

Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum (Literature Review)

Dea Aprilya¹, Retno Murti Puji Rahayu²

1 Dosen Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta

2 Mahasiswa Akademi Keperawatan Sumber Waras Jakarta

ABSTRACT

Background: After giving birth, mothers usually experience breast swelling, this is normal because the breast occurs in the process of forming breast milk. However, if breast engorgement is not immediately addressed, it will result in health problems for the mother and baby, so that there is a great potential for experiencing a shortage of exclusive breastfeeding. Non-pharmacological interventions that can be done to overcome breast swelling is one of them by doing cabbage compresses. **Purpose:** to determine the effect of cabbage compress therapy on postpartum maternal breast swelling based on sources taken from previous studies. **Methods:** This study used a search method through an online database on Google Scholar e-resources with an articles publication time span from 2016-2021. Literature search resulted in 5 articles that focused on cabbage compresses on postpartum maternal breast engorgement. **Results:** from all studies, it was found that cabbage compresses can overcome breast swelling experienced by postpartum mothers with an average p-value < 0.05. **Conclusion:** cabbage compresses have an effect on overcoming breast swelling for postpartum mothers.

Keywords: cabbage compress, breast engorgement, postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang: setelah melahirkan biasanya ibu mengalami pembengkakan payudara, hal ini bersifat normal karena pada payudara terjadi proses pembentukan ASI. Namun, jika pembengkakan payudara tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan terjadinya masalah Kesehatan bagi ibu dan bayi, sehingga berpotensi besar mengalami kekurangan ASI eksklusif. Intervensi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi pembengkakan payudara yaitu salah satunya dengan melakukan kompres kubis. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi kompres kubis terhadap pembengkakan payudara ibu postpartum berdasarkan sumber-sumber yang diambil dari penelitian sebelumnya. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode pencarian melalui *online database* pada *e-resources google scholar* dengan rentang waktu publikasi artikel dari tahun 2016-2021 pencarian literature menghasilkan 5 artikel yang berfokus pada kompres kubis terhadap pembengkakan payudara ibu postpartum. **Hasil:** Dari semua penelitian didapatkan bahwa kompres kubis dapat mengatasi pembengkakan payudara yang dialami ibu postpartum dengan rata-rata nilai p-value < 0.05. **Kesimpulan:** Kompres kubis berpengaruh untuk mengatasi pembengkakan payudara terhadap ibu postpartum.

Kata Kunci: Kompres kubis, pembengkakan payudara, postpartum

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menyusui atau memberikan ASI (Air Susu Ibu) ke bayi merupakan proses alamiah yang terjadi pada seorang wanita. ASI merupakan nutrisi terbaik yang dibutuhkan oleh bayi sehingga seorang ibu diharapkan dapat memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan tanpa menambahkan, mengurangi ataupun mengganti ASI dengan makanan dan minuman lainnya, pemberian ASI eksklusif dapat memberikan banyak manfaat yaitu meningkatkan gizi, system kekebalan tubuh dan kecerdasan (Anggraini, 2010). Menurut Riskes tahun 2018, terdapat 62,2% bayi mendapat ASI eksklusif selama 0-5 bulan, dan bayi yang tidak pernah disusui berjumlah 5,9%.

Organ yang berkaitan dengan pemberian ASI yaitu payudara. Umumnya, setelah melahirkan ibu akan mengalami perubahan pada payudara. Payudara membesar, terasa panas, keras, dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Hal ini bersifat normal dan terjadi selama beberapa hari karena payudara memproduksi air susu. Namun pembesaran yang terjadi pada payudara terkadang akan menimbulkan rasa sakit sehingga ibu akan merasa tidak nyaman untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini terjadi karena adanya penyempitan pada ductus laktiferi atau kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau adanya kelainan pada puting susu. Apabila payudara yang bengkak tidak segera diatasi, maka dapat berkembang menjadi peradangan, sehingga akan berdampak pada ibu dan juga bayi, keadaan ini

juga dapat menghambat pemberian ASI pada bayi sehingga pemberian ASI tidak adekuat dan akan menambah jumlah data bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan. Menurut Anandhi, Vahitha & Sarirekha (2017), pembengkakan payudara dialami ibu postpartum terjadi di seluruh dunia dengan angka 1:8000.

Cara untuk mengurangi pembengkakan payudara terbagi menjadi dua jenis yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu akupuntur, kompres hangat, perawatan payudara, terapi *ultrasound* dan kompres daun kubis (Revisao, 2012).

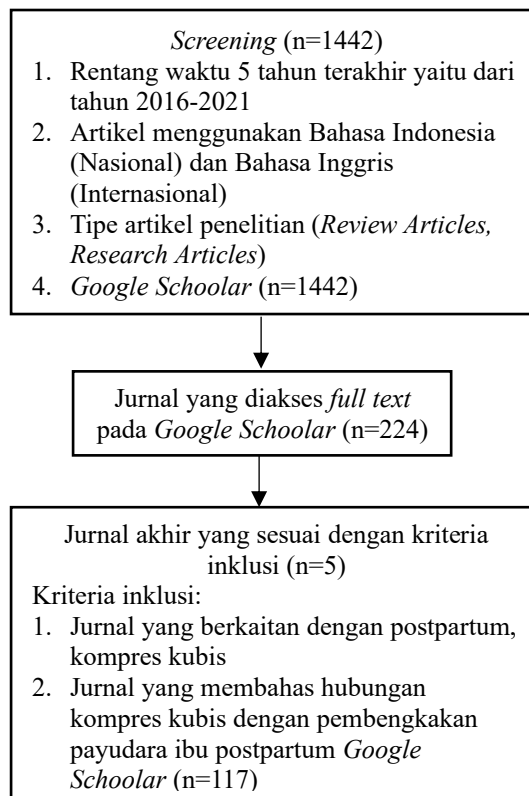
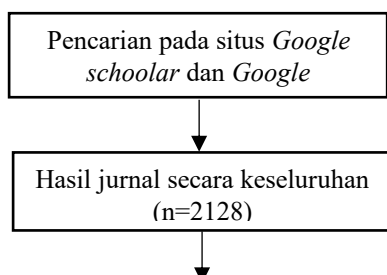
Rohmah (2019) mengatakan, kubis mengandung sinigrin, minyak mustard, sulfur, magnesium, dan rapine yang berperan sebagai antibiotic, dengan kandungan yang ada di dalam kubis, maka kubis dapat membantu pelebaran pembuluh darah kapiler, kemudian terjadi peningkatan aliran darah sehingga tubuh dapat menyerap kembali cairan yang terbenjeng pada payudara.

Hasil penelitian Febriyanti dan Nidatul (2019), menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan pembengkakan payudara ibu postpartum setelah diberikan intervensi kompres daun kubis dengan nilai $p\text{-value} (0,000) < 0,05$. sejalan dengan penelitian Komala, Widya, dan Riska (2020), menunjukkan adanya perbedaan pada pembengkakan payudara sebelum dan sesudah dilakukan kompres daun kubis dengan nilai $p\text{-value} (0,0005)$.

Berdasarkan data di atas, mendorong penulis untuk meneliti tentang pemberian terapi non farmakologi pemberian kompres kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan proses pencarian literatur melalui online database *e-resources google scholar*, *Publish or Perish*, *Harzing*, *Scopus* dengan rentang waktu 2016-2021. Kata kunci yang digunakan adalah kompres kubis dan pembengkakan payudara. Kriteria artikel yang dipilih yang membahas tentang pengaruh kompres kubis terhadap penurunan pembengkakan payudara. Proses identifikasi artikel digambarkan pada bagan berikut:



Gambar 1. Bagan Proses Identifikasi Artikel

PEMBAHASAN

Proses identifikasi artikel yang dianalisa sesuai dengan topik penelitian. Hasil *literature review* dilakukan menunjukkan akhir pencarian literatur berjumlah 5 (lima) artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga didapatkan gambaran adanya perbedaan, persamaan, perbandingan, membuat ringkasan, dan memberikan komentar sesuai dengan hasil yang diuraikan dari peneliti-peneliti sebelumnya. Adapun aspek-aspek yang dibahas sebagai berikut:

1. Population

Populasi yang dijadikan sebagai sumber penelitian pada jurnal yang direview memiliki persamaan yaitu ibu postpartum yang mengalami pembengkakan payudara karena adanya benjolan ASI pasca melahirkan pada hari ketiga.

Setiap artikel memiliki jumlah sampel yang berbeda-beda, artikel pertama dan kedua menggunakan 60 responden, artikel ketiga 30 responden, artikel keempat 45 responden, dan artikel kelima 58 responden. Secara umum, sampel yang dijadikan sebagai bahan penelitian sudah sesuai dengan ketentuan, yaitu untuk penelitian eksperimen menggunakan minimal 30 sampel dengan masing-masing kelompok berjumlah minimal 15 responden (Cohen, et al, 2007).

Adapun perbedaan karakteristik responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian terdahulu yaitu berdasarkan usia, Pendidikan, pekerjaan, paritas, dan Tingkat pengetahuan.

2. *Intervention*

Untuk intervensi yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya pada kelima artikel yang peneliti ambil sudah sesuai dengan tema yang dibahas yaitu melakukan kompres kubis pada pembengkakan payudara ibu postpartum. Kubis mengandung sinigrin, minyak mustard, sulfur, magnesium, dan rapine yang berperan sebagai antibiotic, dengan kandungan yang ada di dalam kubis, maka kubis dapat membantu pelebaran pembuluh darah kapiler, kemudian terjadi peningkatan aliran darah sehingga tubuh dapat menyerap kembali cairan yang terbungkus pada payudara.

Dalam melakukan kompres kubis, setiap peneliti melakukannya dengan waktu yang berbeda-beda. Peneliti pertama melakukan kompres selama 30 menit yang diulang sebanyak 3x/hari selama 3 hari berturut-turut. Peneliti kedua melakukan kompres selama 30 menit atau sampai daun kubis layu, diulang sebanyak 4x/hari. Adapun peneliti ketiga dan keempat melakukan kompres selama 20-30 menit atau sampai daun kubis layu, diulang 4x/6 jam selama 2 hari berturut-turut. Sedangkan peneliti kelima melakukan kompres selama 10-15 menit dan diulang selama 3x/hari.

Menurut Prasetio dan Rizki (2013), waktu yang ideal untuk melakukan kompres kubis yaitu selama 30 menit atau sampai daun kubis layu, karena saat daun kubis telah layu, maka tidak dapat mengeluarkan gel dingin yang berfungsi untuk menyerap panas yang dapat membuat ibu postpartum merasa lebih nyaman

3. *Outcome*

Dari kelima artikel tersebut menunjukkan kesamaan bahwa kompres kubis efektif untuk mengatasi pembengkakan pada payudara. Adapun hasilnya sebagai berikut, artikel pertama dan ketiga menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan rata-rata dua kelompok menunjukkan hasil yang sama. Artikel kedua dilihat dari observasi menunjukkan adanya perbandingan antara hasil pretest dan posttest, hal ini menunjukkan bahwa penilaian yang dilakukan belum mengacu pada terjadinya peristiwa penurunan pembengkakan dari dampak dilakukannya kompres kubis. Sedangkan pada artikel kelima menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai rata-rata kedua kelompok sampel ada perbedaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan dari penelitian tentang pengaruh pemberian kompres kubis terhadap penurunan pembengkakan payudara ibu postpartum sebagai berikut, pembengkakan payudara merupakan masalah umum yang terjadi pada ibu postpartum, namun jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan komplikasi yang berakibat mempengaruhi Kesehatan ibu postpartum. Berdasarkan peneliiian dari kelima artikel dijelaskan bahwa kompres kubis efektif untuk menurunkan pembengkakan payudara ibu postpartum, sehingga proses laktasi dapat berjalan dengan lancar. Tidak ada perbedaan pemberian intervensi pada kelima artikel yang diteliti, hanya ada perbedaan dalam metode penelitian dan jumlah sampel yang digunakan. Namun hasil penelitian menjelaskan bahwa kubis efektif dalam menurunkan pembengkakan payudara, dan dapat diterapkan dalam pemberian kompres selama 30 menit atau sampai daun kubis layu, dilakukan berulang sebanyak 3-4x/hari karena daun kubis memiliki manfaat untuk memperlebar pembuluh darah kapiler, hal ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga dapat mengurangi pembengkakan yang terjadi akibat bendungan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Angel Akanksha Thomas, Manju Chhugani, S. T. (n.d.). A Quasi-experimental Study to Assess the Effectiveness of Chilled Cabbage Leaves on Breast Engorgement among Postnatal Mothers Admitted in a Selected Hospital of Delhi. *Research Article*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.24321/2455.9318.201702>
- Arista Apriani, Wijayanti, D. W. (2018). Efektivitas Penatalaksanaan Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pembengkakan Payudara Bagi Ibu Nifas II (4), 238–243
- Ayu, P., Ariescha, Y., Manalu, A. B., & Aini, N. (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*, 2 (2), 144–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.345>
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, 4 (2), 54–66. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2020.004.02.1>

- Donsu, Jenita Doli Tine. 2016. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Eittah, Hayam Fathey Ahmed dan Eman Self S. Ashour. (2019). Comparing warm compresses application vs chilled cabbage leaves for relieving breast engorgement among post-natal mothers. *Clinical nursing studies*, 7 (3). <https://doi.org/10.5430/cns.v7n3p58>
- Febriyanti, S. D. (2019). Pengaruh Kompres Daun Kol/Kubis Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Bpm Siti Zubaidah Gamping Yogyakarta. 1–9
- Handayani, Esti dan Wahyu Puji Astuti. 2016. Asuhan Holistik Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: Trans Medika.
- Heni Suraida Rahayu, E. T. W. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur Tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1 (3), 150–157. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman%0aperbandingan>
- Kartika, Iin Ira. 2017. Buku Ajar Dasar-Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Kurnia dewiani, Y. purnama. (2018). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah*, 06(02). <http://repository.unib.ac.id/id/eprint/18692>
- Ratnawati, Ana. 2018. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Rini, Susilo dan Feti Kumala. 2017. Panduan Asuhan Nifas Dan Evidence Based Practice. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Sari, Evin Noviani dan Siti Khotimah. 2018. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Bogor: IN MEDIA
- Sharma, R. (2018). Effectiveness of Chilled Cabbage Leaf Application on Breast Engorgement among Post Partum Women's. *Journal Of Medical Science And Clinical Research*, 06 (06), 878–882. <https://doi.org/DOI:https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v6i6.147>
- Siti Rofi'ah, Istu Putri Rahayu, N. N. (2020). Kompres Kubis Dan Sirih Merah Efektif Menurunkan Derajat Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, III (1), 1–15. <https://jurnal.magelangkota.go.id>
- Sitorus, Friska Megawati dan Christina Roos Ety. 2016. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Sutanto, Andina Vita. 2018. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Vitria Komala Sari, Widya Nengsih, R. N. P. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleraceavar. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara. *Jurnal Voice Of Midwifery*, 10 (2), 929–939. <https://doi.org/https://doi.org/10.35906/vom.v10i2.119>
- Wahyuningsih, Sri. 2019. Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan. Yogyakarta: DEEPUBLISH
- Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. 2017. Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0100>