

Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas

Penulis:

Sri Dewi Haryati¹
Desi Ernita Amru²
Larince Radulima
Febrianti³
Hazen Aziz⁴

Afiliasi:

Institut Kesehatan
Mitra Bunda

Korespondensi:

dhesyamru@ya
hoo.co.id

Histori Naskah:

Diajukan: 2023-02-08
Disetujui: 2023-02-08
Publikasi: 2023-02-09

Abstrak:

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan. Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara nonfarmakologis salah satunya dengan menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan, kompres daun kubis dilakukan 30 menit selama 2-3 hari. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan kepada ibu nifas dengan bendungan ASI menggunakan kompres daun kubis. Tujuannya adalah memberikan asuhan pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dengan pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri yang dirasakan ibu. Asuhan yang diberikan adalah dengan pemberian kompres daun kubis selama 3 hari setiap 6 jam sekali dengan waktu pengompresan 30 menit. Dari asuhan yang dilakukan diperoleh hasil bahwa bendungan ASI ibu teratasi. Disimpulkan bahwa kompres daun kubis dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI. Diharapkan kepada penyedia layanan asuhan kebidanan untuk dapat menerapkan pemberian kompres daun kubis sebagai salah satu terapi kepada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI.

Kata kunci: Bendungan ASI, Daun Kubis, Ibu Nifas

Pendahuluan

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Prawirohardjo, 2014).

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembengkakan tersebut dikarenakan meningkatnya suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Bendungan ASI biasanya ditandai dengan payudara yang bengkak, terasa panas, payudara yang terbungkus membesar puting susu teregang menjadi rata, nyeri tekan, payudara terlihat mengkilat dan edema (Mansyur, N & Dahlan, 2019).

Bendungan ASI disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, pemakaian BH yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara sehingga bisa menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari. Bendungan ASI juga biasanya terjadi pada hari ke-3 postpartum. Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu di khawatirkan. Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan BH ataupun

membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya (Oriza, 2019).

Sekitar 17,2 juta ibu nifas didunia mengalami masalah seperti puting susu lecet, pembengkakan payudara karena bendungan ASI dan mastitis. Sebanyak 22,5% mengalami puting susu lecet, 42% mengalami bendungan ASI, 34% mengalami mastitis, dan 6,5% mengalami abses payudara. Bahkan 38% wanita tidak menyusui bayinya dengan alasan mengalami pembengkakan payudara. Data SDKI menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet karena kurangnya perawatan payudara (SDKI, 2017) .

Berdasarkan penelitian masalah menyusui paling banyak adalah pembengkakan payudara karena bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar. Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non farmakologis yaitu menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan, kompres daun kubis dilakukan 15-30 menit atau hingga kubis menjadi layu, dilakukan 2-3 hari (Apriyani et al., 2021).

Kubis mengandung asam amino glutamine yang diyakini dapat mengobati semua jenis peradangan, salah satunya radang yang terjadi pada payudara. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. salah satunya radang yang terjadi pada payudara (Handayani, 2019).

Bidan memiliki peran yang sangat penting dalam pemberian asuhan postpartum terutama pada ibu menyusui untuk bisa menciptakan rasa nyaman. Bidan sangat penting memberi tahu ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya karena ASI bisa memberi kekebalan tubuh serta sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi karena dalam penelitian dijumpai kenyataan bahwa terjadi banyak penyulit pada bayi yang sejak awal mempergunakan susu formula yaitu terjadinya penyakit diare dan tumbuh kembang yang kurang memuaskan. Peran ibu maupun masyarakat bisa mencegah terjadinya infeksi payudara, karena yang selama ini terjadi masyarakat masih menganggap bahwa perawatan payudara itu kurang penting (Mansyur, N & Dahlan, 2019).

Berdasarkan survei yang dilakukan di PMB Ernita Silalahi pada 1 bulan terakhir terdapat 30 orang ibu menyusui, 5 orang diantaranya mengeluhkan payudaranya bengkak. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan bendungan ASI menggunakan kompres daun kubis sebagai upaya mengatasi pembengkakan dan rasa nyeri pada bendungan ASI.

Studi Literatur

Bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembengkakan. Pembengkakan tersebut dikarenakan meningkatnya suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Bendungan ASI biasanya ditandai dengan payudara yang bengkak, terasa panas, payudara yang terbendung membesar puting susu teregang menjadi rata, nyeri tekan, payudara terlihat mengkilat dan edema (Mansyur, N & Dahlan, 2019).

Daun kubis merupakan salah satu sayuran yang kaya akan nutrisi. Daun kubis juga mengandung banyak serat dan antioksi termasuk polifenol dan senyawa sulfur. antioksidan melindungi tubuh dari kerusakan akibat paparan radikal bebas yang tinggi (Mansyur, N & Dahlan, 2019).

Ibu nifas adalah masa pemulihan paska persalinan hingga seluruh organ reproduksi wanita pulih kembali sebelum kehamilan berikutnya. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6-8 minggu paska persalinan. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat masa nifas antara lain, suhu, pengeluaran lochea, payudara, traktur urinarius, dan sistem kardiovaskuler. Selain dari segi klinik ibu, kondisi kejiwaan ibu paska persalinan juga harus selalu dipantau dan diberi dukungan (Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, 2018).

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan penelitian permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus asuhan kebidanan dilaksanakan di PMB Ernita Silalahi Kota Batam yang dilaksanakan pada tanggal 06–08 Desember 2022. Subjek pada asuhan kebidanan ini adalah ibu nifas yang mengalami bendungan ASI. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan cara wawancara dan observasi dengan jenis pengumpulan data menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan langsung oleh penulis dan wawancara terhadap klien serta keluarga klien. Instrumen yang digunakan adalah informed consent, format asuhan kebidanan pada ibu nifas, alat tulis, sphygmomanometer, stetoskop, termometer, lembaran daun kol yang dimasukkan ke dalam kulkas, piring/mangkung, bra/BH. Analisa data dilakukan dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada.

Hasil

1. Subjek I

Pertama dilakukan pada Ny. N tanggal 06 Desember 2022 pukul 12.00 WIB. Data Subjektif : ibu mengatakan melahirkan anak pertama 4 hari yang lalu, payudara bengkak dan nyeri sejak 3 hari yang lalu, bayi diberikan susu formula. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 82 x/menit, pernafasan 20 x/menit, suhu 38,1°C, payudara teraba keras, hangat, bengkak dan nyeri tekan. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-4 dengan Bendungan ASI. Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu ibu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga bahwa keadaan umum ibu baik, yaitu : tekanan darah 110/80 mmHg, denyut nadi 82 x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 38,1°C. Saat dilakukan pemeriksaan pada payudara ibu diperoleh hasil bahwa ibu mengalami bendungan ASI yaitu payudara bengkak, teraba panas, tegang serta nyeri tekan. 2) Menjelaskan kepada ibu mengenai bendungan ASI.

Bendungan ASI adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe atau bisa disebut menumpuk nya ASI didalam payudara sehingga jika tidak dikeluarkan dengan tepat maka bisa terjadinya pembekakan. Bendungan ASI terjadi sejak hari ke-3 sampai hari ke-7 setelah persalinan. 3) Memberitahu ibu cara mengatasi bendungan ASI yaitu dengan cara : (a). lakukan kompres air hangat pada payudara untuk membantu ASI mengalir lebih lancar, (b). ketika hendak mengganti payudara yang satu dengan yang lainnya pada waktu menyusui, pastikan ASI pada payudara pertama sudah habis.

Untuk mengurangi statis pada pembuluh darah, pembuluh getah bening lakukan pengurutan (massase) payudara yang dimulai dari puting ke arah korpus, (c). menyusui bayi tanpa dijadwalkan (on demand) atau kapan pun bayi menginginkan bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi, keluarkan ASI dengan tangan atau di pompa dan simpan dalam lemari pendingin untuk kebutuhan bayi di hari-hari berikutnya. 4) Mengajarkan kepada ibu posisi menyusui yang baik dan benar, dengan cara : (a). sanggah seluruh badan bayi sehingga posisi ibu dalam posisi yang nyaman, (b). kepala dan badan bayi berada dalam garis lurus, (c). wajah bayi menghadap payudara dan hidung berhadapan dengan puting susu, (d). memeluk badan bayi dekat dengan badan ibu, (e). sebagian besar areola (bagian hitam disekitar puting) masuk kedalam mulut bayi, mulut terbuka lebar, bibir bawah melengkung keluar, dan dagu menyentuh payudara ibu, 5) Lakukan kompres daun kubis dingin yang ditempelkan dipayudara ibu yang dilakukan 2-3 hari setiap 30 menit sekali atau sampai daun kubis layu. Langkah-langkah pemeberian kompres daun kubis : (a). cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah memegang daun kubis/kol, (b). gunakan daun kubis hijau yang bersih.

2. Subjek 2

Kajian kedua dilakukan pada Ny. N tanggal 07 Desember 2022 pukul 114.00 WIB bertempat di rumah pasien. Data Subjektif : Ibu mengatakan payudaranya sudah tidak bengkak lagi hanya saja masih ada sedikit rasa nyeri, ibu mengatakan melakukan kompres daun kubis yang sudah diajarkan 3 x sehari setiap 6 jam dengan waktu pengompresan selama 30 menit atau sampai daun kubis menjadi layu, ibu masih memberikan susu formula pada bayinya. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernafasan 20 x/menit, suhu 36,2°C, payudara teraba lunak dan sedikit nyeri tekan. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-5 dengan Bendungan ASI sudah mulai berkurang.

Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga, yaitu: keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu 36,2°C, pada pemeriksaan payudara didapatkan bendungan ASI ibu sudah berkurang, payudara teraba lunak, ibu baru selesai menyusui terlihat ASI ibu menetes dengan sendirinya, saat dipalpsi payudara sudah tidak bengkak lagi, saat ditekan masih teraba sedikit nyeri, 2) Mengevaluasi cara penanganan bendungan ASI dengan menggunakan kompres daun kubis, hasil evaluasi: ada perubahan pada payudara ibu setelah dilakukan kompres daun kubis yaitu berkurangnya bendungan ASI, 3) Mengingatkan kembali kepada ibu untuk sering mungkin menyusukan bayinya tanpa dijadwalkan atau setiap 2 jam sekali jika bayi tidur lebih dari 2 jam dan sudah waktunya untuk menyusui bangunkan saja bayinya dan ingatkan juga kepada ibu untuk tetap percaya diri bahwa ASI ibu banyak dan cukup untuk bayi dan menyarankan ibu untuk tidak lagi memberikan susu formula kepada bayinya, 4) Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk memperbanyak produksi ASI, 5) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, 6) Melakukan kunjungan ulang esok harinya pada tanggal 08 Desember 2022.

3. Subjek 3

Kajian ketiga dilakukan pada Ny. N tanggal 08 Desember 2022 pukul 11.30 WIB bertempat di rumah pasien. Data Subjektif : Ibu mengatakan bahwa payudaranya tidak nyeri lagi, ibu mengatakan ASInya sudah lancar dan bayinya sudah sering menyusu, ibu tidak lagi memberikan susu formula pada bayinya. Data Objektif : keadaan umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 82 x/menit, pernafasan 22 x/menit, suhu 36°C, payudara teraba lunak. Assesment pada Ny. N yaitu P1A0H1 post partum hari ke-6 dengan Bendungan ASI sudah teratasi. Penatalaksanaan yang dilakukan pada Ny. N : 1) Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu dan keluarga, yaitu: keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80 x/menit, pernapasan 20x/menit, Suhu 36,2°C, payudara teraba lunak dan tidak ada nyeri tekan, terlihat ASI ibu menetes dengan sendirinya, 2) Mengingatkan kepada ibu untuk sering mungkin menyusukan bayinya tanpa dijadwalkan atau setiap 2 jam sekali, jika ASI banyak melebihi kebutuhan bayi ibu bisa pemerah ASI secara manual/dipompa dan diletakkan dalam kantong ASI serta menyimpannya dalam kulkas/freezer, 3) Menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk menjaga produksi ASI tetap lancar, 4) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan berolahraga.

Pembahasan

Berdasarkan data subjektif yang diperoleh pada kajian pertama, yaitu : ibu mengatakan payudaranya bengkak, tegang, panas dan terasa nyeri, ibu tidak bisa menyusui bayinya karena ASI tidak keluar. Didukung oleh data objektif, diperoleh hasil pemeriksaan bahwa payudara teraba keras, hangat, bengkak dan nyeri tekan. Terjadi peningkatan suhu badan 38,1°C. Sehingga diperoleh assesment bahwa ibu mengalami bendungan ASI.

Saat terjadinya bendungan ASI ibu akan merasakan payudara bengkak, terasa panas, meregang,

dan nyeri tekan (Maritalia, 2020). Beberapa tanda terjadinya bendungan ASI yaitu seperti payudara terasa bengkak, penuh, payudara terasa panas dan nyeri, puting susu kencang, payudara meregang, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam. Tanda dan gejala yang selalu ada adalah payudara nyeri dan bengkak pada hari ke 3-5 postpartum (Andriyani, Rika, 2020).

Mengacu pada keluhan ibu yang mengatakan ASI nya tidak lancar, terasa bengkak dan nyeri pada payudara, penulis menjelaskan penyebab terjadinya bendungan ASI, bendungan ASI adalah penyempitan pada duktus laktiferus, sehingga sisa ASI terkumpul pada sistem duktus yang mengakibatkan terjadinya pembekakan. Pembekakan tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah kepayudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Tanda bendungan ASI biasanya akan terjadi payudara bengkak, terasa keras, terbungkus membesar, puting susu teregang menjadi rata, nyeri tekan, Payudara terlihat mengkilat dan edema. Bendungan ASI juga disebabkan karena menyusui yang tidak kontinyu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, pemakaian BH yang terlalu ketat, kelainan pada puting susu dan kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara sehingga bisa menyebabkan sisa ASI terkumpul pada daerah duktus (Suherni, 2019).

Penulis memberitahu cara mengatasi bendungan ASI, yaitu dengan memberikan kompres daun kubis pada payudara yang bengkak dilakukan 2-3 hari setiap 30 menit. Daun kubis dingin mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam. Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar, dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C dan K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang ada (Mayunik, 2018).

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. Sejalan dengan penelitian (Riendina, 2020) melakukan kompres daun kubis yang dibiarkan pada payudara sampai daun menjadi layu, yaitu sekitar 30 menit. Prosedurnya diulang 3 kali setiap 6 jam selama 3 hari mendapatkan hasil bahwa bendungan ASI bisa teratasi dengan menggunakan kompres daun kubis. Menurut penelitian sesudah diberikan intervensi kompres daun kubis sebagian besar (91%) tidak mengalami pembengkakan payudara dan sebagian kecil (9%) mengalami pembengkakan payudara. Ada pengaruh kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *Capitata*) terhadap pembengkakan payudara (*breast engorgement*) pada ibu nifas. Menurut asumsi penulis, bendungan ASI yang dialami ibu dapat teratasi dikarenakan pemberian kompres daun kubis yang diiringi dengan perawatan payudara, sering menyusukan bayi setiap 2 jam sekali atau tanpa dijadwalkan.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan yang telah diberikan pada Ny. N ibu nifas hari ke-4 dengan Bendungan ASI telah dilaksanakan asuhan kebidanan pemberian kompres daun kubis selama 3 hari dari tanggal 06-08 Desember 2022 di PMB Ernita Silalahi Kota Batam. Pendokumentasian yang dilakukan menggunakan pendokumentasian S-O-A-P. Hasil asuhan yang diberikan dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres

daun kubis yang dilakukan selama 3 hari setiap 6 jam sekali dengan waktu pengompresan 30 menit dapat mengatasi pembengkakan dan menghilangkan rasa nyeri pada bendungan ASI.

Referensi

- 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>
- Dewi, Vivian Nanny Lia; Sunarsih, T. (2018). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Handayani, S. (2019). *Tanaman obat alami*. Pustaka Rihama.
- Mansyur, N & Dahlan, A. K. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (Selaksa Me).
- Maritalia, D. (2020). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Edited By Sujono Riyadi. 2nd Ed.* Celeban Timur.
- Mayunik, A. (2018). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Trans Infomedika.
- Oriza, N. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 13(1), 29–40. <https://doi.org/10.36741/jna.v13i1.86>
- Prawirohardjo. (2014). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Riendina, V. (2020). Penanganan Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Ny. L Dengan Menggunakan Kompres Kubis Di Pmb siti Jamila, S. St Lampung Selatan. *Poltekkes Tanjungkarang*.
- SDKI. (2017). *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*.
- Suherni. (2019). *Perawatan Masa Nifas edisi 3*. Fitramaya.