

## **Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu *Postpartum* di Klinik Pratama Nining Lubuk Pakam**

### ***The Effect of Cabbage Leaf Compress (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) on Breast Swelling in Postpartum Mothers at the Nining Primary Clinic Lubuk Pakam***

Fiyola Ladyvia<sup>1\*</sup>, Nathasia Elga Haryono<sup>2</sup>, Ismah Khaerunisa<sup>3</sup>, Rosmawaty<sup>4</sup>, Yatini<sup>5</sup>

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara<sup>1,2,4,5</sup>  
Universitas Medika Suherman<sup>3</sup>  
Email : Fiyolaladyvia22@gmail.com

#### **Abstrak**

Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan masalah umum pada ibu post partum yang terjadi akibat stagnasi ASI karena konstiksi saluran laktiferus atau distensi kelenjar yang tidak dievakuasi dengan optimal. Di Indonesia, kondisi ini dialami oleh sekitar 10–20% ibu menyusui, atau sekitar 2,3 juta orang. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 di Provinsi Sumatera Utara juga menunjukkan angka kejadian sebesar 24,8% pada ibu laktasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres daun kubis dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu *post partum* di Klinik Bidan Nining Pelawati, Kecamatan Lubuk Pakam, tahun 2025. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sebanyak 35 ibu post partum yang mengalami pembengkakan payudara dipilih melalui teknik total sampling. Intervensi berupa kompres daun kubis dingin diterapkan dua kali sehari selama 20–30 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan tingkat pembengkakan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami pembengkakan *moderate* (65,7%), *severe* (22,9%), dan *mild* (11,4%). Setelah pemberian kompres daun kubis, terjadi penurunan tingkat pembengkakan menjadi *mild* pada 65,7% responden, *moderate* pada 28,6%, dan *severe* hanya 5,7%. Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai  $Z = -3.140$  dan  $p = 0.002$ . Dapat disimpulkan bahwa kompres daun kubis efektif secara signifikan dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum. Metode non-farmakologis ini direkomendasikan karena aman, mudah diterapkan, dan ekonomis.

**Kata kunci:** *Breast Engorgement*; Ibu *Post Partum*; Kompres Daun Kubis; Pembengkakan Payudara.

#### **Abstract**

*Breast engorgement is a common problem in postpartum mothers, caused by milk stasis due to constriction of the lactiferous ducts or inadequate emptying of the mammary glands. In Indonesia, this condition affects approximately 10–20% of breastfeeding mothers, or around 2.3 million women. The 2024 Indonesian Health Survey reported an incidence of 24.8% among lactating mothers in North Sumatra Province. This study aimed to determine the effectiveness of cabbage leaf compresses in reducing breast engorgement among postpartum mothers at the Nining Pelawati Midwife Clinic, Lubuk Pakam District, in 2025. A quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach was used. A total of 35 postpartum mothers experiencing breast engorgement were selected through total sampling. The intervention consisted of cold cabbage leaf compresses applied twice daily for 20–30 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon test to compare engorgement levels before and after the intervention. Before treatment, most respondents experienced moderate (65.7%), severe (22.9%), and mild (11.4%) engorgement. After the intervention, engorgement levels decreased to mild in 65.7% of respondents, moderate in 28.6%, and severe in only 5.7%. Statistical analysis showed a significant difference between pre- and post-intervention conditions ( $Z = -3.140$ ;  $p = 0.002$ ). In conclusion, cabbage leaf compresses are significantly effective in reducing breast engorgement in postpartum mothers. This non-pharmacological method is recommended as a safe, simple, and cost-effective alternative for managing postpartum breast swelling.*

\*Corresponding author: Fiyola Ladyvia, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Indonesia

E-mail : fiyolaladyvia22@gmail.com

Doi : 10.35451/mk97w517

Received : Maret 6, 2026, Accepted: April 2, 2026, Published: April 24, 2026.

Copyright: © 2026 Fiyola Ladyvia. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

**Keywords:** Breast Engorgement; Breast Swelling; Cabbage Leaf Compress; Postpartum Mothers.

---

## 1. PENDAHULUAN

Proses memberikan ASI kepada bayi adalah mekanisme alamiah yang dilakukan wanita dalam perannya sebagai ibu guna memberikan asupan nutrisi melalui air susu ibu kepada anak sejak lahir sampai mencapai usia dua tahun. Selama masa pemberian ASI atau fase laktasi, terdapat gangguan yang sering terjadi pada ibu yakni kondisi pembesaran payudara atau yang dikenal sebagai *mammary engorgement* atau istilah lainnya adalah penumpukan ASI. Kondisi pembesaran payudara ini timbul akibat penumpukan air susu ibu yang dipicu oleh penyempitan jalur *laktiferus* atau disebabkan kelenjar-kelenjar yang sudah terisi penuh tetapi tidak dikosongkan secara optimal. ASI memiliki komposisi nutrisi yang mencakup sel darah putih, protein serta zat kekebalan yang cocok bagi bayi sebagai pertahanan tubuh [1].

ASI adalah asupan gizi fundamental, utama dan terbaik guna bayi yang memiliki sifat alamiah. Air susu ibu mengandung aneka ragam unsur nutrisi yang dibutuhkan selama proses tumbuh kembang bayi. ASI dapat menurunkan kemungkinan bayi terserang beragam penyakit, ketika bayi sakit maka akan lebih cepat sembuh sebab mendapat ASI. Dengan ASI bayi akan tumbuh optimal menjadi individu yang sehat, memiliki sifat yang halus dan mempunyai kemampuan intelektual yang tinggi. Pemberian *kolostrum* dan teknik menyusui yang benar adalah faktor yang bisa diandalkan guna membangun generasi berkualitas [2].

Fenomena pembengkakan payudara terjadi akibat penyempitan *duktus laktiferi* atau sebab kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau masalah pada puting susu [3]. Pembengkakan payudara bisa terjadi pada hari ketiga pasca persalinan. Payudara yang bengkak akan terasa panas, perih, dan sakit ketika disentuh [3]. Ibu menyusui yang mengalami pembengkakan payudara paling banyak di dunia terdapat di Amerika Serikat dengan persentase rata-rata 66,34% [5]. Pada tahun 2022 sekitar 10%-20% dari populasi menyusui di Indonesia, atau kurang lebih 2,3 juta ibu mengalami *mammary engorgement* [5]. Berdasarkan penelitian Solihah 2023, insiden Pembengkakan Payudara di Indonesia paling tinggi terjadi pada ibu-ibu yang bekerja yaitu mencapai 16% dari ibu menyusui [6].

Survey Kesehatan Indonesia di Provinsi Sumatera Utara tahun 2024 menunjukkan 24,8% mengalami pembengkakan payudara pada ibu menyusui, di Deli Serdang tercatat 23.870 ibu nifas mengalami pembengkakan payudara dari total 91.398 ibu nifas. Tingkat kejadian pembengkakan payudara di Lubuk Pakam mencapai 28-39%. Kenaikan pembengkakan payudara disebabkan oleh kegagalan memberikan ASI eksklusif, keterlambatan menyusui, dan interaksi dengan bayi yang kurang optimal [7].

Tatalaksana yang mampu menurunkan pembengkakan payudara melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi meliputi *paracetamol*, *ibuprofen* dan *lynoral*, sementara pendekatan non farmakologi meliputi menyusui lebih rutin, kompres hangat, pijatan dan kompres daun kol pada payudara ibu [8].

Daun kubis mempunyai aneka kegunaan, salah satunya dimanfaatkan guna kompres payudara yang disebabkan oleh pembengkakan payudara. Telah digunakan selama berabad-abad sebagai pengobatan tradisional beragam penyakit yang mudah diperoleh di berbagai daerah. Daun kubis *Brasica Oleracea Var Capitata* ialah sayuran yang terjangkau dan multifungsi yang mudah didapat. Daun kol memiliki kandungan *sinigrin Allyl isothiocyanate*, minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang berguna sebagai *cauter* yaitu vasodilator yang melebarkan pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan sirkulasi darah, sirkulasi darah meningkat sehingga dapat memperlancar aliran dari area yang tersumbat. Selain itu, daun kol juga mampu menghasilkan gel dingin yang dapat menyerap panas sehingga daun kol dapat digunakan guna terapi pembengkakan payudara [9].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Pratama Nining Pelawati Lubuk Pakam pada 15 Januari 2025 diperoleh data bahwa 5 dari 8 ibu *post partum* mengalami pembengkakan payudara seperti bengkak, nyeri, dan kadang mengalami demam, sehingga ibu tidak menyusui bayinya lagi. Ibu hanya

mengonsumsi obat penghilang nyeri namun alternatif lain seperti kompres daun kubis belum pernah dicoba.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* (eksperimen semu) dengan rancangan *single group pre-post test design* menggunakan pendekatan *pretest-posttest approach* dalam rangka memberikan intervensi pada variabel independen, kemudian mengamati dampak dari intervensi tersebut terhadap variabel dependen [10].

Target populasi dalam studi ini mencakup keseluruhan ibu *post partum* yang mengalami kondisi pembengkakan payudara di Klinik Bidan Nining Pelawati Lubuk Pakam dengan jumlah 35 individu. Strategi pemilihan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *total sampling technique*. Teknik *total sampling* adalah metode pemilihan sampel yang mengikutsertakan seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian. Dasar pertimbangan penggunaan *total sampling* disebabkan magnitude populasi yang tidak mencapai 100 individu. Dengan demikian, besaran sampel dalam investigasi ini berjumlah 35 partisipan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi frekuensi variabel penelitian, seperti usia, paritas, serta tingkat pembengkakan payudara sebelum dan sesudah intervensi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi.

Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap perubahan kondisi pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Paired Sample t-test* apabila data berdistribusi normal. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

### Instrumen Penelitian

Perangkat yang diaplikasikan dalam penelitian meliputi:

1. SOP Kompres Daun Kubis
2. *Informed consent*
3. Lembar observasi skala pembengkakan payudara

## 3. HASIL

### 3.1 Karakteristik Responden (Analisis Univariat)

**Tabel 3.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No	Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	23-25 Tahun	10	28.6
2	26-30 Tahun	15	42.9
3	31-35 Tahun	6	17.1
4	>35 Tahun	4	11.4
Total		35	100.0

Tabel 3.1.1 mengilustrasikan bahwa dominasi responden terkonsentrasi pada kategori usia 26-30 tahun dengan proporsi 15 responden (42.9%). Distribusi selanjutnya mencakup 10 responden (28.6%) pada rentang usia 23-25 tahun, 6 responden (17.1%) pada kategori usia 31-35 tahun, dan 4 responden (11.4%) pada kelompok usia >35 tahun.

**Tabel 3.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

No	Pendidikan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	2	5.7
2	SD	3	8.6
3	SMP	7	20.0
4	SMA	15	42.9
5	S1	8	22.9
Total		35	100.0

Tabel 3.1.2 menggambarkan bahwa dari keseluruhan responden, 15 responden (42.9%) telah menuntaskan jenjang pendidikan SMA, 8 responden (22.9%) memiliki kualifikasi pendidikan S1, 7 responden (20.0%) berkualifikasi pendidikan SMP, 3 responden (8.6%) berkualifikasi pendidikan SD, dan 2 responden (5.7%) tidak memiliki riwayat pendidikan formal.

**Tabel 3.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

No	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	27	77.1
2	Guru	5	14.3
3	PNS	3	8.6
Total		35	100.0

Tabel 3.1.3 mengilustrasikan bahwa dominasi responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga dengan proporsi 27 responden (77.1%), diikuti oleh tenaga pendidik sebanyak 5 responden (14.3%), dan pegawai negeri sipil sebanyak 3 responden (8.6%).

Analisis Bivariat

**Tabel 3.1.4 Frekuensi Responden Berdasar Intensitas Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Kompres Daun Kubis di Klinik "Pratama Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025"**

No	Skala Pembengkakan	Sebelum (Pretest) F (%)	Sesudah (Posttest) F (%)
1	Ringan	4 (11.4)	23 (65,7%)
2	Sedang	23 (65.7)	10 (28,6%)
3	Berat	8 (22.9)	2 (5,7%)
Total		35 (100.0)	35 (100%)

Berdasarkan Tabel 3.1.4, terlihat adanya perubahan intensitas pembengkakan payudara sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis. Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami pembengkakan sedang (65,7%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami pembengkakan ringan (65,7%).

**Tabel 3.1.5 Rata-rata Pengukuran Skor Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Kompres Daun Kubis di Klinik "Pratama Nining Pelawati Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025"**

Variabel	Mean ± SD	P-Value
Pretest	2,11 ± 0,57	
Posttest	1,40 ± 0,60	0,002

Berdasarkan Tabel 3.1.5, rata-rata intensitas pembengkakan payudara sebelum diberikan intervensi kompres daun kubis adalah 2,11 ± 0,57, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Setelah diberikan intervensi, rata-rata intensitas pembengkakan menurun menjadi 1,40 ± 0,60, yang mengindikasikan pergeseran ke kategori ringan.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value = 0,002 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, kompres daun kubis terbukti efektif dalam menurunkan intensitas pembengkakan payudara pada ibu postpartum.

## **4. PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat (Karakteristik Responden)**

#### **4.1 Usia Responden**

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 26–30 tahun (42,9%). Rentang usia ini termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat, di mana fungsi fisiologis tubuh, termasuk sistem hormonal dan produksi ASI, berada dalam kondisi optimal.

Usia memiliki peran penting dalam proses laktasi dan adaptasi ibu terhadap masa postpartum. Ibu dengan usia reproduksi matang cenderung memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menyusui dibandingkan usia terlalu muda atau terlalu tua. Namun demikian, pembengkakan payudara tetap dapat terjadi akibat faktor lain seperti teknik menyusui yang kurang tepat atau frekuensi menyusui yang tidak adekuat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ibu usia reproduksi tetap berisiko mengalami bendungan ASI pada masa awal postpartum akibat ketidakseimbangan produksi dan pengeluaran ASI [11][16].

#### **4.2 Pendidikan Responden**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA (42,9%), diikuti oleh pendidikan S1 (22,9%). Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan, termasuk terkait manajemen laktasi.

Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai teknik menyusui yang benar, pentingnya ASI eksklusif, serta cara mengatasi masalah laktasi seperti pembengkakan payudara. Namun, pada penelitian ini masih ditemukan kejadian pembengkakan payudara meskipun sebagian responden memiliki pendidikan yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor pendidikan tidak berdiri sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan keluarga, serta edukasi dari tenaga kesehatan. Penelitian dalam bidang kebidanan juga menyebutkan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan keberhasilan praktik menyusui dan penanganan masalah laktasi [16].

#### **4.3 Pekerjaan Responden**

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas adalah ibu rumah tangga (77,1%). Kondisi ini memberikan kesempatan lebih besar bagi ibu untuk menyusui secara langsung dan lebih sering. Namun demikian, pembengkakan payudara tetap terjadi, yang mengindikasikan bahwa waktu luang saja tidak cukup tanpa disertai teknik menyusui yang benar dan manajemen laktasi yang baik.

Selain itu, ibu yang bekerja seperti guru dan PNS juga memiliki risiko mengalami pembengkakan payudara akibat keterbatasan waktu menyusui, stres kerja, serta kurangnya fasilitas untuk memerah ASI. Kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan ASI yang berujung pada pembengkakan payudara. Hal ini didukung oleh penelitian kebidanan yang menyatakan bahwa pekerjaan ibu berhubungan dengan frekuensi menyusui dan risiko bendungan ASI [6][16]. Penelitian yang dilakukan Harahap D menunjukkan bahwa faktor karakteristik ibu seperti usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan memiliki hubungan dengan kejadian bendungan ASI serta keberhasilan manajemen laktasi pada ibu postpartum [22].

### **Analisis Bivariat**

#### **4.1 Skala Pembengkakan Payudara Sebelum Dilakukan Kompres Daun Kubis**

Temuan investigasi mengilustrasikan bahwa sebelum dilaksanakan intervensi berupa kompres daun kubis, mayoritas responden mengalami pembengkakan payudara dengan tingkatan moderate (65,7%), diikuti dengan tingkatan severe (22,9%), dan hanya minoritas yang mengalami pembengkakan mild (11,4%). Observasi ini mengindikasikan bahwa pembengkakan payudara ialah problematika umum yang dialami oleh ibu pada fase nifas atau postpartum, dan sebagian besar berada pada level keparahan moderate.

Manifestasi ini dapat dipicu oleh proses fisiologis laktasi di fase awal postpartum, seperti elevasi produksi ASI, obstruksi duktus mammae, serta adaptasi fisiologis tubuh terhadap proses laktogenesis. Pembengkakan payudara yang tidak ditatalaksana dengan aprioriat dapat memicu ketidaknyamanan, discomfort, dan bahkan komplikasi seperti infeksi payudara. Hal ini sejalan dengan temuan investigasi yang dieksekusi oleh Manuaba (2010) yang menyatakan bahwa pada periode postpartum, ibu sering mengalami pembengkakan payudara akibat elevasi sirkulasi darah dan produksi ASI. Jika ASI tidak diekstraksi secara regular, maka menimbulkan akumulasi dan pembengkakan yang menimbulkan discomfort.

Berdasarkan penelitian terdahulu, menyebutkan bahwa lebih dari 60% ibu postpartum mengalami pembengkakan payudara moderate hingga severe pada hari-hari awal laktasi, khususnya jika tidak dilakukan manajemen laktasi yang aprioriat. Secara fisiologis, setelah persalinan tubuh ibu mengalami elevasi drastis dalam sintesis hormon prolaktin dan oksitosin yang menstimulasi produksi dan ejskasi ASI [11][12]. Namun, pada fase awal laktasi, sering terjadi ketidakseimbangan antara volume ASI yang diproduksi dan kapasitas bayi dalam mengosongkan payudara. Hal ini menyebabkan akumulasi ASI dalam jaringan mammae dan berujung pada pembengkakan [13].

Pembengkakan dalam tingkatan moderate hingga severe dapat terjadi sebab beberapa responden belum sepenuhnya memahami atau mengimplementasikan teknik laktasi yang aprioriat. Misalnya, posisi attachment bayi yang tidak tepat, frekuensi laktasi yang masih jarang, atau keterlambatan inisiasi menyusui dini dapat menyebabkan evakuasi payudara tidak optimal. Hal ini menyebabkan ASI tetap tertahan dan menimbulkan akumulasi yang semakin severe. Faktor lainnya yang berkontribusi ialah limitasi edukasi ibu tentang manajemen laktasi, fatigue post-delivery, serta defisiensi dukungan dari environment sekitar.

#### 4.2 Skala Pembengkakan Payudara Sesudah Dilakukan Kompres Daun Kubis

Setelah diaplikasikan intervensi berupa kompres daun kubis, terjadi transformasi signifikan pada tingkatan pembengkakan payudara yang dialami oleh responden. Mayoritas responden mengalami pembengkakan dalam tingkatan mild (65,7%), sebanyak 10 responden (28,6%) masih mengalami pembengkakan dalam tingkatan moderate, dan hanya 2 responden (5,7%) yang mengalami pembengkakan dalam tingkatan severe.

Temuan investigasi ini mengilustrasikan adanya reduksi level pembengkakan payudara setelah dilakukan kompres daun kubis secara konsisten. Dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi, di mana mayoritas responden mengalami pembengkakan dalam tingkatan moderate hingga severe, aplikasi kompres daun kubis mampu menurunkan intensitas pembengkakan ke arah yang lebih mild.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar M yang menyatakan bahwa pemberian kompres daun kubis efektif dalam menurunkan pembengkakan payudara pada ibu postpartum melalui mekanisme antiinflamasi dan efek dingin yang membantu mengurangi edema jaringan. Intervensi non-farmakologis ini dinilai aman, mudah diterapkan, dan memberikan kenyamanan bagi ibu menyusui dalam mengatasi bendungan ASI [21].

Reduksi tingkatan pembengkakan ini dapat dieksplikasikan melalui mekanisme kerja daun kubis yang memiliki efek anti-inflammatory alami. Kandungan senyawa seperti flavonoid, antosianin, dan komponen sulfur dalam daun kubis berperan dalam meredakan inflamasi dan mempercepat proses healing pada jaringan yang mengalami pembengkakan. Selain itu, sensasi dingin dari daun kubis segar juga membantu menginduksi vasokonstriksi pembuluh darah di area mammae dan mengurangi sensasi nyeri serta edema [14].

Berdasarkan penelitian terdahulu mengatakan bahwa kompres daun kubis sangat efektif dalam mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu laktasi. Investigasi tersebut menjelaskan bahwa aplikasi kompres

daun kubis secara rutin selama periode postpartum dapat mengakselerasi pemulihan jaringan mammae dan mendukung kenyamanan dalam proses laktasi [15].

Kompres daun kubis memberikan efek terapeutik yang signifikan dalam meredakan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Hal ini diduga sebab kandungan senyawa aktif dalam daun kubis, seperti flavonoid, komponen sulfur, dan substansi anti-inflamatory lainnya, mampu bekerja secara lokal guna mengurangi inflamasi dan meningkatkan comfort pada jaringan mammae. Frekuensi dan konsistensi aplikasi kompres berkontribusi besar terhadap efektivitas reduksi tingkatan pembengkakan. Responden yang mengalami reduksi dari tingkatan moderate/severe ke mild mengikuti prosedur intervensi secara tepat dan teratur, sehingga outcome yang diperoleh mengilustrasikan transformasi yang signifikan.

#### 4.3 Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara

Outcome uji Wilcoxon mengilustrasikan nilai  $Z = -3.140$  dan  $p\text{-value} = 0.002$ . Sebab nilai  $p < 0.05$ , maka dapat dikonstruksikan bahwa terdapat diferensiasi yang bermakna secara statistik antara tingkatan pembengkakan payudara sebelum dan sesudah dilakukan kompres daun kubis. Rata-rata skor pembengkakan mengalami reduksi dari mean pretest sebesar 2,11 menjadi mean posttest sebesar 1,40, yang mengilustrasikan adanya perbaikan kondisi setelah intervensi.

Reduksi ini mengilustrasikan bahwa daun kubis memiliki efek terapeutik dalam meredakan inflamasi dan nyeri lokal melalui mekanisme vasokonstriksi dan kandungan bioaktif seperti flavonoid dan komponen sulfur yang bersifat anti-inflamatory. Efek cooling dari daun juga memberikan comfort tambahan bagi ibu yang mengalami sensasi tidak nyaman akibat akumulasi ASI.

Temuan ini sejalan dengan outcome penelitian terdahulu mengatakan bahwa kompres daun kubis efektif dalam mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara pada ibu laktasi [16]. penelitian terdahulu juga mendukung bahwa aplikasi kompres daun kubis dua kali sehari selama tiga hari menurunkan intensitas pembengkakan secara signifikan [17]. Selain itu, ibu postpartum yang diberikan terapi daun kubis mengalami reduksi keluhan lebih rapid dibandingkan dengan kelompok control [18] [19].

Reduksi pembengkakan payudara yang signifikan ini terjadi sebab responden mengikuti prosedur intervensi dengan aprioriat dan konsisten. Sebelum intervensi, responden mengalami pembengkakan moderate hingga severe akibat kurang optimalnya manajemen laktasi, seperti kesalahan teknik laktasi, tidak segera melakukan laktasi setelah persalinan, atau rendahnya frekuensi laktasi [20]. Setelah dilakukan intervensi, mayoritas responden mengalami pembengkakan dalam tingkatan mild. Hal ini mendukung bahwa kompres daun kubis mampu menjadi solusi natural yang efektif dalam membantu proses recovery, terutama bila digunakan sejak awal manifestasi pembengkakan muncul.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini disusun berdasarkan analisis literatur mengenai penggunaan kompres daun kubis dan pengaruhnya terhadap pembengkakan payudara pada ibu *post partum*. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar responden mengalami pembengkakan payudara tingkat sedang, yaitu sebanyak 23 orang (65,7%), sementara 8 responden (22,9%) mengalami pembengkakan berat. Setelah pemberian kompres daun kubis, terjadi penurunan tingkat pembengkakan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah ibu yang mengalami pembengkakan ringan menjadi 23 orang (65,7%) dan pembengkakan sedang sebanyak 10 orang (28,6%).

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas pembengkakan payudara pada ibu post partum setelah intervensi. Nilai  $Z$  sebesar  $-3.140$  dengan  $p\text{-value} 0.002$  ( $p < 0.05$ ) mengindikasikan bahwa kompres daun kubis efektif dalam mengurangi tingkat pembengkakan

payudara. Dengan demikian, intervensi ini terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan keparahan pembengkakan pada ibu post partum.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Klinik Pratama Nining Pelawati di Kecamatan Lubuk Pakam yang telah memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memfasilitasi dan mendukung seluruh proses penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Maulida H, Fitriani A, Wahyuni E. Pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. *Jurnal Medikes*. 2022;9(2):217–224. doi:10.36743/medikes.v9i2.367
- [2] Mirani N. Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. *Jurnal Wellness*. 2024;1(1):18–23.
- [3] Oktarida Y. Faktor-faktor yang berhubungan dengan bendungan ASI pada ibu nifas di praktik bidan mandiri. *Lentera Perawat*. 2021;2:17–24.
- [4] Wilson E, Woodd SL, Benova L. Incidence of and risk factors for lactational mastitis: a systematic review. *Jurnal Human Lactation*. 2020;36(4):673–686.
- [5] WHO. World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [6] Solihah S, Yolandia RA, Ciptiasrini U. Hubungan IMD, frekuensi menyusui dan perawatan payudara terhadap kejadian bendungan ASI. *SENTRI Jurnal Riset Ilmiah*. 2023;2(10):4401–4413. doi:10.55681/sentri.v2i10.1679
- [7] Besmaya BM, Ifayanti H, Veronica SY. Pengaruh kompres daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas menyusui. 2025;5:4595–4611.
- [8] Rahmisyah, Ristiani. Pengaruh kompres daun kol terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4:2248–2254.
- [9] Putrianti B. Tingkat pengetahuan dengan persepsi tentang kompres daun kubis guna mengurangi bengkak payudara pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*. 2022;10(2):93–102.
- [10] Notoatmodjo. Metode penelitian kesehatan. Cetakan ketiga. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [11] Amaliah AR, Suarni, Ndari S. Effects of breastfeeding techniques on sore nipples in postpartum mothers. *Journal Life Birth*. 2023;7:61–70.
- [12] Pemiliana PD, Rambe KS, Purwana R, Novianti W. Hubungan frekuensi menyusui dan teknik menyusui dengan bendungan ASI pada ibu nifas. *Journal Pharmashy Science*. 2023;1:225–233. doi:10.36490/journal jps.com.v6i5si.408
- [13] Sabriana R, Riyandani R, Wahyuni R, Akib A. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada*. 2022;11:201–207. doi:10.35816/jiskh.v11i1.738
- [14] Lawrence RM, Lawrence RA. Breastfeeding: more than just nutrition. *Pediatrics*. 2021;147(1):e2020037981.
- [15] Yudi ER, Afiyah LI, Widyawati E, et al. Literature review: pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum. *Pros Semnas*. 2023;2(1):341–349.
- [16] Hana Rosiana Ulfah, Nugroho FS. Hubungan usia, pekerjaan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2020;8(1):9–18. doi:10.52236/ih.v8i1.171

- [17] Sriani, Tarigan EF, Sinaga SN, Simanulang E. Pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas. *Indonesia Health Issue*. 2024;3(2):60–67. doi:10.47134/inhis.v3i2.71
- [18] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- [19] Kent JC, Ashton E, Hardwick CM, et al. Nipple pain in breastfeeding mothers: incidence, causes and treatments. *Int Breastfeed J*. 2020;15:78.
- [20] Global Breastfeeding Collective. *Global breastfeeding scorecard 2025*. Geneva: UNICEF & WHO; 2025.
- [21] Siregar M, Lubis R. Efektivitas kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2023;5(2):45–52.
- [22] Harahap D, Nasution A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Kestra*. 2022;4(1):12–18.