

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG KOMPRES DAUN KUBIS UNTUK
MENCEGAH PEMBENGKAKAN PAYUDARA DAN MEMPERLANCAR ASI DI DESA
MURUNG KENANGN KABUPATEN BANJAR**

***COMMUNITY EMPOWERMENT ON CABBAGE LEAF COMPRESS TO PREVENT
BREAST ENGORGEMENT AND FACILITATE BREASTFEEDING IN MURUNG
KENANGN VILLAGE, BANJAR DISTRICT***

Novalia Widiya Ningrum¹⁾, Istiqomah²⁾, Hariana Kusvitasari³⁾, Putri Yuliantie⁴⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : novalia.widiya@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email : istiqomah@gmail.com

³⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: hairianasari@gmail.com

⁴⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: putriyuliantie15@gmail.com

ABSTRAK

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Indonesia sebesar 71,58%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 60,27% dengan persentase ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas, salah satunya dengan cara non farmakologi dari bahan alam. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dengan pemberian kompres dengan daun kubis (Yuni, 2019). Kompres daun kubis pada payudara yang mengalami pembengkakan dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan tidak memiliki alergi pada kulit payudara, kompres menjadi efektif dan terlihat hasilnya dalam waktu 1-2 jam sehingga ibu postpartum dapat menyusui secara eksklusif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu selama proses menyusui.

Kata Kunci : Kompres, Daun Kubis, Pembengkakan payudara, Nifas

ABSTRACT

Data from the Central Statistics Agency (BPS, 2022) in 2021 shows that the percentage of mothers who provide exclusive breastfeeding to infants aged less than 6 months in Indonesia is 71.58%, while in South Kalimantan Province it is 60.27% with the percentage of mothers who experience mastitis and nipple blisters around 55% which is caused by the lack of breast care. Many things can be done to reduce breast swelling in the postpartum period, one of which is by non-pharmacological means from natural materials. One intervention that can be done by giving compresses with cabbage leaves (Yuni, 2019). Cabbage leaf compresses on swollen breasts can be done if the breast skin has no wounds and does not have allergies to breast skin, compresses become effective and visible results within 1-2 hours so that postpartum mothers can breastfeed exclusively and can increase maternal confidence during the breastfeeding process.

Keywords : *Compress, Cabbage Leaf, Breast Swelling, Postpartum*

PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia memiliki kebijakan tentang pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif pada bayi yang baru lahir di Indonesia, sesuai Keputusan Menteri Kesehatan nomor 450/MENKES/AK.VI.2004 dan Peraturan Pemerintah nomor 22 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif (Yuniyanti et al., 2017). Meskipun Pemberian ASI Eksklusif sudah diatur oleh Pemerintah, namun angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Tahun 2017, pemberian ASI eksklusif di Indonesia hanya 35%. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO sebesar 50% (Sari, 2019).

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistiyawati, 2015). Menyusui oleh ibu kepada bayi di masa nifas dengan memberikan ASI adalah peristiwa alamiah yang terjadi setelah proses persalinan dan memberikan manfaat bagi ibu dan bayi. Salah satu hal yang dapat menyebabkan hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah terdapat permasalahan pada payudara (World Health Organization, 2016). Bendungan ASI merupakan masalah menyusui yang terjadi pada masa nifas. ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan, khususnya untuk kesehatan bayi. 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 & Sarwono, 2016). Pembengkakan payudara sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum, sebagian besar merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri, dan terasa panas (Pitriani & Andriyani, 2014). Menurut penelitian (Pratiwi et al., 2019) pembesaran payudara dapat menimbulkan rasa yang sakit dan membuat ibu tidak leluasa dalam menggunakan bra atau membiarkan benda apapun menyentuh payudara.

Menurut WHO (World Health Organization) kurang lebih 40% ibu postpartum memilih untuk tidak menyusui dikarenakan mengalami 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 (Maryati, 2018). 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 (Zuhana, 2017)

Pembengkakan sebenarnya adalah hal fisiologis yang bisa terjadi, namun jika dibiarkan dapat berkembang menjadi mastitis sampai abses jika tidak ditangani segera (Walker, 2006). Penyebab bendungan ASI terjadi karena tidak efektifnya frekuensi pengeluaran ASI, ini disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah pemisahan di ruang rawat antara ibu dan bayi, bayi mengalami rasa ngantuk sehingga tidak menyusui secara segera, ibu terkadang menunda proses menyusui dan teknik menyusui yang salah maupun tidak efektif (Mass, 2004). Sehingga hal-hal tersebut berdampak pada peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, dan abses payudara (Komala Sari et al., 2020) .

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Indonesia sebesar 71,58%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 60,27% dengan persentase ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara. Berdasarkan data pencapaian kinerja pelayanan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, dari target jumlah bayi mendapat ASI eksklusif 6 bulan sebesar 70%, pada tahun 2016 mencapai 100%. Data dari Puskesmas Mataraman menunjukkan ibu menyusui di masa nifas tiga bulan terakhir, dari bulan September sampai November 2022 terdapat 70 yang mengalami pembengkakan payudara. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas, salah satunya dengan cara non farmakologi dari bahan alam. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan dengan pemberian kompres dengan daun kubis (Yuni, 2019). Kompres daun kubis pada payudara yang mengalami pembengkakan dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan tidak memiliki alergi pada kulit payudara, kompres menjadi efektif dan terlihat hasilnya dalam waktu 1-2 jam sehingga ibu postpartum dapat menyusui secara eksklusif dan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu selama proses menyusui (Arista, 2018).

Kubis atau kol (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) merupakan sayuran yang mudah ditemukan dalam makanan sehari-hari sebagai pelengkap. Kubis banyak mengandung fitonutrien dan berbagai macam vitamin seperti, vitamin A, C dan E. Kandungan lainnya seperti asam amino glutamine yang berfungsi sebagai antibiotik juga diyakini dapat mengobati semua

jenis peradangan, salah satunya peradangan di payudara (Dalimartha & Adrian, 2011). Kubis juga memiliki kandungan yang kaya akan sulfur yang diyakini dapat dapat mengurangi atau menghentikan pembengkakan di payudara (Green, 2015). Penelitian tentang efektivitas daun kubis terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada masa nifas masih tergolong sedikit dilakukan. Salah satu penelitian yang pernah dilakukan oleh (Komala Sari & Nelda Putri, 2020) meneliti tentang efektivitas kompres daun kubis terhadap pengurangan pembengkakan payudara pada ibu nifas didapatkan hasil terjadi pengurangan pembengkakan yang signifikan setelah pemberian kompres daun kubis.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam pengobatan non farmakologi, yaitu tentang efektivitas daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara pada masa nifas di Puskesmas Mataraman, dengan harapan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan untuk peningkatan kesehatan payudara ibu di masa nifas, sehingga dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian sosialisasi tentang pengompresan menggunakan daun kubis agar mengurangi atau mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara serta dapat memperlancar produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang cara mengurangi pembengkakan payudara dengan menggunakan kompres daun kubis dilaksanakan pada Juni 2023 di Desa Murung Kenangan yang diikuti oleh ibu nifas .

Kegiatan ini diawali dengan memberikan pengetahuan cara mengurangi pembengkakan payudara kemudian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu nifas diberikan cara mengurangi pembengkakan payudara dengan menggunakan daun kubis agar dapat memperlancar produksi ASI.

Kondisi akhir kegiatan ini Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengurangi pembengkakan payudara dan membuka pandangan masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan.

KESIMPULAN

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Indonesia sebesar 71,58%, sedangkan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 60,27% dengan persentase ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara. Berdasarkan data pencapaian kinerja pelayanan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, dari target jumlah bayi mendapat ASI eksklusif 6 bulan sebesar 70%, pada tahun 2016 mencapai 100%.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Murung Kenangan Kabupaten Banjar merupakan suatu bentuk pemberdayaan masyarakat dalam upaya untuk memberikan dampak positif kepada ibu nifas tentang cara mengurangi pembengkakan payudara. Pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara sosialisasi bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat

SARAN

Setelah mendapatkan Pendidikan Kesehatan ini, masyarakat khususnya ibu para dapat menerapkan dalam kehidupannya sehari-hari agar mencegah terjadinya pembengkakan pada payudara sehingga dapat meningkatkan presentase pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para peserta yang telah berkenan mengikuti kegiatan dan terimakasih juga kepada Universitas Sari Mulia yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

REFERENSI

- [1] Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 2(1), 52–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.232>
- [2] BPS. (2022). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022
- [3] Dalimartha, S., & Adrian, F. (2011). *Khasiat Buah dan Sayur*. Penebar Swadaya.
- [4] Damayanti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan
- [5] Asi Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah Asi Pada Ibu Postpartum Di RSUD Bangil. Universitas Brawijaya.
- [6] Green, W. (2015). *The New Parents Survival Guide: The First Three Months*. Summersdale Publishers.

- [7] Mars, B., & Fiedler, C. (2014). *The Country Almanac of Home Remedies: Time-tested and Almost Forgotten Wisdom for Treating Hundreds of Common Ailments, Aches & Pains Quickly and Naturally*. Fair Winds Press.
- [8] Pitriani, R., & Andriyani, R. (2014). *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal* (1st ed., Vol. 1). Deepublish.
- [9] Prawirohardjo, & Sarwono. (2016). *Ilmu Kebidanan* (A. B. Saifuddin, T. Rachimhadhi, & G. H. Wiknosastro, Eds.; 4th ed., Vol. 5). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [10] Suharto, & Sardjono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan ; Praktis Untuk Menyusun Karya Ilmiah* (1st ed.). Tiga N Surabaya.
- [11] Sulistyawati, A. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin* (E. Nugraheny, Ed.). Salemba Medika.
- Lestari, et al. 2016. *pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi kolostrum pada ibu postpartum di puskesmas rasa bou kecamatan dompu*. Prima.
- [12] WHO. 2010. *The World. Health. Report. 2010*. <http://who.int>. Diakses jum'at, 18 januari 2012, pukul 10.05 wib