

STUDI LITERATUR: PENERAPAN KOMPRES DAUN KUBIS UNTUK MENGURANGI PEMBENGKAKAN PAYUDARA PADA IBU POST PARTUM

Literature Study: Application of Cabbage Leaf Compress To Reduce Breast engorgement in Post Partum Mothers

Ni Wayan Sukma Adnyani¹, Ni Made Egar Adhiestiani²

¹Politeknik Kesehatan Kartini Bali

²Program Profesi Bidan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

Korespondensi: Ni Wayan Sukma Adnyani dan sukmaadnyani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa nifas tubuh ibu mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi ke kondisi sebelum hamil. Salah satu perubahan fisik dalam masa nifas adalah laktasi, terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya oleh karena pengeluaran hormon oksitosin yang tidak lancar. Hal ini memicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas. Ada berbagai cara dalam mengatasi pembengkakan pada payudara, salah satunya adalah kompres daun kubis. Kompres daun kubis merupakan intervensi non farmakologis yang aman dan mudah dilakukan oleh ibu nifas. **Tujuan :** Mengidentifikasi penerapan kompres daun kubis terhadap penurunan kejadian pembengkakan payudara pada ibu nifas. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi literatur dari 10 artikel ilmiah yang diperoleh melalui database google Scholar, dipublikasikan antara tahun 2012 hingga 2022. **Hasil:** Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, terdapat 10 jurnal/artikel ilmiah yang memenuhi syarat. semua penelitian menyatakan bahwa kompres kubis efektif terhadap penurunan kejadian pembengkakan payudara pada ibu nifas. **Kesimpulan:** Kompres kubis merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang bisa dipertimbangkan sebagai tindakan alternatif secara mandiri oleh ibu nifas dalam menurunkan pembengkakan pada payudara.

Kata Kunci : Kompres; Daun Kubis; Pembengkakan Payudara

ABSTRACT

Background: During the postpartum period, the mother's body is experiencing recovery or adaptation of the reproductive system to conditions before pregnancy. One of the physical changes during the puerperium is lactation, the inhibition of milk production is influenced by one of the reasons for the release of the hormone oxytocin that is not smooth. This triggers the occurrence of breast engorgement which results in discomfort experienced by the mother during the puerperium. There are various ways to deal with swelling in the breast, one of which is a cabbage leaf compress. Cabbage leaf compress is a non-pharmacological intervention that is safe and easy to do for postpartum mothers. **Research Objective:** To identify the application of cabbage leaf compresses to reduce the incidence of breast engorgement in postpartum mothers. **Methods:** This research is a literature study of the last 10 years by searching for scientific journals/articles through the Google Scholar database, published between 2012 and 2022. Inclusion and exclusion criteria were used to search for scientific journals/articles. **Results:** Based on the

inclusion and exclusion criteria, there were 10 scientific journals/articles that met the requirements. All studies state that cabbage compresses are effective in reducing the incidence of breast engorgement in postpartum mothers. Conclusion: Cabbage compress is one of the non-pharmacological interventions that can be considered as an alternative action independently by postpartum mothers in reducing swelling in the breast.

Keywords: *Compress; Cabbage Leaf; Breast Engorgement*

PENDAHULUAN

Masa nifas atau *puerperium* dimulai dari lahirnya placenta sampai 42 hari *post partum*, pada masa ini tubuh ibu mengalami pemulihan atau adaptasi sistem reproduksi ke kondisi sebelum hamil. Selain adaptasi sistem reproduksi adaptasi fisiologis dan psikologis pun akan berpengaruh terhadap ibu dalam menjalani masa nifas dengan lancar. Salah satu perubahan fisik dalam masa nifas adalah laktasi, dalam proses laktasi terdapat beberapa hormon yang berperan yaitu hormon prolaktin dan oksitosin yang perlu dijaga keseimbangan agar proses laktasi berjalan lancar dan bayi mendapat ASI secara eksklusif.

Terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya oleh karena pengeluaran hormon *oksitosin* yang tidak lancar, sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas (Ratnawati 2017). Selain pengaruh hormon, ada beberapa penyebab terjadinya *breast engorgement* diantaranya; payudara membengkak, payudara terasa keras dan tegang, payudara terasa panas, payudara berwarna kemerahan serta muncul rasa ketidaknyamanan nyeri pada payudara apalagi ketika tersentuh atau ditekan. Dampak jika *breast engorgement* tidak ditangani akan terjadi *mastitis* dan *abses* pada payudara yang akan mempengaruhi tumbuh kembang pada bayi (Ratnawati 2017) (WHO 2019).

Masalah pembengkakan payudara pada ibu nifas 50% pada ibu primipara, 40% pada ibu multipara dan 10% ibu yang tidak mengalami pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara sering dialami karena masalah puting susu lecet, dimana 57% dari ibu nifas yang menyusui melaporkan pernah menderita puting susu lecet. Pembengkakan payudara bila kurang mendapatkan penanganan dengan baik dapat menyebabkan *mastitis* (peradangan) yang dapat memicu kegagalan dalam proses menyusui. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama *post partum* yang disebabkan oleh puting lecet, pembengkakan payudara, bayi kesulitan dalam melakukan perlekatan pada saat menyusu dan juga persepsi ibu tentang ketidakcukupan ASI. Hal ini juga dapat menimbulkan berbagai masalah selama proses menyusui (Riordan, J., & Wambach 2010).

Ada berbagai cara dalam mengatasi pembengkakan pada payudara yaitu dengan intervensi kompres hangat-dingin, *massage* payudara, memerah ASI, akupunktur, pemberian *gel pack* pada payudara, dan kompres daun kubis (Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal 2008). Kompres daun kubis merupakan salah satu intervensi sangat ampuh untuk mengatasi pembengkakan payudara karena dalam daun kubis mengandung *sulfur oxylate heteroside* yang bisa

membantu memperlebar pembuluh darah *kapiler* yang ada di payudara sehingga dapat menurunkan pembengkakan payudara (Zuhana 2017).

Kubis merupakan sayuran yang dapat digunakan untuk terapi pembengkakan pada payudara. Kubis hijau mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan *sinigrin* (*allylisothiocyanate*) *rapine*, minyak *mustard*, *magnesium*, dan sulfur *oxylate heteroside* yang bisa membantu memperlebar pembuluh darah *kapiler* yang ada di payudara. Daun kubis hijau yang diambil karena daun kubis dapat membantu menurunkan pembengkakan payudara dalam waktu yang relatif cepat yaitu 1-2 jam dan penggunaannya juga sederhana dengan ditempelkan pada payudara yang bengkak (Dalimartha 2000a).

Penelitian yang dilakukan oleh Widia, Lidia dan Pangestu (2017) yang berjudul pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara apada ibu nifas Di dapatkan setelah diberikan intervensi kompres daun kubis ada 91% ibu postpartum yang tidak mengalami pembengkakan, tetapi 9 % ibu postpartum masih mengalami pembengkakan payudara (Widia, Lidia Dan Pangestu 2017). Berdasarkan uraian tersebut diperlukan gambaran beberapa intervensi non farmakologis untuk menurunkan skala *breast engorgement*, sehingga perlu dilakukan *literature review* terkait efektivitas penggunaan daun kubis dalam menurunkan kejadian *breast engorgement*.

TUJUAN PENELITIAN

Literature review ini mempunyai tujuan mendeskripsikan dan menyampaikan informasi tentang intervensi non farmakologis yaitu kompres dengan daun kubis terhadap

breast engorgement pada ibu post partum.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi *literature review*. Database yang digunakan yaitu PubMed, SINTA, dan Google Scholar sehingga didapat 10 artikel. Batasan waktu publikasi jurnal penelitian yaitu tahun 2012-2022. Kriteria inklusi yaitu (1) artikel penelitian yang sudah terpublikasi dan terindeks di jurnal nasional dan internasional periode tahun 2012-2022, (2) jenis artikel penelitian asli, dapat diakses dalam bentuk *open access*, relevan dan *free fulltext* (3) variabel independen berupa kompres daun kubis dan variabel dependen yaitu pembengkakan payudara. Kriteria eksklusi (1) variabel independen yang digunakan merupakan pijat oksitosin (2) Artikel penelitian yang sudah terpublikasi dan terindeks di jurnal nasional dan internasional periode tahun kurang dari 2012.

HASIL PENELITIAN

Adapun intervensi non farmakologis untuk menurunkan pembengkakan payudara dengan intervensi kompres daun kubis dari hasil *literature review*, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Lim, et al tahun 2015 dengan judul *Cabbage Compression Early Breast Care on Breast Engorgement in Primiparous Women After Cesarean Birth: a Controlled Clinical Trial*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efek perawatan payudara dengan kompres kubis pada nyeri payudara, diperoleh hasil bahwa nyeri pada payudara membaik dan menunjukkan tingkatnyeri yang jauh lebih rendah pada hari ke empat setelah melahirkan, sehingga disimpulkan ada

perbedaan signifikan antara kekerasan payudara pada tiga kelompok (Lim, et al., 2015).

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Boh Boi Wong, et.al., tahun 2017 dengan judul *Application of Cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: RCT* menunjukkan hasil penelitian bahwa ibu dalam kelompok daun kubis dingin dan gel pack dingin mengalami penurunan nyeri yang signifikan dan ibu menunjukkan kepuasan dalam proses kompres yang dilakukan, sehingga kompres dengan daun kubis dingin direkomendasikan kepada ibu pasca melahirkan (Wong, B. B., Chan, Y. H., Leow, M. Q. H., Lu, Y., Chong, Y. S., Koh, S. S. L., & He n.d.).

Penelitian yang dilakukan Mervant Caber Zagloul, et. Al., tahun 2020 dengan judul *influence of hot compresses versus cabbage leaves on engorged breast in early*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengevaluasi dan membandingkan efektivitas daun kubis dingin dibandingkan kompres panas, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pada suhu tubuh, skor pembengkakan payudara dan nyeri secara statistik signifikan k kelompok sebelum dan setelah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kompres panas dan daun kubis bisa meredakan pembengkakan payudara; efisien waktu dan mudah dilakukan (Zagloul, Naser, & Hassan 2020).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Tawheda Mohamed Khalefa, et al., (2016) dengan judul penelitian *Effect of Two Different Nursing Care Approaches on Reduction of Breast Engorgement among Postnatal Women* dengan design kuasi eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi tingkat pembengkakan payudara pada ibu post natal dengan menggunakan design kuasi

eksperimental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara gejala sebelum dan setelah pembengkakan payudara, skor nyeri dan skor pembengkakan untuk kedua kelompok ($p < 0,05$). Aplikasi daun kubis dingin dan hangat efektif untuk meredakan pembengkakan payudara, dimana intervensi ini berbiaya rendah dan mudah dalam penerapannya (El-Saidy & Aboushady, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widia, Lidia Pangestu tahun 2017 dengan judul *Pengaruh Kompres daun Kubis terhadap pembengkakan payudara pada Ibu nifas*, dengan design kuasi eksperimental pada 11 orang responden, diperoleh hasil bahwa setelah dilakukan kompres dengan daun kubis diperoleh bahwa hampir seluruh responden 91% dari jumlah responden tidak mengalami pembengkakan dan sebagian kecil 9% masih mengalami pembengkakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri keperawatan non-farmakologis untuk mengurangi pembengkakan pada payudara (Widia, Lidia, dan Pangestu 2017).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Astuti, Yuni Anggarawati 2019 pada 31 orang responden dengan *Pengaruh kompres Kubis terhadap Breast Engorgement Ibu Post Partum Sectio Caesaria* diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk skala pembengkakan payudara (64,5%), hari pelaksanaan intervensi yang dilakukan pada hari ke-3 67,7% dan riwayat menyusui sebagian besar responden memberikan ASI eksklusif 48,4% (Astuti, Yuni, dan Anggarawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ririn Ariyanti Aprida dan Adinda Putri Sari Dewi tahun 2017 dengan penerapan kompres daun kubis untuk mengurangi

pembengkakan payudara pada ibu post partum, pada 30 orang responden dengan menggunakan design deskriptif analitik. Diperoleh hasil responden merasakan perubahan pembengkakan pada payudaranya dihari ke-2 setelah dilakukan pengompresan menggunakan daun kubis. Partisipan pertama mengalami pengurangan pembengkakan dengan kenaikan 3 skala pengukuran dan ketiga partisipasi lainnya mengalami pengurangan pembengkakan payudara dengan kenaikan 2 skala pengukuran (Aprida, 2017).

Penelitian berikutnya yang dilakukan Zuhana (2017) perbedaan efektivitas daun kubis dingin dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara pada 30 responden dengan desain kuasi eksperimen. Diperoleh hasil bahwa 15 responden dengan skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin dan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudara tetap ataupun lebih meningkat (Zuhana, 2017).

Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Heni Suraida Rahayu., dkk tahun 2020 dengan judul: Perbandingan kompres Air Hangat dan Kompres Daun Kubis untuk Mengurangi Nyeri pada Ibu dengan Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur, pada 52 responden (Rahayu & Wulandari 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan efektivitas kompres air hangat dan daun kubis untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara dengan *P Value* 0,027. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Apriyani., dkk tahun 2018. Penelitian dilakukan pada 30 responden dengan design kuasi eksperimental. Hasil dari penelitian menyatakan Pemberian terapi

daun kubis efektif dalam mengurangi pembengkakan pada payudara dimana skor pembengkakan mengalami penurunan setelah diberikan kompres daun kubis yaitu 15,17 menjadi 11,67 (Arista Apriani & Wijayanti, 2018).

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur dari 10 artikel diperoleh bahwa kompres daun kubis berpengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara. Kompres daun kubis merupakan salah satu intervensi non farmakologis dimana daun kubis sendiri diketahui mengandung sulfur yang diabsorpsi kulit payudara ibu sehingga akan mampu mengurangi bengkak payudara dan meningkatkan aliran ASI (Mangesi & Dowswell, 2010; Wong et al., 2017a; Zagloul, Naser, & Hassan, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tawheda Mohamed khalefa, et al. (2016) yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan antara gejala sebelum dan setelah pembengkakan payudara, skor nyeri dan skor pembengkakan untuk kedua kelompok ($p < 0,05$). Serta penelitian lain yang dilakukan oleh Mervant Caber Zagloul, et. al. (2020) dengan hasil penelitiannya yang menyatakan ada peredaan pada suhu tubuh, skor pembengkakan payudara dan nyeri secara statistik signifikan pada kelompok sebelum dan setelah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kompres panas dan daun kubis bisa meredakan pembengkakan payudara; efisien waktu dan mudah dilakukan (H. E. Zagloul, M. C., Naser, E. G., & Hassan 2020).

Kompres daun kubis dalam mengurangi pembengkakan payudara dengan perubahan pembengkakan pada payudaranya dihari ke-2 setelah dilakukan pengompresan menggunakan daun kubis. Partisipan pertama

mengalami pengurangan pembengkakan dengan kenaikan 3 skala pengukuran dan ketiga partisipasi lainnya mengalami pengurangan pembengkakan payudara dengan kenaikan 2 skala pengukuran (Aprida 2017).

Menurut Zuhana (2017) penurunan pembengkakan payudara yang disebabkan oleh intervensi kompres daun kubis hal ini dapat disebabkan karena daun kubis mempunyai kandungan khusus yang dapat mempercepat penurunan skala pembengkakan payudara. Kubis mengandung *Oxylate heterosides belerang*, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, hal ini 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 (Dalimartha 2000b).

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan pembengkakan payudara diantaranya posisi menyusui yang salah, pengosongan payudara yang salah, pemakaian Bra yang tidak sesuai, teknik menyusui yang kurang tepat, kurangnya pengetahuan tentang cara perawatan payudara dan cara pencegahan pembengkakan payudara (bendungan ASI). Kubis mengandung sumber yang baik dari asam *amino glutamine* dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Daun kubis juga berisi minyak *mustard*, *magnesium*, *oksalat* dan *sulfur heterosides*. Asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal ini dapat

melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, sehingga menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar (Noor,2008).

KESIMPULAN

Ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara memerlukan tindakan atau intervensi keperawatan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada payudara. Kompres kubis merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang bisa dipertimbangkan sebagai tindakan alternatif secara mandiri oleh ibu nifas dalam menurunkan pembengkakan pada payudara. Dimana daun kubis dapat mendilatasi pembuluh darah sehingga pembengkakan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprida, R. A. 2017. "Penerapan Kompres Daun Kubis Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Bpm Yustin Tresnowati Rowokele Kebumen (Doctoral Dissertation, Stikes Muhammadiyah Gombong)."
- Arista Apriani, Wijayanti, D. W. 2018. *Efektifitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas*.
- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V. 2008. "A Comparison Of Cabbage Leaves Vs. Hot And Cold Compresses In The Treatment Of Breast Engorgement." 160–62.
- Astuti, Yuni Dan Anggarawati, T. 2019. *Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea*.

- Dalimartha. 2000a. "Atlas Tumbuhan Obat Indonesia." In Bogor: Trubus.
- . 2000b. *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Bogor: Trubus.
- El-Saidy, T. M. K., & Aboushady, R. M. N. 2016. "Effect Of Two Different Nursing Care Approaches On Reduction Of Breast Engorgement Among Postnatal Women. *Journal Of Nursing Education And Practice*." 6(9): 1–11.
- Lim, A. R., Song, J. A., Hur, M. H., Lee, M. K., & Lee, M. S. 2015. "Cabbage Compression Early Breast Care On Breast Engorgement In Primiparous Women After Cesarean Birth: A Controlled Clinical Trial." *International Journal Of Clinical And Experimental Medicine*, 8(11): 21335–21342.
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. 2020. "Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kubis Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020." *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(3): 150–57.
- Ratnawati, A. 2017. *Asuhan Keperawatan Maternitas (1st Ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Riordan, J., & Wambach, K. 2010. *Breastfeeding And Human Lactation*. 4th Ed. Jones & Bartlett Learning.
- WHO. 2019. *World Health Statistics Overview*.
- Widia, Lidia Dan Pangestu, D. A. P. 2017. "Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) PADA IBU NIFAS." Wong, B. B., Chan, Y. H., Leow, M. Q. H., Lu, Y., Chong, Y. S., Koh, S. S. L., & He, H. G. "Application Of Cabbage Leaves Compared To Gel Packs For Mothers With Breast Engorgement: Randomised Controlled Trial." *International Journal Of Nursing Studies*,: 92–99.
- Zaghloul, M. C., Naser, E. G., & Hassan, H. E. 2020. "Influence Of Hot Compresses Versus Cabbage Leaves On Engorged Breast In Early Puerperium." *International Journal Of Studies In Nursing*, 5(2).
- Zaghloul, M. C., Naser, E. G., & Hassan, H. E. 2020. "Influence Of Hot Compresses Versus Cabbage Leaves On Engorged Breast In Early Puerperium. *International Journal Of Studies In Nursing*." 5(2). <https://doi.org/10.20849/Ijsn.V5i2.740>.
- Zuhana, N. 2017. "Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement)." 2(2): 51–56.