

**RESEARCH**
**OPEN ACCESS**

# Efektivitas Kompres Daun Kubis Dingin untuk Menangani Bendungan Asi pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit

Putri Dewi Anggraini<sup>1</sup>, Fairiza Humairati<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Universitas Adiwananga Jambi

| INFORMASI ARTIKEL                                                                                                                                                                                                                                            | A B S T R A K                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Diajukan : 21 Juli 2025<br/>Diterima : 23 Juli 2025<br/>Dipublikasi : 31 Juli 2025</p>                                                                                                                                                                    | <p>Di Indonesia angka kejadian bendungan ASI pada ibu post partum berkisar 10%-20%. Tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85% dan biasa terjadi pada hari-hari pertama pasca persalinan sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat pada payudara hingga 14 hari post partum. Salah satu strategi mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologi adalah dengan mengompres daun kubis dingin. Kubis kaya akan kandungan belerang, Asam amino metionin, sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium dan sulfur oksilat heterosida. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kompres dingin daun kubis dalam mengatasi bendungan ASI. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang ibu nifas yang mengalami bendungan ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan Six-point Engorgement Scale Checklist. Teknik pengumpulan datanya adalah data primer dan data sekunder. Teknik analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji T-test menggunakan SPSS. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis. Diharapkan ibu nifas dapat berperan aktif dalam mencegah dan mengobati bendungan ASI dengan menggunakan kompres daun kubis dingin</p> |
| <b>KEYWORD</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ASI, kompres daun kubis dingin, nifas                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>KORESPONDENSI</b><br/>E-mail :<br/>fairizahumairati96@gmail.com</p>                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>SITASI :</b><br/><br/>Putri Dewi Anggraini, et al.2025.<br/>"Efektivitas Kompres Daun Kubis Dingin Untuk Menangani Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 4 (2), 40—43</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## PENDAHULUAN

Menurut WHO kurang lebih 40% ibu postpartum memilih untuk tidak menyusui dikarenakan mengalami nyeri pembengkakan payudara mencapai puncak 3 sampai 5 hari post partum dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut meminum analgesic untuk meredakan nyeri payudara pada masa nifas. Di Indonesia angka kejadian bendungan air susu ibu (ASI) pada ibu post partum berkisar 10%-20% dari populasi ibu post partum. Dimana angka morbiditas 10% pertahun. Ini menandakan setiap tahun jumlah penderita bendungan ASI di Indonesia berkisar 2,3 juta dari total ibu post partum (Mariyati, 2017).

Tingkat pembengkakan antara 20% sampai dengan 85% dan biasa terjadi pada hari-hari pertama pasca persalinan. Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat pada payudara hingga 14 hari post partum. Kejadian pembengkakan payudara 43,4% dari 145 ibu post partum dan pembengkakan payudara terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara (Nina, 2017). Cara untuk meringankan pembengkakan payudara sangat diperlukan. Jika tidak segera di tangani maka reabsorpsi air

susu akan terganggu juga akan memperluas kondisi yang buruk (Apriani 2018).

ASI yang tidak di berikan secara kontinyu akan mengakibatkan terjadinya pembengkakan payudara, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus laktoferus. Selain itu, menggunakan bra yang ketat serta keadaan puting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus. Apabila tidak ada intervensi yang dilakukan karna adanya pembengkakan payudara akan menimbulkan puting susu lecet mastitis, dan abses payudara hingga intervensi tersebut dapat dikombinasikan dengan pemberian Breast Care. Breast Care dapat berfungsi untuk memperlancar pengeluaran ASI dan melancarkan sirkulasi darah untuk mencegah sumbatan pada saluran Air Susu Ibu. Keberhasilan menyusui umumnya dikendalikan oleh struktur puting susu dan juga areola, karena pada bagian tersebut memiliki titik-titik sensitif yang membantu refleksi menyusui. Puting susu berisi otot-otot yang menyetujui ketika dorongan untuk menyusui muncul. Biasanya puting susu muncul keluar, namun secara berkala ditemukan puting susu yang rata (tenggelam). Kondisi seperti ini bisa

**RESEARCH**
**OPEN ACCESS**

menyebabkan kegagalan dalam menyusui (Anwar C 2017).

Menurut badan penelitian dan pengembangan Kesehatan RI (2018) Mayoritas bendungan ASI dialami oleh ibu bekerja yang menyusui sebanyak 16%. (Menyusui et al., 2022) Di Indonesia berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 tertanggal 04 februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.376 bayi usia < 6 bulan yang di recall terdapat 1.287.130 bayi usia < 6 bulan yang mendapat asi eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021 ,yaitu sebesar 45%. (Kemenkes RI, 2021) Menurut data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 atau (15,60%) ibu nifas serta pada tahun 2012 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 atau (37,12%) ibu nifas. (Menyusui et al., 2022)

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai Efektifitas Kompres Daun Kubis Dingin untuk menangani Bendungan Asi pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit.

**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pra eksperiment (eksperimen semu) dengan menggunakan rancangan one group pretest- postes design yang dilakukan terhadap satu kelompok saja tanpa adanya kelompok kontrol. Bertujuan untuk mengetahui efektifitas kompres daun kubis dingin terhadap bendungan ASI Pada Ibu nifas. Lokasi pada penelitian ini di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu pospartum yang mengalami bendungan asi sebanyak 15 orang. Variabel independent penelitian ini yaitu kompres daun kubis dingin. Variabel dependen bendungan ASI

**HASIL**
**A. Analisis Univariat**
**1. Karakteristik Responden**

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post Partum di wilayah Kerja Puskesmas Simpang Paritas

| Karakteristik | F  | %    |
|---------------|----|------|
| <b>Umur</b>   |    |      |
| <20 tahun     | 3  | 20 % |
| 20-35 tahun   | 11 | 73%  |
| >35 tahun     | 1  | 6%   |

| Karakteristik              | F  | %   |
|----------------------------|----|-----|
| <b>Paritas</b>             |    |     |
| Primigravida               | 8  | 53% |
| Multigravida               | 7  | 46% |
| <b>Post partum Hari ke</b> |    |     |
| Hari ketiga                | 5  | 33% |
| Hari keempat               | 7  | 46% |
| Hari kelima                | 3  | 20% |
| Total                      | 15 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas karakteristik umur responden mayoritas umur 20-35 tahun berjumlah 11 (73%),sedangkan mayoritas paritas Primigravida berjumlah 8 (53%),dan mayoritas Post Partum Hari ke empat berjumlah 7 (45%).

**2. Bendungan ASI Sebelum dilakukan Kompres Daun kubis Dingin Pada Ibu Post Partum**

Tabel 2

Frekuensi Bendungan ASI sebelum diberikan Daun Kubis Dingin Pada Ibu Post Partum Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit

| Bendungan | F  | %      |
|-----------|----|--------|
| Ringan    | 2  | 13,3%  |
| Sedang    | 11 | 73,3 % |
| Berat     | 2  | 13,3%  |
| Total     | 15 | 100 %  |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang mengalami bendungan ASI ringan sebanyak 11 (73%), dan bendungan ASI berat 2 (13%)

**3. Bendungan ASI Sesudah dilakukan Kompres Daun kubis Dingin Pada Ibu Post Partum**

Tabel 3

Frekuensi Bendungan ASI setelah diberikan Daun Kubis Dingin Pada Ibu Post Partum Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Parit

| Bendungan | F  | %     |
|-----------|----|-------|
| Ringan    | 9  | 60%   |
| Sedang    | 6  | 40%   |
| Berat     | 0  | 0     |
| Total     | 15 | 100 % |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang mengalami bendungan ASI ringan sebanyak 9 (60%),yang bendungan ASI sedang sebanyak 6 (40%),dan bendungan ASI berat tidak ada.

**RESEARCH**
**OPEN ACCESS**
**B. Analisis Bivariat**

Tabel 4  
Efektifitas Kompres Daun Kubis Dingin  
terhadap

| Bendungan ASI | Min | Max | Mean | P-Value |
|---------------|-----|-----|------|---------|
| <b>Umur</b>   |     |     |      |         |
| Pretest       | 3   | 6   | 4,47 | 0,000   |
| Posttest      | 1   | 5   | 3,00 |         |

Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan atau pengaruh pemberian daun kubis dingin terhadap bendungan ASI ibu post partum, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan daun kubis dingin.

**PEMBAHASAN**
**Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Sebelum Diberikan Kompres Daun Kubis Dingin**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 15 ibu post partum diperoleh hasil median dimana skala pembengkakan payudara pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI sebelum dilakukan kompres daun kubis dingin mayoritas bendungan sedang yang berjumlah 11 orang (73,3%) dengan skala rata-rata bendungan yang dirasakan adalah 4.47

Secara fisiologis menurut Rustam (2000) sejak hari ketiga sampai hari ke enam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa penuh tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan. Payudara terisi sangat penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dengan alveoli meningkat dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan.

Sebelum diberikan kompres daun kubis dingin pada 15 ibu post partum yang mengalami bendungan ASI dengan skala mean 4,47 dimana bendungan ASI ringan sebanyak 2 orang (13,3%), yang bendungan ASI sedang sebanyak 11 orang (73,3%), dan bendungan ASI berat 2 orang (13,3%). Hal ini terjadi karena kurangnya pemberian ASI secara adekuat yang menyebabkan penyumbatan saluran ASI dan tidak mendapatkan penanganan maka akan mengakibatkan terjadinya bendungan ASI dikarenakan ASI yang terus diproduksi yang jika

dibiarkan akan menjadi mastitis sampai abses payudara.

**Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Sesudah Diberikan Kompres Daun Kubis Dingin**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 15 ibu post partum diperoleh hasil median dimana skala pembengkakan payudara pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI sesudah dilakukan kompres daun kubis dingin mayoritas bendungan ringan yang berjumlah 9 orang (60%) dengan skala rata-rata bendungan yang dirasakan 3,00.

Cara yang tepat dalam menangani masalah bendungan ASI pada ibu post partum dengan cara kompres dingin menggunakan kubis, dimana kubis tersebut mengandung air, protein, serat, vitamin A, vitamin C, kalsium, besi dan mengandung senyawa sulforaphane telah terbukti meningkatkan efek anti kanker yang dapat membantu pertahanan enzim dan menghambat pertumbuhan kanker sedangkan pada kegunaan lainnya dapat meningkatkan produksi ASI (Lia, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mitakhur (2019) tentang efektifitas kompres daun kubis dingin terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum di kota Kediri diperoleh hasil bahwa pembengkakan ibu post partum sebelum diberikan kompres kubis yaitu nilai rata-rata 4, sesudah diberikan daun kubis dingin nilai rata-rata 1 yang artinya kompres daun kubis dingin dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan skala pembengkakan pada payudara dan mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu post partum.

Setelah diberikan kompres daun kubis dingin pembengkakan bendungan ASI mengalami penurunan, hal ini disebabkan oleh karena pada daun kubis terdapat kandungan khusus yang mempunyai sifat antibiotik dan anti inflamasi yang dapat menurunkan skala pembengkakan pada payudara karena kandungan tersebut dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah keluar masuk dari daerah tersebut dan memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Kompres daun kubis dingin merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang bisa dipertimbangkan sebagai tindakan alternatif secara mandiri oleh ibu nifas dalam menurunkan pembengkakan pada payudara.

**Efektifitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum.**

**RESEARCH**
**OPEN ACCESS**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil p- value 0,000 atau  $\leq 0,05$ , maka dianggap signifikan yang artinya ada perbedaan atau pengaruh pemberian daun kubis dingin terhadap bendungan ASI ibu post partum.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Disha et al (2015), dimana dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa pemberian kompres daun kubis dingin mampu menurunkan pembengkakan skla bendungan sebanyak 2 dengan p- value  $<0,01$ .

Kandungan dalam daun kubis memiliki manfaat untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu post partum karena gel dingin yang dikeluarkan oleh kubis dapat menyerap panas dan mengurangi pembengkakan selain itu zat yang terkandung dalam kubis mengandung anti inflamasi dan anti biotik alami dimana terjadi pelebaran aliran darah pembuluh kapiler. Daun kubis selain murah dan mudah didapat disekeliling kita dan kompres daun kubis dingin merupakan salah satu intervensi non farmokologi yang bisa dipertimbangkan sebagai tindakan alternatif secara mandiri oleh ibu nifas dalam menurunkan pembengkakan pada payudara. Diharapkan ibu nifas dapat berperan aktif dalam mencegah dan mengobati bendungan ASI dengan menggunakan kompres daun kubis dingin.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan kesimpulan bahwa bendungan ASI sebelum diberikan kompres daun kubis dingin sebagian besar mean 4.47 (bendungan sedang) yaitu 11 orang (73%) dan setelah diberikan kompres daun kubis dingin sebagian besar mean 3.00 (bendungan ringan) yaitu 9 orang (60%). Kompres daun kubis dingin efektif untuk menurunkan bendungan ASI pada ibu post partum nilai p-value = 0,000 ( $p > 0,05$ )

**SARAN**

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan kepada peneliti lainnya untuk melakukan penelitian terkait bendungan ASI, terutama untuk mengurangi bendungan ASI dengan menggunakan tehnik yang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- (1) Arora S, et al. 2008. A Comparison of Cabbage Leaves vs Hot and Cold Compresses In the treatment of Breast Engorgement. Indian Journal of Community Medicine. 33 (3), 160-162.
- (2) Scorecard gb. 2021 global breastfeeding scorecard protecting breastfeedingthrough bold national actions during the covid-19 pandemic call to action priorities.
- (3) Oriza N, 2019 .Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. Nurs Arts. ;13 (1):29–40.
- (4) Apriani Arista, Wijayanti DW. 2018. efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis(brassica oleracea var. capitata) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. J Kebidanan.;II(4):238–43.
- (5) Sari VK, Ningsih W, Putri RN,2020. Efektivitas Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan
- (6) Payudara Pada Ibu Nifas. Voice of Midwifery.;10(2):929–39.
- (7) Anwar C, Andika F, Rosdiana E, Kesehatan FI, Indonesia UU, Kesehatan FI, et al. 2017. Penyuluhan kesehatan tentang perawatan payudara di puskesmas lamteuba kecamatan seulumum kabupaten aceh besar. J Pengabd Masy.;
- (8) Astutik, Reni Yuli. 2014. Payudara dan Laktasi. Jakarta: Salemba Medika.
- (9) Saleha, Sitti. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- (10) Nurbaeti, Irma. 2013. Asuhan Keperawatan pada Ibu Postpartum dan Bayi Baru lahir. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- (11) Kumalasari, Intan. 2015. Panduan Praktik Lboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir, dan Kontrasepsi. Jakarta: Salemba
- (12) Pitriani, Risa. 2014. Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Yogyakarta: deepublish.
- (13) Varney, Helen. 2008. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ed. 4 Vol. 2. Jakarta: EGC.
- (14) Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan kebidanaan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- (15) Mannel R, Martens PJ, Walker M, Mannel. 2008. Core curriculum for lactation consultant practice, 2nd edition. Massachussetts: Jones and Barlett Publishers.
- (16) Hale TW, Hartmann PE. 2007. Textbook of human lactation, 1st edition. Texas: Hale Publishing.
- (17) Monika F B. 2014. Buku Pintar ASI dan Menyusui. Jakarta: Noura Books
- (18) Mansyur, Nurliana., Dahlan, Kasrinda. 2014. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Malang: Saleksa Medika.
- (19) Potter, P Perry, AG. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktek, 4th Ed. Vol. 11. Jakarta: EGC.