

Perawatan Payudara Menggunakan Daun Kubis Pada Ibu Postpartum di Cicendo Kota Bandung

Pipih Napisah
STIKes Dharma Husada Bandung
Program Studi Diploma III Keperawatan
e-mail: pipihnapisah1980@gmail.com

Abstrak

Pembengkakan payudara merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu postpartum. Angka kejadian pembengkakan payudara masih tinggi di berbagai daerah di Indonesia (>50%). Pembengkakan payudara terjadi karena adanya perubahan hormon secara drastis dan peningkatan produksi. Produksi ASI yang meningkat dan pengosongan ASI pada payudara tidak efektif dapat menyebabkan pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara jika tidak diatasi dengan benar dan efektif dapat mengakibatkan pembengkakan payudara yang lebih serius. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu postpartum di rumah untuk menurunkan pembengkakan payudara mudah dilakukan, tidak memerlukan keahlian khusus, hemat biaya perawatan, dan tidak menimbulkan efek samping, yaitu kompres daun kubis. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk memberikan informasi dan bukti tentang cara mengatasi pembengkakan payudara pada ibu postpartum yang efektif, aman dan mudah dilakukan. Kegiatan dilakukan dengan cara memberikan informasi dan mempraktekan cara melakukan kompres daun kubis pada payudara yang mengalami pengerasan dan pembengkakan payudara. Pengompresan dilakukan selama 1 jam dengan dibagi menjadi 2 sesi dan diberi jarak 15 menit. Sesi pertama kompres daun kubis dilakukan 30 menit. Setelah selesai sesi pertama istirahatkan payudara selama 15 menit, kemudian melakukan sesi kedua selama 30 menit. Setelah diberikan informasi dan praktek secara langsung diharapkan ASI dapat keluar dengan lancar dan nutrisi bayi dapat terpenuhi.

Kata kunci: Daun Kubis, Pembengkakan Payudara, Postpartum

1. PENDAHULUAN

United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) menganjurkan untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan dan ASI diberikan sampai usia dua tahun. Tujuannya untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi [1]. Berdasarkan data WHO bahwa sebanyak 2 dari 3 bayi tidak disusui secara eksklusif sehingga bayi lebih beresiko terkena penyakit dimasa dewasa dan remaja, seperti obesitas dan kelebihan berat badan [2]. Sementara itu, Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan peraturan tentang pemberian ASI, yaitu Nomor 33 Tahun 2012 penjabaran dari Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 pasal 129 ayat 1 yang berisi tentang pemerintah bertanggung jawab menjamin hak bayi mendapatkan ASI secara eksklusif [3]. ASI sangat penting untuk kesehatan bayi karena dapat mencegah berbagai penyakit dimasa yang akan datang.

Adanya wabah Covid-19 sebagian ibu postpartum ada yang mengalami Covid-19 sehingga bayi dan ibu tidak dapat dilakukan rawat gabung. Akibatnya, bayi tidak disusui sedini mungkin sehingga bayi beresiko mudah terkena penyakit. UNICEF dan WHO tetap menganjurkan untuk tetapi menyusui selama pandemi Covid-19. Namun, ibu harus memperhatikan protokol kesehatan. Hingga saat ini, belum ada bukti yang kuat bahwa Covid-19 dapat ditularkan dari ibu ke bayi melalui menyusui. Pemberian ASI dapat dilakukan secara langsung atau diperah. Cara memberikan

ASI secara langsung, yaitu sebelum menyusui ibu harus mencuci tangan, membersihkan bagian payudara terlebih dahulu dan menggunakan masker. Cara memberikan ASI dengan diperah, yaitu ibu harus mencuci tangan, membersihkan bagian payudara terlebih dahulu, ASI dapat dikeluarkan dengan pompa atau secara manual, kemudian ASI ditampung menggunakan gelas kaca dan diberikan menggunakan sendok. Ibu postpartum diharapkan dapat menyusui bayi dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Menyusui sangat penting untuk kesejahteraan ibu dan bayi. Manfaat ASI untuk bayi, yaitu ASI merupakan makan terbaik untuk bayi, sebagai antibodi. Fungsi antibodi dapat mencegah dari berbagai penyakit, meningkatkan keterikatan antara bayi dan ibu, mencegah konstipasi, mengurangi resiko kegemukan dan obesitas. Sementara itu, manfaat menyusui untuk ibu postpartum, yaitu mencegah perdarahan, sebagai KB alami, mengurangi depresi, merangsang produksi ASI [1,4]. Menyusui bayi sangat penting untuk kesejahteraan ibu postpartum. Namun, masih ada ibu postpartum yang tidak atau belum memberikan ASI dikarenakan masalah menyusui.

Ibu postpartum dapat mengalami masalah menyusui. Penyebab terjadinya masalah pada ibu menyusui, yaitu payudara bengkak, saluran susu tersumbat, masalah puting (nyeri, lecet, terbenam), kurang informasi, produksi ASI kurang, ibu yang bekerja, *mastitis*, *abses* payudara, posisi dan perlekatan yang buruk, ukuran puting, *candida* [4,5,6,7,8]. Salah satu penyebab ibu postpartum tidak menyusui bayi, yaitu pembengkakan payudara.

Angka kejadian pembengkakan payudara masih tinggi di berbagai daerah di Indonesia. Berdasarkan penelitian Syamson (2016) di Kabupaten Sidrap (Sulawesi Selatan) menjelaskan bahwa dari jumlah responden sebanyak 30 orang, sebanyak 15 orang (50%) mengalami pembengkakan ringan dan berat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Juliani, & Nurrahmaton (2020) di Kabupaten Simalungun (Sumatra Utara) sebanyak 59 orang mengalami bendungan ASI dari total responden 92 orang. Dengan demikian, perlu dilakukan perawatan atau penanganan yang tepat dan efektif agar tidak menjadi masalah yang lebih serius (*mastitis* dan *abses* payudara).

Intervensi untuk menurunkan pembengkakan payudara sudah banyak dilakukan, yaitu kompres es, kompres daun kubis dingin, kompres air hangat, pemerahan ASI secara manual dan pemberian ibuprofen [4]. Intervensi lain untuk menurunkan pembengkakan payudara, yaitu terapi *gua sha*, kompres herbal, kompres *hollyhock*, dan kompres kubis [11,12,13,14,15]. Semua intervensi tersebut terbukti efektif untuk menurunkan pembengkakan, tetapi beberapa intervensi, seperti terapi *gua sha*, kompres herbal, kompres *hollyhock* harus dilakukan oleh petugas kesehatan dan harus tersertifikasi. Meskipun demikian, sebagian besar ibu melahirkan secara normal lebih banyak melakukan perawatan di rumah. Intervensi untuk mengatasi pembengkakan payudara yang mudah dilakukan di rumah akan membantu ibu mengatasi masalah pembengkakan payudara. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu postpartum di rumah untuk menurunkan pembengkakan payudara yang mudah dilakukan, tidak memerlukan keahlian khusus, hemat biaya perawatan, dan tidak menimbulkan efek samping, yaitu kompres daun kubis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis pada ibu postpartum di Kecamatan Cicendo Kota Bandung yang mengalami pengerasan atau pembengkakan payudara. Proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui beberapa tahap, yaitu :

1. Pendataan ibu postpartum yang mengalami pembesaran atau pembengkakan payudara oleh petugas kesehatan yang bekerja di salah satu klinik mandiri bidan di sekitar Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung.
2. Kontrak waktu dengan petugas dan calon peserta sebanyak 5 orang.
3. Mendatangi rumah peserta satu persatu dibantu salah satu petugas yang bekerja di salah satu tempat praktek mandiri bidan.

4. Sebelum melakukan perawatan payudara, mengukur pembengkakan payudara menggunakan *six point engorgement scala*.
5. Melakukan kompres daun kubis pada payudara selama 1 jam. Pengompresan dilakukan selama 1 jam dengan dibagi menjadi 2 sesi dan diberi jarak 15 menit. Sesi pertama kompres daun kubis dilakukan 30 menit. Setelah selesai sesi pertama istirahatkan payudara selama 15 menit, kemudian melakukan sesi kedua selama 30 menit.
6. Selanjutnya mengukur pembengkakan payudara menggunakan *six point engorgement scala*.

Peningkatan pengetahuan ibu postpartum mengenai perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis dilakukan dengan cara memberikan informasi dan mempraktekan secara langsung yang mengalami pengerasan atau pembengkakan payudara. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari. Tempat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di rumah ibu postpartum masing-masing yang berada di sekitar wilayah Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung.



Gambar 1. Pengabdian masyarakat perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis



Gambar 2. Pengabdian masyarakat perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

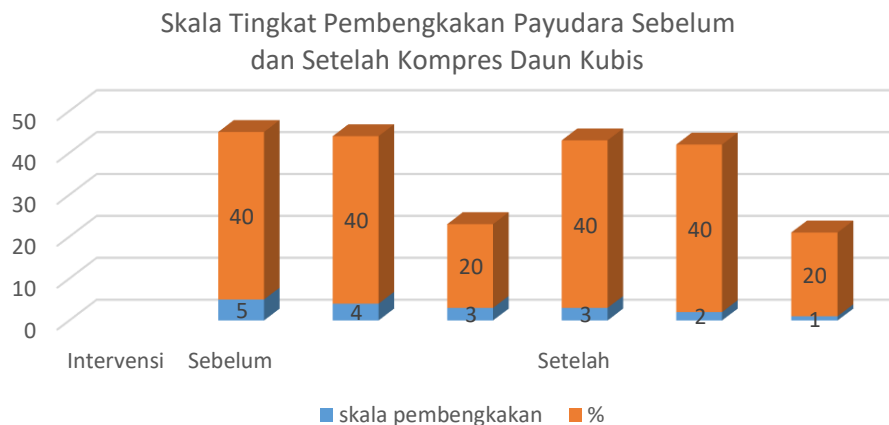
Kegiatan pengabdian masyarakat tentang perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada hari sabtu tanggal 5 Juli 2021. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 5 orang. Kegiatan diawali dengan mengkaji pengetahuan ibu tentang intervensi untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara pada ibu

postpartum. Hasil pengkajian didapatkan bahwa sebagian besar ibu postpartum tidak mengetahui cara melakukan perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis untuk mengatasi pengerasan atau pembengkakan payudara sebanyak 4 orang (80%).

Setelah ibu memahami penjelasan yang sudah diberikan, ibu ditanya apakah bersedia dilakukan kompres daun kubis untuk mengatasi pembengkakan payudara. Semua ibu yang mengikuti pengabdian masyarakat menyatakan bersedia untuk dilakukan kompres. Kemudian melakukan pengkajian payudara menggunakan *six point engorgement scala*. Hasil pengkajian payudara didapatkan sebanyak 2 orang ibu postpartum mengalami pembengkakan skala 5 (keras dan nyeri), sebanyak 1 orang skala 3 (keras tapi tidak nyeri) dan 2 orang skala 4 (keras dan mulai nyeri). Semua ibu yang mengikuti pengabdian masyarakat mengalami persalinan normal.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu postpartum diajarkan cara melakukan perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis untuk mengatasi pengerasan atau pembengkakan payudara. Kandungan daun kubis segar, yaitu *iberin, sulfur, sinigrin, rapine, mineral, asam amino glutamine, asam amino methionine, histidine, oxylate, magnesium, minyak mustard*. Zat-zat tersebut dapat mengobati peradangan, reaksi antioksidan, pengaturan metabolisme dan penting untuk respon imunitas. Daun kubis untuk mengatasi pembengkakan payudara dengan cara dikompreskan pada payudara. Selama daun kubis ditempelkan pada payudara, zat-zat yang terkandung akan diserap oleh kulit payudara sehingga merangsang *enzim glutation di sitoplasma*. *Enzim glutation* dapat menguraikan sumbatan pada saluran susu sehingga tubuh menyerap kembali cairan yang terbenjeng dan menurunkan peradangan lokal. Di samping itu, zat-zat yang terkandung dalam daun kubis dapat merangsang *hipotalamus* untuk mengaktifkan sistem *efektor*. Sistem *efektor* berfungsi untuk *vasodilatasi* pembuluh darah *kapiler* sehingga meningkatkan aliran darah yang keluar masuk pada daerah yang tersumbat dan meredakan serta menghilangkan pembengkakan serta ASI dapat keluar dengan lancar.

Daun kubis dalam menurunkan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan menempelkan atau mengompreskan pada payudara. Pengompresan dilakukan selama 1 jam dengan dibagi menjadi 2 sesi dan diberi jarak 15 menit. Sesi pertama kompres daun kubis dilakukan 30 menit. Setelah selesai sesi pertama istirahatkan payudara selama 15 menit, kemudian melakukan sesi kedua selama 30 menit. Setelah dilakukan pengompresan menggunakan kompres daun kubis, ibu dilakukan pengkajian payudara. Hasil pengkajian payudara didapatkan sebanyak 2 orang ibu postpartum mengalami pembengkakan skala 3, sebanyak 2 orang skala 2 dan sebanyak 1 orang skala 1. Jadi, terdapat penurunan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan kompres daun kubis. Dengan demikian, kompres daun kubis efektif untuk menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Napisah, Widiasih, Maryati, Hermayanti, & Natasya (2021) bahwa terdapat perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dan setelah kompres daun kubis (0,000).



Gambar 3. Grafik skala pembengkakan payudara sebelum dan setelah kompres daun kubis

Tabel 1. Skala pembengkakan payudara sebelum dan setelah kompres daun kubis

Kompres Daun Kubis	Skala Pembengkakan payudara	Jumlah
Sebelum	5	2 orang
	4	2 orang
	3	1 orang
Setelah	3	2 orang
	2	2 orang
	1	1 orang

4. KESIMPULAN

Perawatan payudara menggunakan kompres daun kubis dapat menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu postpartum yang berada di wilayah Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung. Pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari hambatan-hambatan yang dihadapi. Hambatan-hambatan yang dialami, yaitu dengan adanya wabah *covid-19* sulit mengeksplor pasien karena tindakan harus cepat untuk mencegah penularan.

5. SARAN

Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen laktasi pada ibu postpartum sebelum pulang kerumah untuk mencegah terjadinya masalah selama menyusui sehingga ibu dapat memberikan ASI secara eksklusif.

DAFTAR PUSATAKA

- [1] SDKI. (2013). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*. Sdki, 16. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01580.x>
- [2] WHO. (2018). Breastfeeding. Melalui < https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1.htm> [06/11/20].
- [3] Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Ministry of Health Indonesia. Retrieved from website: <http://www.kemkes.go.id>
- [4] Lowdermilk, Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Singapore : Elsevier Mosby.
- [5] Krisnadi & Pribadi. (2019). *Obstetri Fisiologi Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Sagung Seto
- [6] Suresh, Sharma, Saksena, Thukral, Agarwal, & Vatsa. (2014). Predictors of Breastfeeding Problems in The First Postnatal Week and Its Effect on Exclusive Breastfeeding Rate at Six Months : Experience in A Tertiary Care Centre in Northern India, 58(4), 58–61.
- [7] Strong. (2011). Provider Management and Support for Breastfeeding Pain. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 40(6), 753–764.

- [8] Alekseev, Vladimir, & Nadezhda. (2015). Pathological postpartum breast engorgement: Prediction, prevention, and resolution. *Breastfeeding Medicine*, 10(4), 203–208.
- [9] Syamson. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Bendungan ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Priodi DII FPOK Universitas Pendidikan Indonesia*, 6.
- [10] Juliani, & Nurrahmaton. (2020). Faktor yang Memengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 16.
- [11] Chiu, Gau, Kuo, Chang, Kuo, & Tu. (2010). Effects of Gua-Sha Therapy on Breast Engorgement. *Journal of Nursing Research*, 18(1), 1–10.
- [12] Ketsuwan, Baiya, Paritakul, Laosooksathit, & Puapornpong. (2018). Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: A Randomized Controlled Trial. *Breastfeeding Medicine*, 13(5), 361–365
- [13] Khosravan, Moghadam, Mohammadzadeh, Fadafen, & Gholami. (2017). The Effect of Hollyhock (*Althaea officinalis* L) Leaf Compresses Combined With Warm and Cold Compress on Breast Engorgement in Lactating Women: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(1), 25–30.
- [14] Wong, Chan, Leow, Lu, Chong, Koh, & He. (2017). Application of cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 76(August), 92–99.
- [15] Lim, Hur, Song, Lee, M. K., & Lee, M. . (2015). Cabbage compression early breast care on breast engorgement in primiparous women after cesarean birth: A controlled clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 8(11), 21335–21342
- [16] Napisah, P., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., & Natasya, W. (2021). The Effectiveness of Cabbage Leaf Compress and the Education of Lactation Management in Reducing Breast Engorgement in Postpartum. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(6), 106–110.