

SOSIALISASI KOMPRES DINGIN DAUN KUBIS DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PAYUDARA

Ika Nur Saputri^{1*}, Raini Panjaitan², Novita Br Ginting Munthe¹, Basyariah Lubis¹, Irma Nurianti¹, Yuni Adelia¹, Sri Melda Br Bangun³

¹Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

²Program Studi Gizi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: ikanursaputri@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.916

Abstrak

Masa nifas biasanya akan timbul masalah menyusui dan yang paling sering terjadi yaitu bendungan ASI. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk membantu ibu nifas mengatasi bendungan payudara. Kompres dingin daun kubis dapat memberi pengaruh dalam penurunan intensitas dan pembengkakan pada payudara, karena kandungan daun kubis adalah sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur dan memiliki sifat antibiotik, anti-iritasi, dan anti inflamasi. Kandungan pada daun kubis dapat membantu meningkatkan aliran darah ke daerah pembengkakan, dan memperluas jaringan-jaringan kapiler sehingga memiliki khasiat yang bisa digunakan untuk meminimalisir terjadinya radang dan bengkak pada payudara sehingga mempengaruhi kelancaran air susu. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu postpartum. Persiapan pertama yang dilakukan sebelum terjun kelapangan yaitu mendiskusikan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu postpartum. Persiapan selanjutnya membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi. Kompres dingin daun kubis terbukti dapat menurunkan nyeri payudara. Kandungan daun kubis terdapat sulfur dan sifat antibiotik yang dapat menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara dan mengurangi peradangan pada payudara. Selain itu hasil olahan daun kubis bisa dijual untuk menghasilkan pendapatan bagi ibu postpartum. Saran sebaiknya Ibu nifas lebih memanfaatkan bahan-bahan alami untuk pecegahan bendungan payudara sehingga dapat diatasi.

Kata kunci: Kompres Daun Kubis; Nyeri Payudara; Ibu Postpartum

Abstract

The puerperium usually causes breastfeeding problems and the most common is breast milk dam. The purpose of this community service is to help postpartum mothers overcome breast dams. Cabbage leaf cold compresses can have an effect in reducing the intensity and swelling of the breast, because the content of cabbage leaves is sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur and has antibiotic, anti-irritant, and anti-inflammatory properties. The content in cabbage leaves can help increase blood flow to the swollen area, and expand the capillary networks so that it has properties that can be used to minimize inflammation and swelling in the breast so that it affects the smoothness of milk. This community service is carried out on postpartum mothers. The first preparation made before going into the field was discussing the material that would be socialized to postpartum mothers. The next preparation is making banners that facilitate the socialization process. Cabbage leaf cold compresses are proven to reduce breast pain. Cabbage leaves contain sulfur and antibiotic properties that can reduce pain due to breast engorgement and reduce inflammation in the breast. In addition, processed cabbage

leaves can be sold to generate income for postpartum mothers. It is recommended that postpartum mothers use natural ingredients to prevent breast dams so that they can be overcome.

Keywords: *Cabbage leaf cold compress; breast pain; postpartum mothers.*

1. Pendahuluan

Masa postpartum dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti keadaan sebelum hamil. Permasalahan kesehatan ibu postpartum yang dapat menyebabkan kematian tidak langsung adalah kurangnya pengetahuan dalam perawatan payudara sehingga mengakibatkan infeksi yang dapat mengakibatkan kematian pada masa nifas (Ambarwati, 2015)

Menyusui adalah peristiwa alamiah yang terjadi setelah proses persalinan dan memberikan manfaat bagi ibu dan bayi. Bendungan ASI merupakan masalah menyusui yang terjadi pada masa nifas. ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan. Bayi akan menjadi sehat, lemah lembut dan memiliki IQ yang tinggi jika mendapatkan ASI. Generasi yang berkualitas bisa dihasilkan jika mendapatkan kolostrum dan proses menyusui yang benar. Pembengkakan payudara dapat disebabkan oleh ibu yang mengalami gangguan saat pemberian ASI dan keadaan ini juga dipengaruhi oleh terjadinya pengecilan dari duktus laktiferus oleh kelenjar yang tidak dikosongkan dengan baik (Prawirohardjo dan Sarwono, 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan penderita bendungan ASI sekitar 87,05 %, tahun 2014 ibu yang menderita bendungan ASI sekitar 66,8% (WHO, 2015)

Pembengkakan payudara, perembesan ASI, dan nyeri payudara terjadi jika ibu tidak menyusui bayinya dan biasanya terjadi peningkatan nyeri pada hari ke-3 sampai hari ke-5 postpartum. Dampak dari bendungan ASI jika tidak diatasi akan menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dan

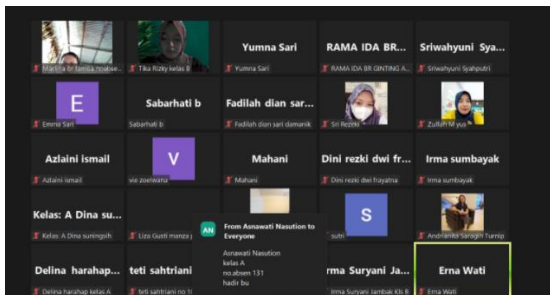
hasil klinis berupa peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, dan abses payudara (Sofian, 2015).

Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2016) menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif sebesar 32,3% di Indonesia. Persentase ibu yang mengalami mastitis dan putting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara.

Penelitian Astutik (2016) menunjukkan bahwa kompres dingin daun kubis dapat menghilangkan rasa nyeri serta mengurangi bengkak pada payudara, sehingga ibu pasca salin yang mengalami masalah pembengkakan payudara di sarankan dapat melakukan perawatan secara mandiri. Zat yang terdapat pada daun kubis yaitu sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur. Kandungan pada daun kubis dapat membantu meningkatkan aliran darah ke daerah pembengkakan, dan memperluas jaringan-jaringan kapiler sehingga memiliki khasiat yang bisa digunakan untuk meminimalisir bengkak dan radang pada payudara sehingga mempengaruhi kelancaran air susu. Daun kubis dingin sangat efisien untuk mengurangi bengkak payudara. Kompres dingin daun kubis dapat memberi pengaruh dalam penurunan intensitas dan pembengkakan pada payudara. Cara perawatan ini merupakan suatu penanganan yang menggunakan respon alami sehingga tubuh mendapat rileksasi dari zat-zat yang terkandung dalam daun kubis yang kemudian diserap oleh kulit dan efek dingin dari daun kubis bisa mengurangi rasa sakit sehingga dapat melancarkan ASI (Green, 2015).

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu nifas. Persiapan yang dilakukan adalah mempersiapkan materi tentang sosialisasi manfaat kompres dingin daun kubis untuk menurunkan nyeri payudara. Informasi yang diperoleh melalui internet dan tim survey. Persiapan pertama yang dilakukan sebelum pemberian materi secara daring yaitu mendiskusikan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu nifas. Persiapan selanjutnya membuat link zoom yang mempermudah proses sosialisasi. Peserta yang hadir di zoom sejumlah 30 org dan zoom dilaksanakan pada bulan September 2021.



Gambar 1: Ibu Nifas yang hadir saat zoom meeting.

Bahan yang digunakan daun kubis yang segar, air, kulkas.

Langkah-langkah kompres dingin daun kubis:

- Daun kubis dipilih yang masih segar;
- Daun kubis yang hijau dan utuh yang telah diseleksi diambil perlembar dengan hati-hati supaya tidak robek;
- Cuci bersih daun kubis;
- Dinginkan daun kubis di freezer sekitar 20-30 menit;
- Area payudara yang bengkak dan kulit yang sehat ditutupi dengan daun kubis;
- Payudara dikompres sekitar 20-30 menit atau sampai daun kubis tersebut layu (dapat dilakukan dalam bra);
- Kompres payudara sebanyak dua kali sehari selama 3 hari.



Gambar 2: Kubis

3. Hasil dan Pembahasan

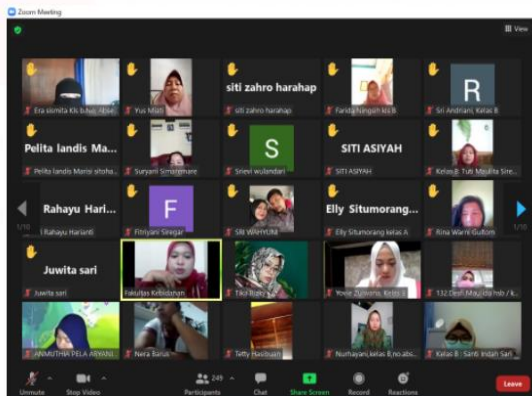
Berdasarkan pengabdian ini diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan nyeri payudara pada ibu nifas setelah dikompres kubis dingin. Hal ini sejalan dengan hasil Astutik (2016) bahwa ada pengaruh kompres dingin daun kubis terhadap penurunan nyeri payudara.

Hal ini disebabkan karena kubis kaya akan kandungan sulfur yang mengurangi pembengkakan payudara. Selain itu daun kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K yang membantu mencegah kanker. Manfaat kandungan kubis yaitu sebagai sumber yang baik dari asam amino glutamine dan dipercaya dapat mengobati semua jenis peradangan yang contohnya yaitu radang payudara dan dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri (Green, 2015). Kandungan daun kubis meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau *counter* sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara hingga air susu mengalir.

Dalam pengabdian tentang manfaat kompres daun kubis ini antusias ibu nifas sangat tinggi ditunjukkan dengan ibu mendengarkan secara seksama penyampaian materi tentang pemanfaatan daun kubis ini khususnya dalam menurunkan nyeri payudara begitupun sebaliknya, tim pengabdian bisa menjelaskan materi dengan jelas, padat dan ringkas. Melalui pertemuan dengan zoom tersebut ibu nifas mengetahui tentang cara mengolah daun kubis sebagai obat tradisional dan ibu mampu

Received: 13 December 2021 :: Accepted: 22 December 2021 :: Published: 31 December 2021

mengaplikasikan tentang cara pemanfaatan daun kubis sebagai kompres dingin untuk menurunkan nyeri payudara. Hal ini mendapat respon positif sehingga ibu nifas bersemangat saat mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian walaupun hanya melalui zoom.



Gambar 3: Sosialisasi kepada ibu nifas tentang manfaat daun kubis.

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang kompres daun kubis bertujuan agar ibu nifas memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu nifas mengetahui alternative pemanfaatan daun kubis untuk menurunkan nyeri payudara. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu nifas mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan daun kubis dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi nyeri payudara.

4. Kesimpulan

Daun kubis dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk obat menurunkan nyeri payudara. Selain itu juga dapat diolah untuk menjadi masakan bagi ibu nifas karena kandungan daun kubis yang kaya antioksidan.

5. Ucapan Terima Kasih

- Ibu Nifas yang hadir saat sosialisasi manfaat kompres dingin daun kubis;

- Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Astuti, 2016. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*brassica oleracea var. capitata*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas.
- Ambarwati, E. dan Wulandari, D 2015 Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Green, Wendy. 2015. The New Parents' Survival Guide: The First Three Months. Chicester: Summersdale Publishers.
- Kemenkes RI. 2020. Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. Sumatera Utara
- Notoatmodjo, 2016. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Trismanjaya, V. H., & Rohana, T. S. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan Statcal (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*. Yayasan Kita Penulis.
- Prawirohardjo, Sarwono 2016 . Ilmu kebidanan. Yayasan bina Pustaka. Jakarta.
- Rukiyah, A & Yulianti, L. 2015. Asuhan Kebidanan IV (Patologi). Jakarta: Trans Info Medika
- Sofian, Widiati 2015. Analisa Hubungan Pengaruh Cara Menyusui dengan Kejadian Payudara Bengkak pada Ibu Post Partum. J Kebidanan. Kemenkes RI.
- World Health Organization (WHO). (2015). Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices. Part I: Definitions. Conclusions of a consensus meeting held 6-8 November 2007 in Washington, DC, USA.