

## **PENGARUH BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN KOMPRES DAUN KUBIS DI KLINIK X**

*The Effect of Basic Damage on Postpartum Mothers Before and After  
Giving Cabbage Leaf Compress  
at Clinic X*

**SRI WULAN**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
Jln Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Deli Serdang Sumatera Utara  
e-mail : wulan194@gmail.com

DOI: [10.35451/jkf.v6i2.2153](https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2153)

### **Abstrak**

Bendungan ASI timbul karena saluran duktus laktiferus menyempit, menyebabkan ASI tertahan dan payudara membengkak. Cara mengatasi pembengkakan ini dapat beragam, termasuk obat-obatan atau pendekatan non-farmakologis seperti kompres daun kubis. Daun kubis digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai kondisi kesehatan, dan salah satu penggunaannya adalah sebagai bahan dalam kompres untuk meredakan peradangan dan nyeri pada payudara selama masa menyusui. Prosedur ini direkomendasikan selama 30 menit dan dapat diulangi selama 2-3 hari. Studi dilakukan untuk menilai efek kompres daun kubis pada blokade ASI sebelum dan sesudah penggunaan. Metode penelitian yang digunakan adalah *desain pretest-posttest* satu kelompok dengan 16 ibu postpartum sebagai sampel. Pengukuran menggunakan lembar observasi, dan hasilnya dianalisis dengan uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan pada ibu yang mengalami bendungan ASI sebelum dan sesudah penggunaan kompres daun kubis, dengan *p-value* sebesar 0,015. Oleh karena itu, disarankan bagi ibu postpartum untuk dapat menggunakan kompres daun kubis sebagai metode untuk memperbaiki kelancaran produksi ASI.

**Kata kunci:** Bendungan ASI, Daun Kubis, Ibu Post Partum

### **Abstract**

*Breast milk dams arise because the lactiferous duct narrows, causing milk to be retained and the breasts to swell. There are various ways to treat this swelling, including medication or non-pharmacological approaches such as cabbage leaf compresses. Cabbage leaves are used in traditional medicine for various health conditions, and one of their uses is as an ingredient in compresses to relieve inflammation and pain in the breasts during breastfeeding. This procedure is recommended for 30 minutes and can be repeated for 2-3 days. Studies were conducted to assess the effect of cabbage leaf compress on breast milk blockade before and after use. The research method used was a one group pretest-posttest design with 16 postpartum mothers as samples. Measurements used observation sheets, and the results were analyzed using the t-test. The results of the study showed significant changes in mothers who experienced breast milk retention before and after*

*using cabbage leaf compresses, with a p-value of 0.015. Therefore, it is recommended for postpartum mothers to use cabbage leaf compresses as a method to improve the smooth production of breast milk.*

**Keywords: Breast Milk Dam, Cabbage Leaves, Post Partum Mother**

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu hak yang diperoleh bayi yang baru lahir adalah menerima ASI dari ibunya. Jika ibu tidak menyusui bayinya selama masa nifas setelah melahirkan, hal ini dapat mengakibatkan terjadinya bendungan ASI. Bendungan ASI terjadi karena penyempitan pada saluran duktus laktiferus di payudara ibu, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk kelainan pada puting susu seperti puting datar, terbenam, atau cekung. Kelainan ini dapat menghambat aliran ASI dan menyebabkan penumpukan, yang kemudian dapat menjadi penyumbatan pada saluran. Gejala yang sering terjadi saat terjadi bendungan ASI meliputi pembengkakan, perasaan panas dan keras pada payudara, nyeri saat ditekan, perubahan warna menjadi kemerahan, dan peningkatan suhu tubuh ibu hingga mencapai 38°C. Untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu secara rutin sangat penting (Andriyani, Rika, A. A. A. 2020).

Terdapat sekitar 17,2 juta ibu pasca melahirkan di seluruh dunia yang mengalami sejumlah masalah seperti luka pada puting susu, pembengkakan payudara akibat bendungan ASI, dan mastitis. Dari jumlah tersebut, sekitar 22,5% mengalami luka pada puting susu, 42% mengalami pembengkakan payudara karena bendungan ASI, 34% mengalami mastitis, dan 6,5% mengalami abses pada payudara. Bahkan, sebanyak 38% wanita tidak menyusui bayinya karena mengalami pembengkakan pada payudara. Menurut informasi dari SDKI, sekitar 55% ibu

yang sedang menyusui mengalami mastitis dan luka pada puting susu karena kurangnya perhatian terhadap perawatan payudara (Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. 2021).

Berdasarkan penemuan penelitian, masalah utama yang dihadapi dalam menyusui adalah pembengkakan pada payudara akibat sumbatan ASI, yang mengganggu pengeluaran ASI dengan efisien (Riendina, V. 2020). Pembengkakan ini bisa ditangani dengan cara non-farmakologis, contohnya dengan mengaplikasikan kompres daun kubis pada puting susu yang terasa nyeri dan bengkak (Rohmah M, Wulandari A, Sihotang DW, 2019). Kubis mengandung asam amino glutamin yang dipercaya efektif dalam merawat berbagai peradangan, termasuk yang terjadi pada payudara. Selain itu, kandungan sulfur yang melimpah dalam kubis juga dipercaya memiliki kemampuan untuk mengurangi pembengkakan dan peradangan, termasuk yang terjadi pada payudara. Disarankan untuk melakukan kompres ini selama 15 hingga 30 menit atau sampai daun kubis mengering, dan dapat diulangi 2 hingga 3 kali dalam sehari. (Sri Dewi Haryati, et all, 2023).

Peranan bidan memiliki nilai penting dalam memberikan perawatan kepada ibu setelah melahirkan, terutama pada ibu yang sedang menyusui, dengan fokus pada penciptaan kenyamanan. Informasi yang diberikan oleh bidan kepada ibu mengenai pentingnya memberikan ASI kepada bayinya sangatlah vital, mengingat ASI memiliki manfaat signifikan bagi sistem kekebalan tubuh, serta pertumbuhan dan

perkembangan bayi (Astuti Y, Anggarawati T, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan susu formula sejak awal dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada bayi, seperti diare dan masalah pertumbuhan yang tidak memuaskan (Yuni Astuti, T. A, 2019). Peran ibu dan masyarakat juga penting dalam mencegah infeksi pada payudara, karena masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya perawatan payudara, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh daun kubis terhadap bendungan ASI.

## 2. METODE

Metode penelitian yang dipilih adalah eksperimen dengan pendekatan desain one group pretest posttest untuk menilai dampak terhadap kedua variabel. Sampel penelitian terdiri dari ibu-ibu pasca persalinan dan dilaksanakan di Klinik X. Setiap peserta telah memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebanyak 16 responden telah dipilih sebagai sampel, dengan menggunakan lembar observasi sebagai instrumen pengukuran. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui tabel distribusi frekuensi untuk mengevaluasi kedua variabel, dan diuji menggunakan uji t-test dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor etik 044.D/KEP-MLP/II/2024.

## 3. HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

karakteristik	f	%
Umur		
<20 tahun	2	12,5
20-30 tahun	9	56,3
>30 tahun	5	31,3

Total	16	100
Paritas		
< 3 orang	4	25,0
3-4 orang	7	43,8
>4 orang	5	31,3
<u>Total</u>	16	100
Pendidikan		
Dasar	3	18,8
Menengah	6	37,5
Atas	7	43,8
<u>Total</u>	16	100

Pada Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas sampel memiliki rentang usia antara 20 hingga 30 tahun (56,3%), sedangkan minoritas berusia di bawah 20 tahun (12,5%). Berdasarkan jumlah anak, mayoritas responden memiliki 3 hingga 4 anak (43,8%), dengan minoritas memiliki kurang dari 3 anak (25,0%). Secara pendidikan, mayoritas responden memiliki latar belakang pendidikan tinggi (43,8%), sementara minoritas memiliki pendidikan dasar (18,8%)

Tabel 2. Hasil pengujian statistik untuk variabel independen dan variabel dependen

Kompres Daun Kubis	Hasil uji			p-value
	Mean	Lower-upper	Std Deviasi	
<i>Pretest</i>	1,69	0,11	0,73	0,015
<i>Posttest</i>	1,19	0,88		

Tabel 2 menampilkan bahwa rata-rata nilai bendungan ASI sebelum penerapan kompres daun kubis adalah 1,69, sedangkan setelah penerapan kompres daun kubis, rata-rata nilai bendungan ASI turun menjadi 1,19. Nilai *p-value* yang tercatat adalah 0,015.

## 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang tercantum dalam Tabel 1 mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berusia antara 20 hingga 30 tahun,

mengindikasikan bahwa ibu-ibu tersebut berada dalam kisaran usia yang direkomendasikan oleh WHO untuk masa kehamilan dan persalinan. Pada rentang usia ini, organ reproduksi wanita umumnya telah mencapai kematangan atau siap untuk menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Selain itu, dari segi jumlah paritas, mayoritas peserta penelitian telah memiliki 3 hingga 4 anak, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah melahirkan lebih dari dua kali. Jumlah anak juga memiliki peran krusial dalam kesejahteraan ibu, itulah sebabnya program pemerintah mendorong agar ibu memiliki tidak lebih dari dua anak guna mengurangi risiko kesehatan. Terkait dengan tingkat pendidikan, sebagian besar peserta penelitian memiliki latar belakang pendidikan tinggi, yang menandakan bahwa tingkat pendidikan ibu pasca persalinan sudah cukup memadai, mengingat mayoritas dari mereka telah menyelesaikan pendidikan tingkat SMA.

Tabel 2 mencatat bahwa dengan nilai p-value sebesar 0,015, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah penerapan kompres daun kubis. Beberapa tanda yang menandakan terjadinya bendungan ASI meliputi pembengkakan dan rasa penuh pada payudara, sensasi panas dan nyeri, kencangnya puting susu, perasaan meregang pada payudara, serta keluar ASI yang terhambat. Gejala tambahan bisa berupa demam setelah 24 jam (Veny.S & Ita H, 2023). Bendungan ASI dapat dipicu oleh beberapa faktor, seperti pola menyusui yang tidak konsisten, kesulitan bayi dalam menyusui dengan baik, posisi menyusui yang kurang tepat, penggunaan bra yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu, dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara. Meskipun keadaan ini sering dianggap sebagai bagian

normal dari proses menyusui dan tidak memerlukan kekhawatiran yang berlebihan, pembengkakan dapat menjadi sangat menyakitkan, membuat ibu kesulitan mengenakan bra atau menoleransi sentuhan pada payudara. Biasanya, bendungan ASI terjadi antara hari ke-3 hingga ke-5 setelah persalinan, saat produksi ASI mulai meningkat di payudara (Ariescha PAY, dkk., 2019).

Mengurangi pembengkakan pada payudara adalah hal yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan. Jika tidak ditangani dengan cepat, masalah dalam penyerapan kembali air susu dapat timbul, yang akan memperburuk keadaan. Salah satu metode pengobatan non-farmakologis yang efektif adalah menggunakan kompres daun kubis yang dingin (Hasibuan JS, dkk., 2021). Daun kubis memiliki sifat antimikroba karena mengandung asam amino yang mirip, serta kandungan bahan aktif lain seperti sinigrin, minyak mustard, magnesium, dan sulfur heterosida oksalat. Komponen-komponen ini membantu memperluas pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah, sehingga dapat mengurangi pembengkakan pada payudara. Kelebihan lainnya adalah kemampuan daun kubis untuk menghasilkan gel yang dingin dan menyerap panas (Novalia.W, dkk., 2023). Hal ini terbukti dengan layunya daun kubis setelah diterapkan selama setengah jam pada area payudara yang bengkak, memberikan manfaat yang signifikan bagi responden

Temuan dari penelitian yang dilaksanakan oleh Khairatun dan Rita (2023) menegaskan bahwa penerapan kompres daun kubis berdampak secara signifikan dalam mengurangi pembengkakan ASI. Studi ini melibatkan 30 peserta sebagai sampel. Oleh karena itu, disarankan kepada peserta untuk mempertimbangkan terapi kompres daun kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*)

sebagai alternatif untuk mengatasi kendala bendungan ASI

selain itu, studi yang dilakukan oleh Ni Made dan Nur Afifah (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan daun kubis terbukti berhasil mengurangi pembengkakan pada payudara. Dengan temuan ini, diharapkan bahwa intervensi semacam ini bisa diajarkan kepada ibu-ibu pasca melahirkan yang mengalami pembengkakan payudara sebagai opsi yang terjangkau, mudah diakses, dan efisien. Penggunaan kompres daun kubis yang dingin adalah tindakan mandiri yang terbukti sangat efektif dalam mengurangi pembengkakan pada payudara. Dengan menempelkan daun kubis yang telah didinginkan selama 20 menit, pembengkakan pada payudara dapat diminimalkan. Selain itu, kompres daun kubis juga membantu meredakan rasa sakit dan pembengkakan pada payudara.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa pembengkakan pada payudara karena bendungan ASI bisa efektif diatasi dengan kompres daun kubis, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai  $p = 0,015$ . Oleh karena itu, direkomendasikan bagi ibu pasca melahirkan untuk menggunakan intervensi ini, karena efektivitasnya telah teruji lewat penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Rika, A. A. A. (2020). Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui. Citra Medika.
- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- Ariescha PAY, Manalu AB, Siagian NA, Yanti MD, Tarigan R. (2019) Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*. 2020;2(2):144–50.
- Astuti Y, Anggarawati T. (2019) Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indones J Nurs Res [Internet]*. 2019;2(1):52–62.
- Hasibuan JS, Simarmata D, Farma A, Sitompul AW, Yanti L.(2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *J Heal Educ Lit*. 2021;3(2).
- Khairatun.N & Rita R.K (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var Capitata L.) Terhadap Penurunan Bendungan ASI. *Jurnal Medika Nusantara* Vol. 1, No. 4 November 2023 e-ISSN: 2986-7061; p-ISSN: 2986-7878, Hal 01-11 DOI : <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.580>
- Ni Made & Nur Afifah. (2023). Penerapan Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Askep Ibu Post Partum di Puskesmas Kayamanya. *Madago Nursing Journal* Vol. 4 No. 1, Mei 2023 p-ISSN :274-9271/e-ISSN : 2746-9263.
- Novalia. W., Siti.R., & Ika.A (2023). Efektifitas Daun Kubis Untuk Mengurangi Pembengkakan Payudara Masa Nifas di Wilayah Puskesmas Mataraman. *Health Care : Jurnal Kesehatan* 12 (1) Juni 2023 (194-199).

- Riendina, V. (2020). Penanganan Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Ny. L Dengan Menggunakan Kompres Kubis Di Pmbisiti Jamila, S. St Lampung Selatan. Poltekkes Tanjungkarang.
- Rohmah M, Wulandari A, Sihotang DW. (2019) Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *J Qual Women's Heal.* 2019;2(2):23-30
- Sri Dewi Haryati., Desi Ernita Amru., Larince Radulima Febrianti & Hazen Aziz (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas. *HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan Volume : 2 | Nomor 1 | Januari 2023 | E-ISSN : 2797-7161 | DOI: doi.org/10.47709/healthcaring.v2i1.2037.*
- Veny.S & Ita H, (2023). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Penyembuhan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jiput. *Malahayati Nursing Journal*, Issn Cetak: 2655-2728 Issn Online: 2655-4712, Volume 5 Nomor 10 Tahun 2023] Hal 3472-3482.
- Yuni Astuti, T. A. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(1), 52-62.