunan glukosionoate adalah sulforaphane, dimana sulforaphane ini mampu merangsang pembentukan glutathione (suatu enzim yang bekerja dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang jumlahnya berlebihan seperti kobalt, nikel, tembaga), menghambat pertumbuhan tumor, menurunkan risiko kanker, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan penyakit (Dalimartha, 2016).

Daun kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis dapat digunakan sebagai terapi luar dengan cara pengompresan pada bagian tubuh yang membengkak ataupun terasa nyeri (Dalimartha, 2016). Kandungan sulfur yang tinggi pada kubis juga diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan pada payudara (Green, 2015).

Daun kubis hijau (*brassica capitata*) mengandung asam amino methionine, allylisothiocyanate, minyak mustard, magnesium, oxylate dan sulphure. Daun kubis memiliki sifat antibiotik dan anti-inflamasi karena kandungan zat-zat tersebut, dimana kandungan tersebut dapat membantu memperlebar (vasodilatasi) pembuluh darah kapiler, sehingga akan meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut (Mars, 2014).

Glutamine adalah asam amino yang sangat penting bagi respon imun yang optimal, pertumbuhan dan ketahanan hidup janin, pengaturan metabolisme, antiinflamasi, dan reaksi antioksidatif. Pemberian terapi glutamine signifikan menurunkan kadar TNF- $\alpha$  dan interleukin-6 (IL-6). Glutamine secara signifikan mengatur inflamasi lokal melalui modulasi ekspresi STAT (Signal Transducer and Activator Of Transcription). Protein STAT terlibat dalam pengembangan dan fungsi sistem imun dan memainkan peran penting dalam mempertahankan toleransi imun dan inflamasi. Sebagai salah satu tumbuhan yang memiliki kandungan asam amino glutamine, daun kubis terbukti mengurangi bengkak pada payudara (Dalimartha, 2016).

Menurut asumsi peneliti kompres daun kubis dingin dapat menjadi alternative awal untuk meringankan rasa nyeri pada payudara yang disebabkan oleh bendungan ASI karena dengan melakukan kompres daun kubis dingin satu kali dapat langsung menurunkan skala nyeri, sehingga dengan berkurangnya rasa nyeri, ibu akan lebih nyaman untuk menyusui atau melakukan intervensi lanjutan dalam mengatasi bendungan ASI.

Asumsi peneliti Setelah dilakukan intervensi berupa kompres daun kubis, rata-rata skor bendungan ASI menurun secara signifikan ke kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas tidak lagi mengalami gejala berat, seperti payudara yang sangat tegang, keras, atau nyeri parah. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala bendungan ASI. Beberapa ibu mencapai skor terendah (1), yang berarti payudara sudah kembali normal, terasa lunak, tanpa ada ketegangan atau nyeri. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berhasil sepenuhnya untuk ibu ini, mungkin karena pengosongan ASI yang efektif dan respons tubuh yang baik terhadap intervensi. Beberapa ibu tetap memiliki skor hingga 3 setelah intervensi. Ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti Produksi ASI yang masih tinggi dibandingkan kebutuhan bayi. Pengosongan ASI yang belum optimal akibat teknik menyusui yang kurang tepat. Variasi respons fisiologis individu terhadap intervensi.

Asumsi peneliti ibu yang menerapkan kompres daun kubis dengan konsistensi dan teknik yang tepat cenderung mengalami penurunan gejala yang lebih signifikan. Setiap individu memiliki tingkat respons yang berbeda terhadap efek antiinflamasi dan pendinginan dari daun kubis. Menyusui secara teratur dan dengan teknik yang benar membantu pengosongan ASI yang lebih efektif, mendukung keberhasilan intervensi. Dukungan emosional dari keluarga atau petugas kesehatan dapat memengaruhi keberhasilan intervensi dengan mengurangi stres ibu nifas. Rata-rata skor 1,95 setelah intervensi menunjukkan keberhasilan kompres daun kubis dalam meredakan bendungan ASI hingga kategori ringan pada sebagian besar ibu nifas. Variasi skor minimum hingga maksimum mencerminkan adanya perbedaan kondisi awal, penerapan intervensi, dan respons tubuh tiap individu. Intervensi ini dapat menjadi pilihan yang efektif untuk mengatasi bendungan ASI, tetapi perlu didukung dengan edukasi teknik menyusui dan pendampingan yang berkelanjutan.

#### Analisis Bivariat

1. Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa nilai rata-rata skala bendungan ASI sebelum intervensi adalah 4,8 dan setelah intervensi 1,95 artinya terdapat penurunan skala bendungan ASI sebesar 2,85, kemudian nilai standar deviasi untuk melihat jarak antar data didapatkan nilai standar deviasi sebelum intervensi adalah 0,758 dan setelah intervensi 0,749 artinya jarak antar data sebelum intervensi lebih jauh dibandingkan jarak data setelah

intervensi. Hasil Analisis bivariat didapatkan nilai *p value* adalah 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2023) dengan melakukan kompres daun kubis selama 30 menit selama 3 hari yang dilakukan setiap 6 jam sekali terbukti mampu menurunkan skala nyeri payudara pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirani (2024) hasil nilai *p-value* 0,000 (<0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas.

Pada hari ketiga sampai keempat *post partum* payudara mulai penuh dan mengalami ketegangan, nyeri saat susu mulai terbentuk dalam saluran atau duktus payudara. Pada beberapa perempuan, kondisi pembesaran payudara menjadi jelas dan ini seringkali disertai dengan rasa panas atau nyeri yang berdenyut-denyut. ASI terbentuk sebagai respon terhadap penurunan estrogen dan progesterone (Anggorowati et al, 2020).

Setelah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesteron menurun dalam 2-3 hari. Pengaruh penurunan kadar estrogen akan memicu pengeluaran prolaktin oleh hipofise anterior. Hormon tersebut menyebabkan alveolus-alveolus kelenjar mammae terisi air susu, tetapi untuk mengeluarkannya dibutuhkan reflek yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Kondisi ini timbul jika bayi menyusui (stimulasi isapan bayi) sebagai respon let-down. Kegagalan proses menyusui berpengaruh terhadap produksi air susu ibu postpartum dengan tindakan operasi karena ibu tidak dilakukan inisiasi menyusui dini serta mengalami keterlambatan pemberian air susu akibat nyeri, kelelahan dan proses persalinan yang panjang sehingga menyebabkan pembengkakan payudara (Anggorowati et al., 2020).

Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pemberian metode non farmakologis merupakan pengendalian nyeri menjadi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan kompres dingin menggunakan daun kubis, dan terapi *ultrasound* (Bahiyatun. 2019).

Adanya kandungan glukosionoate dalam kubis diyakini mampu menjadi senyawa antikanker. Namun, kasiatnya tidak dapat timbul secara langsung. Glukosionoate harus dipecah terlebih dahulu menjadi 2 senyawa antikanker aktif, yaitu *indole-3-carbinol* dan *isothiocyanates*. Salah satu turunan glukosionoate adalah *sulforaphane*, dimana *sulforaphane* ini mampu merangsang pembentukan glutathion (suatu enzim yang bekerja

dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang jumlahnya berlebihan seperti kobalt, nikel, tembaga), menghambat pertumbuhan tumor, menurunkan risiko kanker, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan penyakit (Dalimartha, 2016).

Daun kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis dapat digunakan sebagai terapi luar dengan cara pengompresan pada bagian tubuh yang membengkak ataupun terasa nyeri (Dalimartha, 2016). Kandungan sulfur yang tinggi pada kubis juga diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan pada payudara (Green, 2015).

Menurut asumsi peneliti tindakan mengompres payudara menggunakan daun kubis (yang telah dimasukkan ke dalam lemari pendingin selama 30 menit) dilakukan selama 30 menit sekali sehari selama 3 hari terbukti dapat menurunkan skala bendungan ASI yang menimbulkan nyeri payudara hal ini terlihat dari hasil penurunan skala bendungan ASI. Kandungan yang ada di dalam kubis berupa asam amino glutamine 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 payudara. Bendungan ASI yang dialami ibu juga akan lebih baik dikombinasikan dengan perawatan payudara dan sering menyusukan bayi setiap 2 jam sekali atau tanpa dijadwalkan. Intervensi berupa kompres daun kubis memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi skor bendungan ASI pada ibu menyusui. Efektivitas ini terkonfirmasi oleh penurunan skor rata-rata dan hasil uji Wilcoxon yang signifikan. Perbedaan penurunan skor antar responden kemungkinan disebabkan oleh variabilitas individu, tingkat keparahan awal, atau faktor eksternal lainnya.

Dalam penelitian ini, terjadi penurunan yang signifikan pada rata-rata skor bendungan ASI ibu menyusui, dari 4,80 (kategori sedang) sebelum intervensi menjadi 1,95 (kategori ringan) setelah dilakukan intervensi berupa kompres daun kubis. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh yang kuat dari intervensi terhadap pengurangan bendungan ASI.

Asumsi peneliti bendungan ASI yang dialami oleh ibu menyusui sebelum intervensi kemungkinan besar disebabkan oleh faktor fisiologis dan perilaku. Secara fisiologis, produksi ASI yang melimpah, terutama pada masa nifas awal, sering kali tidak seimbang dengan pengosongan ASI yang efektif. Ketidakseimbangan ini dapat dipengaruhi oleh teknik menyusui yang kurang tepat, kurangnya frekuensi menyusui, atau keterbatasan dalam pelekatan bayi pada payudara. Selain itu, perubahan hormonal yang meningkatkan produksi ASI pada awal menyusui juga berkontribusi pada risiko bendungan ASI. Faktor

perilaku, seperti keterlambatan dalam memulai menyusui atau kurangnya edukasi ibu tentang manajemen laktasi, juga dapat memperburuk kondisi ini. Penggunaan kompres daun kubis menunjukkan efektivitas dalam mengurangi bendungan ASI. Sifat antiinflamasi dari daun kubis yang berasal dari senyawa glukosinolat dan nutrisi lainnya membantu mengurangi pembengkakan dan peradangan jaringan payudara. Efek dingin dari kompres juga memberikan rasa nyaman pada ibu, mengurangi nyeri, dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang bengkak. Hal ini memungkinkan ASI yang tertahan untuk keluar lebih mudah, mengurangi tekanan pada jaringan payudara. Efek gabungan dari sifat alami daun kubis dan aplikasi kompres dingin menjadi kunci utama keberhasilan intervensi ini.

Penurunan skor bendungan ASI yang bervariasi antarresponden seperti Responden dengan skor bendungan ASI lebih tinggi (misalnya, skor 6) mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk merespons intervensi dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor lebih rendah. Efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh konsistensi dan cara kompres diterapkan. Jika ada variasi dalam durasi atau frekuensi pengompresan, hasilnya dapat berbeda. Faktor-faktor seperti usia, paritas, dan kesehatan payudara (misalnya, adanya luka atau mastitis ringan) juga berperan dalam memengaruhi kecepatan perbaikan kondisi. Responden yang lebih sering menyusui atau memiliki teknik pelekatan bayi yang lebih baik selama intervensi kemungkinan mengalami penurunan skor bendungan yang lebih signifikan. Dukungan emosional dari keluarga atau petugas kesehatan dapat membantu mengurangi stres, yang pada gilirannya memengaruhi refleks pengeluaran ASI secara positif.

Proses intervensi tidak hanya berfokus pada penggunaan kompres daun kubis tetapi juga pada edukasi ibu nifas tentang pentingnya frekuensi menyusui, teknik menyusui yang benar, dan pemahaman mengenai manajemen laktasi. Petugas kesehatan yang memberikan dukungan emosional dan teknis selama penelitian juga dapat meningkatkan efektivitas intervensi dengan memastikan ibu merasa didampingi dan percaya diri dalam menyusui. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres daun kubis adalah metode nonfarmakologis yang sederhana, terjangkau, dan efektif untuk mengurangi bendungan ASI pada ibu nifas menyusui. Penurunan skor rata-rata dari kategori sedang ke kategori ringan mencerminkan dampak intervensi yang nyata. Namun, variasi hasil antarresponden menyoroiti pentingnya mempertimbangkan faktor individu, teknis, dan perilaku dalam penerapan intervensi ini secara luas. Petugas kesehatan disarankan untuk tidak hanya menerapkan metode ini tetapi juga memastikan edukasi dan dukungan yang holistik bagi ibu menyusui.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala bendungan ASI sebelum dilakukan kompres daun kubis pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur adalah 4,80, sedangkan rata-rata skala bendungan ASI setelah dilakukan kompres daun kubis adalah 1,95. Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sribawono Kabupaten Lampung Timur dengan nilai p-value 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati., et al. (2020). Manajemen Breast Engorgement pada Ibu Post Partum. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Apriani, A., & Widyastutik, D. (2018). Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 2(4).
- Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 2(2), 144-150.
- Astutik, R. Y. (2017). Payudara dan laktasi. Jakarta: Salemba Medika, 47-50.
- Bahiyatun. (2019). Buku Ajaran Kebidanan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dewiani, K., & Yetti, P. (2018). Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 6(2), 488-493.
- Dinas Kesehatan Lampung Timur. (2022). Profil Dinas Kesehatan Tahun 2021. Lampung Timur. Dinas Kesehatan Lampung Timur
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2020). Profil Kesehatan Lampung 2019. Lampung.
- Djamaludin, D., Al Fatih, H., & Qaulia, D. S. (2020). Pemberian kompres daun kubis dengan penurunan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 82-87.
- Elisabeth, S., et al. (2022). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Gardjito, M. (2015). Penanganan Segar Hortikultura untuk Penyimpanan dan Pemasaran. Prenada Media.

- Green. (2015). Perawatan Payudara Dengan Kubis dan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado*. Volume 4, No.2
- Haryati, S. D., Amru, D. E., Febrianti, L. R., & Aziz, H. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 36-41.
- Kemenkes, R. I. (2019). Hasil utama Riskesdas Provinsi Lampung 2018. (Online) [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas,202018](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas,202018).
- Kemenkes, R. I. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khairatun dan Rita (2023) Pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 36-41.
- Marito., et al. (2019). Relationship Between the Type of Labour and Breastfeeding Attachment (Latch-on) and Breast Engorgement Incidence in Postpartum Mothers. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 2(2), 179–186. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v2i2.71>.
- Meihartati. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Mirani, N. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Wellness*, 18-23.
- Mustika, D. N., et.al. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. In Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya.
- Nahumury, E. (2023). Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas= The Effect of Green Betel Leaf Compresses and Breast Care on the Incidence of Breast Milk Dams in Postpartum Mothers (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian*: Jakarta: Rineka Cipta.
- Pardeshi, P., Pathak, N., Patil, A., Shaikh, T., Raut, S., & Bera, L. (2019). Assess knowledge regarding breast complication during Puerperium among postnatal mothers. *Education*, 30(7), 7.
- Pitria, 2018 Pitria, E. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Pos Partum Di Ruang Kebidanan Di RSUD Kota Kendari Tahun 2018.

- Jurnal Bidan "Midwife Journal", 1–83.
- Putri, R. N. (2020). Efektivitas kompres daun kubis dan breast care terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas. *Voice of Midwifery*, 10(2), 929-939.
- Ratmawati, L. A., Subekti, R., Rofiqoch, I., & Yuliani, D. A. (2019). Gambaran Profil Kesehatan Ibu Hamil Yang Mengikuti Program Osoc Prodi Kebidanan Politeknik Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 5(1), 9-15.
- Rofi'ah, S., Rahayu, I. P., & Nikmawati, N. (2020). Kompres Kubis Dan Sirih Merah Efektif Menurunkan Derajat Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. *Jendela Inovasi Daerah*, 3(1), 1-15.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2018). Asuhan Kebidanan pada Masa Ibu Nifas. TIM: Jakarta.
- Sarumi, R. (2022). Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Solehati, T. (2018). Terapi Nonfarmakologi Nyeri Pada persalinan: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12-16.
- WHO. (2022). Why family-friendly policies are critical to increasing breastfeeding rates worldwide. <https://www.unicef.org/press-releases/why-family-friendly-policies-are-critical-increasing-breastfeeding-rates-worldwide>
- Widyastuti. (2018). Perawatan Ibu Nifas. Yogyakarta: Bina Pustaka.
- Wilujeng & Hartati. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. Bandung: Akademi Kebidanan Griya Husada.
- Wiratna, S. (2022). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Yanti. (2019). Hubungan Pengetahuan Sikap Ibu Dengan Bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. *Jurnal Edurance*. 2(2).
- Yenny & Yeki. (2021). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), doi: <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Yusrah., et al. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI pada Ibu Post Partum di RSIA Khadijah 1 Makasar. *Jurnal Of IslamicNursing*, 4(1).
- Zubaidah, et al. (2021). Asuhan Keperawatan Nifas. Yogyakarta: CV Budi Utama.