



## **Pengaruh Kompres Daun Kubis Dan Kompres Air Hangat Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

### ***The Effect Of Cabbage Leaf Compresses And Warm Water Compresses On Breast Swelling In Post Mother Partum In The Working Area Of The Uteun Health Center Pulo Nagan Raya District In 2025***

**Rosmalaini<sup>1</sup>, Yushida<sup>2</sup>, Nizan Maayah<sup>3</sup>, Cut Sriyanti<sup>4</sup>, Anita<sup>5</sup>**

Politeknik Kesehatan Aceh, Jurusan Kebidanan, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email: [rosmamw2@mail.com](mailto:rosmamw2@mail.com)

---

#### **Article Info**

##### Article history :

Received : 25-08-2025

Revised : 26-08-2025

Accepted : 28-08-2025

Published : 31-08-2025

#### **Abstract**

*Breast engorgement is a common problem in postpartum mothers, causing pain, inhibiting breastfeeding, and leading to breast engorgement. Non-pharmacological interventions such as cabbage leaf compresses and warm water compresses are often used, but evidence of their effectiveness requires further study. Objective: To determine the effect of cabbage leaf compresses and warm water compresses on breast swelling in postpartum mothers in the working area of the Uteun Pulo Community Health Center, Nagan Raya Regency, in 2025. Methods: This quantitative research with an experimental design using the Mann-Whitney test was conducted in the Uteun Pulo Community Health Center, Nagan Raya Regency, in 2025. The sample consisted of 52 postpartum mothers divided into two intervention groups. Results: There is an effect of cabbage leaf compresses on breast swelling in postpartum mothers with a  $p$ -value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). There is an effect of warm compresses on breast swelling in postpartum mothers with a  $p$ -value of 0.003 ( $p < 0.05$ ). There is a difference in the effectiveness of cabbage leaf compresses and warm water compresses in reducing the scale of breast swelling with a  $p$ -value of 0.040 ( $p < 0.05$ ). Conclusion: Cabbage leaf compresses are more effective than warm water compresses in treating breast engorgement. These findings support the use of cabbage leaf therapy as a recommended non-pharmacological intervention for postpartum mothers. Recommendation: Healthcare professionals are advised to use these findings as a consideration in developing appropriate and effective midwifery care.*

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

---

#### **Abstrak**

Bendungan ASI merupakan masalah umum pada ibu postpartum yang menyebabkan nyeri dan menghambat proses menyusui dan menyebabkan pembengkakan pada payudara. Intervensi non-farmakologis seperti kompres daun kubis dan air hangat sering digunakan, namun bukti efektivitasnya masih perlu dikaji lebih lanjut. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis dan kompres air hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya tahun 2025. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen menggunakan uji *Mann-Whitney* dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo, Kabupaten Nagan Raya tahun 2025. Sampel terdiri dari 52 ibu postpartum yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi. Hasil: Ada pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan  $p$ -value 0,001 ( $p < 0,05$ ). Ada pengaruh kompres hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan  $p$ -value 0,003 ( $p < 0,05$ ). Ada perbedaan efektivitas kompres daun kubis dan kompres air hangat dalam menurunkan skala pembengkakan payudara dengan  $p$ -value 0,040 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan: Kompres daun kubis lebih efektif daripada kompres air hangat dalam menangani pembengkakan payudara. Temuan ini mendukung



penggunaan terapi daun kubis sebagai intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan bagi ibu postpartum. Saran: Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menggunakan temuan ini sebagai pertimbangan dalam menyusun asuhan kebidanan yang tepat dan efektif.

**Kata Kunci: Daun Kubis, Kompres Hangat, Postpartum, Pembengkakan Payudara**

## PENDAHULUAN

Menyusui memainkan peran penting dalam kesehatan masyarakat untuk ibu dan anak di seluruh dunia. Penghentian menyusui secara dini terkait dengan masalah ibu, seperti penyakit ibu, nyeri payudara, ketidaknyamanan menyusui di depan umum, atau bayi baru lahir yang menderita dengan berbagai macam penyakit (Syahda & Hastuty, 2024).

Setelah proses kelahiran bayi 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 (Aprilya *et al.*, 2020).

*Global Breastfeeding Scorecard 2023*, merilis angka pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan telah mencapai target sebanyak telah mencapai 48% angka ini mendekati target *World health assembly 2025* yaitu sebesar 50% *Global Breastfeeding Collective* sendiri telah menetapkan target mencapai angka 70% pada tahun 2030 artinya masih ada sekitar 22% lagi yang harus dikejar selama 6 tahun (WHO & UNICEF, 2023).

Bendungan ASI merupakan pembendungan yang terjadi akibat hambatan aliran vena atau saluran getah bening akibat ASI terkumpul pada payudara. Menurut WHO pada tahun 2021 terungkap data ibu yang mengalami masalah menyusui sekitar 17.230.142 juta jiwa yang terdiri dari puting susu lecet 56,4%, bendungan payudara 36,12% dan mastitis 7,5% (Pemiliana, *et al.* 2023).

Berdasarkan keterangan data TPG di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo 2024. Presentase pemberian ASI eksklusif sebanyak 282 dari 293 bayi usia 0-6 bulan, terdapat 11 ibu yang tidak menyusui bayinya secara eksklusif, alasannya karena ASI tidak keluar, 1 minggu menyusui ASI terhenti, Ibu dirawat karena demam akibat payudara bengkak setelah diperiksa terdapat bendungan ASI pada payudara yang sudah memerah, puting payudara tidak ada sehingga bayi tidak mau menyusu (Puskesmas Uteun Pulo, 2024).

Pembengkakan payudara adalah penyumbatan ASI akibat penyempitan saluran laktiferus atau kelenjar yang tidak dikosongkan. Dampak yang ditimbulkan jika bendungan ASI tidak teratasi yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara. Penggunaan kompres kubis atau daun kubis dapat menjadi pengobatan non farmakologi (Solihah *et al.*, 2023).

Selain kompres daun kubis penanganan pembengkakan payudara juga bisa dilakukan dengan menggunakan kompres air hangat. Penelitian yang dilakukan oleh Liana *et al.*, (2024) telah menguji pengaruh pemberian kompres daun Kol dan kompres hangat terhadap bendungan ASI pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023, adapun hasil yang diperoleh terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 0 pada hari ke 7 pada intervensi kompres daun kol sedangkan setelah dilakukan intervensi pemberian kompres hangat didapatkan bahwa terjadi penurunan pembengkakan dan penurunan nyeri payudara derajat 4 menjadi derajat 1 pada hari ke 7.



Saat melakukan penjajaka awal di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo, peneliti menemukan kasus bendungan ASI pada ibu post partum yang berjumlah 8 orang dengan keluhan ASI tidak keluar setelah 3 hari bahkan 1 minggu kelahiran anak, setelah dilakukan pemeriksaan kondisi payudara sudah memerah, mengeras bahkan menyebabkan nyeri, hal ini dialami 8 dari 8 ibu post partum. Permasalahan bendungan ASI sangat sering dijumpai dimasyarakat, namun penatalaksanaan pencegahan yang tidak tepat sering kali ibu menyusui datang dalam kondisi payudara sudah mengalami mastitis bahkan abses yang mengharuskan dilakukan rujukan ke fasilitas yang memadai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis dan kompres air hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum diwilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya tahun 2025.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*). engan desain penelitian *pre test-post test with control group*. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 52 ibu postpartum yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi yang di laksanakan di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo, Kabupaten Nagan Raya tahun 2025. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* Analisis data yang di gunakan analisis univariat dan bivariate Penelitian menggunakan uji *Mann-Whitney*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Yang Dilakukan Terhadap 52 Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo, Kabupaten Nagan Raya yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kompres Daun Kubis Dan Kompres Air Hangat Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi langsung kepada responden, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Karakteristik Ibu Post Partum

**Tabel .1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Post Partum yang Mengalami Pembengkakan Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

No	Karakteristik	Kelompok Kompres Daun Kubis		Kelompok Kompres Hangat	
		f	%	f	%
<b>Usia</b>					
1	<20 Tahun	1	5	2	10
2	20-29 Tahun	15	75	18	90
3	≥30 Tahun	4	20	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>					
1	S1	6	30	6	30
2	SMA/Sederajat	12	60	12	60



3	SD/SMP/Sederajat	2	10	2	10
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan</b>					
1	PNS/PPPK	2	10	2	10
2	Honorer	2	10	2	10
3	IRT	16	80	16	80
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>					
1	Primipara	4	20	8	40
2	Multipara	16	80	12	60
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu post partum yang diberikan kompres daun kubis berdasarkan usia sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 15 responden (75%), berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 12 responden (60%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar IRT sebanyak 16 responden (80%) dan berdasarkan paritas sebagian besar multipara sebanyak 16 responden (80%). Sedangkan karakteristik ibu post partum yang diberikan kompres hangat berdasarkan usia sebagiannya berusia 20-35 tahun sebanyak 18 responden (90%), berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan SMA/ sederajat dan sebanyak 12 responden (60%) dan berdasarkan pekerjaan sebagian besar IRT sebanyak 16 responden (80%) dan berdasarkan paritas sebagian besar adalah multipara sebanyak 12 responden (60%).

**b. Pembekakan Payudara Ibu Post Partum yang diberikan Kompres Daun Kubis**

**Tabel .2 Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Daun Kubis di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

No	Pembengkakan Payudara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Sebelum Kompres Daun Kubis</b>			
1	Ringan	2	10
2	Sedang	13	65
3	Berat	5	25
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Sesudah Kompres Daun Kubis</b>			
1	Ringan	18	90
2	Sedang	2	10
3	Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis sebagian besar dalam kategori sedang (skala 4-5) sebanyak 13 responden (65%) dan setelah diberikan kompres daun kubis sebagian besar dalam kategori ringan (skala 1-3) sebanyak 18 responden (90%).



**c. Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Daun Kubis**

**Tabel .3 Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Daun Kubis di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

No	Pembengkakan Payudara	Mean	Median	Std. Deviation
1	Sebelum Kompres Daun Kubis	4,6	4,5	0,988
2	Sesudah Kompres Daun Kubis	2,1	2	0,988

Berdasarkan tabel .3 hasil penelitian ditemukan rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis adalah 4,6 dengan median 4,5 dan standar deviasi 0,988 dan rata-rata skala pembengkakan payudara sesudah diberikan kompres daun kubis adalah 2,1 dengan median 2 dan standar deviasi 0,988.

**d. Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Rayan Tahun 2025**

No	Pembengkakan Payudara	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Sebelum Kompres Hangat</b>			
1	Ringan	2	10
2	Sedang	13	65
3	Berat	5	25
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>
<b>Sesudah Kompres Hangat</b>			
1	Ringan	12	60
2	Sedang	8	40
3	Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel .4 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar dalam kategori sedang (skala 4-5) sebanyak 13 responden (65%) dan setelah diberikan kompres hangat sebagian besar dalam kategori ringan (skala 1-3) sebanyak 12 responden (60%).

**e. Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat**

**Tabel .5 Rata-Rata Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

No	Pembengkakan Payudara	Mean	Median	Std. Deviation
1	Sebelum Kompres Hangat	4,8	5	0,933
2	Sesudah Kompres Hangat	3	3	1,146



Berdasarkan tabel .5 hasil penelitian ditemukan rata-rata skala pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres hangat adalah 4,8 dengan median 5 dan standar deviasi 0,933 dan rata-rata skala pembengkakan payudara sesudah diberikan kompres hangat adalah 3 dengan median 3 dan standar deviasi 1,146.

**2. Analisis Bivariat**

**a. Uji Normalitas**

**Tabel .6. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	Sig	$\alpha$	Kesimpulan
1	Pembengkakan Payudara Sebelum Kompres Daun Kubis	0,011	0,05	Distribusi Data Tidak Normal
2	Pembengkakan Payudara Sesudah Kompres Daun Kubis	0,012	0,05	Distribusi Data Tidak Normal
3	Pembengkakan Payudara Sebelum Kompres Hangat	0,010	0,05	Distribusi Data Tidak Normal
4	Pembengkakan Payudara Sesudah Kompres Hangat	0,040	0,05	Distribusi Data Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yaitu menunjukkan bahwa pada variabel pembengkakan payudara sebelum kompres daun kubis memiliki *p-value* 0,011 ( $p < 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal, variabel pembengkakan payudara sesudah kompres daun kubis memiliki *p-value* 0,012 ( $p < 0,05$ ) berarti data berdistribusi tidak normal, pada variabel pembengkakan payudara sebelum kompres hangat memiliki *p-value* 0,010 ( $p < 0,05$ ) yang berarti data berdistribusi tidak normal, variabel pembengkakan payudara sesudah kompres hangat memiliki *p-value* 0,040 ( $p < 0,05$ ) berarti data berdistribusi tidak normal. Setelah dilakukan transformasi data ditemukan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga pada analisis bivariat dapat dilanjutkan menggunakan uji hipotesis komparatif numerik berdistribusi tidak normal dua kelompok saling berpasangan (*Wilcoxon Test*) dan dua kelompok tidak berpasangan atau uji parametrik (*Mann Whitney Test*).

**b. Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum**

**Tabel .7 Pengaruh Kompres Daun Kubis terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

		Ranks	N	Mean Rank	<i>p-Value</i>
Pembengkakan payudara sebelum kompres daun kubis	Negative Ranks		19 <sup>a</sup>	10.00	0,001
	Positive Ranks		0 <sup>b</sup>	.00	
Pembengkakan payudara sesudah kompres daun kubis	Ties		1 <sup>c</sup>		
		Total	20		

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian terhadap 20 ibu post partum yang diberikan kompres daun kubis ditemukan sebanyak 19 ibu post partum yang mengalami penurunan skala pembengkakan payudara, tidak ada ibu post partum yang mengalami peningkatan



pembengkakan payudara dan sebanyak 1 ibu post partum yang tidak mengalami perubahan skala pembengkakan payudara. Hasil uji *wilcoxon* ditemukan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara.

**c. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum**

**Tabel .8 Pengaruh Kompres Hangat terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

		Ranks		N	Mean Rank	<i>p-Value</i>
Pembengkakan payudara sebelum kompres	Negative Ranks	17 <sup>a</sup>	10.00	0,003		
Pembengkakan payudara sesudah kompres hangat	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00			
	Ties	3 <sup>c</sup>				
		Total		20		

Berdasarkan tabel .8 hasil penelitian terhadap 20 ibu post partum yang diberikan kompres hangat ditemukan sebanyak 17 ibu post partum yang mengalami penurunan skala pembengkakan payudara, tidak ada ibu post partum yang mengalami peningkatan pembengkakan payudara dan sebanyak 3 ibu post partum yang tidak mengalami perubahan skala pembengkakan payudara. Hasil uji *wilcoxon* ditemukan nilai *p-value* 0,003 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap pembengkakan payudara.

**d. Perbedaan Efektivitas Kompres daun Kubis dan Kompres Hangat terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum**

**Tabel .9 Perbedaan Pengaruh Kompres Daun Kubis dan Kompres Hangat terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025**

No	Pembengkakan Payudara	Mean (Min-Max)	<i>p-value</i>
1	Penurunan Skala Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Daun Kubis	2,5 (0-4)	0,040
2	Penurunan Skala Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum yang Diberikan Kompres Hangat	1,8 (0-4)	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan skala pembengkakan payudara ibu post partum setelah diberikan kompres daun kubis adalah 2,5 dengan penurunan minimal 0 dan maksimal 4 sedangkan rata-rata penurunan skala pembengkakan payudara ibu post partum setelah diberikan kompres hangat adalah 1,8 dengan penurunan minimal 0 dan maksimal 4. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,040 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh perbedaan pengaruh kompres daun kubis dan kompres hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dua jenis intervensi, yaitu kubis dan kompres hangat, data dikumpulkan dari 40 ibu post partum yang dibagi



menjadi dua kelompok yaitu 20 ibu post partum yang diberikan kompres daun kubis dan 20 ibu post partum yang diberikan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres daun kubis dan kompres hangat terhadap pembengkakan payudara kemudian dilakukan perbandingan penurunan skala pembengkakan payudara setelah diberikan intervensi antara kedua kelompok tersebut.

### **Pengaruh Kompres Daun Kubis terhadap Pembengkakan Payudara**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres daun kubis sebagian besar dalam kategori sedang (skala 4-5) sebanyak 13 responden (65%) dengan rata-rata skala nyeri adalah 4,6 dengan median 4,5 dan standar deviasi 0,988 dan setelah diberikan kompres daun kubis sebagian besar dalam kategori ringan (skala 1-3) sebanyak 18 responden (90%) dengan rata-rata skala nyeri adalah 2,1 dengan median 2 dan standar deviasi 0,988. Selain itu, setelah diberikan kompres daun kubis ditemukan sebanyak 19 ibu post partum yang mengalami penurunan skala pembengkakan payudara, tidak ada ibu post partum yang mengalami peningkatan pembengkakan payudara dan sebanyak 1 ibu post partum yang tidak mengalami perubahan skala pembengkakan payudara. Hasil uji *wilcoxon* ditemukan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriani *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara mayoritas responden berkurang pembengkakan payudaranya yaitu sebanyak 21 orang (70,0 %). Hasil analisis Bivariat dengan *Mann-Whitney* didapatkan hasil dari 60 responden dengan *p-value* = 0,000 dimana *p-value* < dari 0.05, hal ini menyatakan terdapat pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu nifas di Rumah Sakit Regina Maris Kota Medan Tahun 2024.

Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian Utami dkk (2020), yang menunjukkan bahwa rata-rata pembengkakan payudara sebelum di berikan kompres daun kubis dingin 4,08, dengan SD 0,850 dan setelah di berikan intervensi kompres kubis dingin adalah 2,08 dengan SD 0,632. Hasil uji statistik diketahui bahwa *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak, yang menunjukan bahwa ada pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin dalam pengurangan pembengkakan pada payudara.

Kompres daun kubis memberikan efek dalam meredakan nyeri dan pembengkakan payudara. Kandungan yang terdapat dalam kubis selain berfungsi sebagai antibiotik, sinigrin yang kandungannya ada pada zat amino metionin. Zat lain yang terkandung di daun kubis yaitu (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, oxylate, heterosides belerang juga memiliki khasiat melebarkan pembuluh darah sehingga cairan yang terbenjeng di payudara dapat terserap dengan baik. Selain itu daun kubis juga dapat membantu melebarkan pembuluh kapiler akan memudahkan darah untuk keluar masuk sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap cairan yang terbenjeng dalam payudara. Selain itu daun kubis juga dapat menyerap panas pada payudara (Liana dkk, 2024).

Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat penurunan nyeri payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI. Namun beberapa literatur menunjukkan bahwa terlalu sering menggunakan kompres daun kubis dapat mengurangi produksi ASI. Daun kubis tersebut juga tidak boleh dikompreskan pada daerah kulit yang rusak seperti putting susu



lecet. Jika putting susu lecet maka menempatkan daun kubis disekitar payudara tanpa menutup kulit yang rusak tersebut. Kompres daun kubis dingin selalu digabungkan dengan perawatan rutin untuk pembengkakan misal perawatan payudara kubis juga tidak disarankan untuk individu yang alergi terhadap sulfa atau kubis. Kubis mengandung senyawa sulfur, tetapi ini tidak sama dengan sulfa. Jika ibu alergi terhadap sulfa, sebaiknya disarankan sebelum kompres dengan daun kubis pada payudaranya dilakukan tes alergi terlebih dahulu (Utami dkk, 2020).

Menurut Apriyani dkk (2021), daun kubis juga mengeluarkan gel yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman, dan mengandung *Glutamine* secara signifikan mengatur inflamasi lokal melalui modulasi ekspresi STAT (*signal transducer and activator of transcription*) yang terlibat dalam pengembangan dan fungsi sistem imun dan inflamasi, dan mengandung asam amino glutamin, daun kubis terbukti efektif mengurangi bengkak pada bendungan ASI.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian kompres daun kubis efektif dalam menurunkan skala pembengkakan payudara pada ibu post partum, kompres daun kubis dapat menjadi alternatif alami untuk membantu menurunkan pembengkakan pada payudara, terutama pada ibu menyusui. Daun kubis mengandung zat-zat seperti asam amino glutamine yang dipercaya dapat mengurangi peradangan dan pembengkakan. Oleh karena itu, kompres daun kubis dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan praktis untuk mengatasi pembengkakan payudara pada ibu menyusui.

### **Pengaruh Kompres Hangat terhadap Pembengkakan Payudara**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembengkakan payudara sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar dalam kategori sedang (skala 4-5) sebanyak 13 responden (65%) dengan rata-rata skala nyeri adalah 4,8 dengan median 5 dan standar deviasi 0,933 dan setelah diberikan kompres hangat sebagian besar dalam kategori ringan (1-3) sebanyak 12 responden (60%) dengan rata-rata skala nyeri adalah 3 dengan median 3 dan standar deviasi 1,146. Selain itu, setelah diberikan kompres hangat sebanyak 17 ibu post partum yang mengalami penurunan skala pembengkakan payudara, tidak ada ibu post partum yang mengalami peningkatan pembengkakan payudara dan sebanyak 3 ibu post partum yang tidak mengalami perubahan skala pembengkakan payudara. Hasil uji *wilcoxon* ditemukan nilai *p-value* 0,003 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap pembengkakan payudara.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Liana dkk (2024), mengenai pengaruh pemberian kompres daun kol dan kompres hangat terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian kompres hangat untuk penyembuhan bendungan ASI yaitu penurunan skala dari 4 menjadi 1 pada hari ke 7.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Khayati (2023), mengenai pemberian kompres hangat basah dapat mengurangi pembengkakan payudara pada masa laktasi yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan rata-rata skala antara 2-3 dari hari pertama hingga hari terahir, subjek I sebelum diberikan skala 6 menjadi 3, pada subjek II sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 5, sedangkan pada subjek III sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 3.



Kompres hangat dapat mengatasi masalah pada ibu yang mengalami keluhan pembengkakan payudara akibat produksi ASI berlebih dengan mekanisme meningkatkan *let down reflex*. Kompres hangat payudara akan memberi efek vasodilatasi otot polos pada pembuluh darah. Efek vasodilatasi pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormon oksitosin pada payudara. Hal ini dikarenakan suhu hangat pada payudara akan memberikan efek ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, maka sistem efektor akan mengeluarkan oksitosin, dan blokade pelepasan adrenalis (epinefrin) yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh alveoli yang menyebabkan gangguan *let down reflex* (Lestari & Khayati, 2023).

Pembengkakan payudara (*breast engorgment*) mengakibatkan alveoli menjadi lebih tegang sehingga sel epitel tertekan, penekanan pada kelenjar yang memproduksi ASI menyebabkan permeabilitas jaringan ikat meningkat. Suhu hangat pada kulit dari kompres panas memicu termoreseptor kulit dan mengirimkan sinyal ke otak. Hipotalamus akan bereaksi dan menghasilkan respon vasodilatasi. Respon vasodilatasi menyebabkan pembuluh darah pada payudara melebar sehingga darah mengalir lebih lancar dan peningkatan suhu lebih cepat. Jaringan payudara menjadi lebih rileks dan ketegangan jaringan ikat menurun (Liana dkk, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa kompres hangat juga efektif dalam menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara pada ibu post partum. Kompres hangat dapat membantu mengurangi pembengkakan pada payudara, terutama pada masa laktasi, dengan meningkatkan sirkulasi darah dan melancarkan aliran ASI. Kompres hangat membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke area payudara meningkat. Aliran darah yang lancar dapat mengurangi peradangan dan nyeri. Peningkatan sirkulasi darah juga membantu melancarkan aliran ASI, sehingga dapat mengurangi sumbatan pada saluran ASI yang menyebabkan pembengkakan dan nyeri.

### **Perbedaan Efektivitas Kompres Daun Kubis dan Kompres Hangat terhadap Pembengkakan Payudara**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan skala pembengkakan payudara ibu post partum setelah diberikan kompres daun kubis adalah 2,5 dengan penurunan minimal 0 dan maksimal 4 sedangkan rata-rata penurunan skala pembengkakan payudara ibu post partum setelah diberikan kompres hangat adalah 1,8 dengan penurunan minimal 0 dan maksimal 4. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *p-value* 0,040 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh perbedaan pengaruh kompres daun kubis dan kompres hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh kompres daun kol dan kompres hangat terhadap masalah bendungan ASI pada ibu postpartum. Penelitian pertama oleh Liana *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kol secara signifikan menurunkan pembengkakan dan nyeri payudara. Dalam studi ini, nyeri payudara yang awalnya berada pada derajat 4 berhasil diturunkan menjadi derajat 0 pada hari ke-7 setelah intervensi. Sebaliknya, penggunaan kompres hangat hanya mampu menurunkan nyeri dari derajat 4 menjadi derajat 1 dalam periode yang sama.

Selanjutnya, Aprilya *et al.* (2020) melakukan literature review untuk mengetahui pengaruh terapi kompres kubis terhadap pembengkakan payudara ibu postpartum. Penelitian ini mencakup



sumber-sumber dari artikel yang dipublikasikan antara tahun 2016 hingga 2021. Hasilnya menunjukkan bahwa kompres kubis efektif dalam mengatasi pembengkakan payudara, dengan nilai p-value yang diperoleh kurang dari 0,05. Meskipun penelitian ini memberikan bukti yang kuat tentang efektivitas kompres kubis, tidak ada analisis mengenai kompres hangat yang dilakukan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Solihah *et al.* (2023), hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari kompres kubis dengan nilai p 0,000, yang menegaskan efektivitasnya dalam mengatasi masalah pembengkakan. Namun, penelitian ini juga tidak mencakup variabel kompres hangat. Hilmiah & Farlikhatun (2024) meneliti efektivitas kompres air hangat dan air dingin terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum. Hasilnya menunjukkan bahwa baik kompres hangat maupun kompres dingin efektif dalam mengatasi bendungan ASI. Namun, penelitian ini tidak meneliti variabel kompres daun kol, sehingga tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan penelitian sebelumnya.

Terakhir, dalam penelitian yang dilakukan oleh Yulianti *et al.* (2023), ditemukan bahwa pembengkakan payudara pada ibu nifas dapat diatasi dengan menggunakan kompres daun kubis. Studi ini melibatkan tiga orang ibu nifas sebagai subjek yang diberikan intervensi kompres daun kubis. Setelah perlakuan tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembengkakan payudara pada ketiga ibu tersebut berhasil teratasi. Temuan ini menegaskan efektivitas kompres daun kubis sebagai metode yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah pembengkakan payudara, yang sering dialami oleh ibu menyusui. Dengan demikian, penggunaan kompres daun kubis dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam perawatan postpartum.

Pembengkakan payudara atau bendungan ASI dapat diatasi dengan cara non-farmakologis, salah satunya adalah dengan menggunakan kompres daun kubis pada puting susu yang mengalami nyeri dan pembengkakan. Menurut Zaleha & Ardhiyanti (2022), kompres daun kubis sebaiknya dilakukan selama 15-30 menit atau hingga daun kubis menjadi layu, dan dianjurkan untuk dilakukan selama 2-3 hari. Metode ini terbukti efektif dalam meredakan nyeri dan mengurangi pembengkakan, sehingga dapat membantu ibu menyusui dalam mengatasi masalah yang sering terjadi selama masa postpartum. Penggunaan kompres daun kubis sebagai alternatif non-farmakologis memberikan solusi yang aman dan mudah diakses bagi ibu yang mengalami pembengkakan payudara.

Teori lain juga menerangkan bahwa salah satu upaya untuk mengatasi bendungan ASI adalah melalui pijat oketani dan kompres daun kubis. Dalam penelitian oleh Prastiwi & Tutik Rahayuningsih (2023), tindakan ini dilakukan selama tujuh hari, setiap pagi dan sore selama 20-30 menit. Hasilnya menunjukkan peningkatan produksi ASI dari 0 cc menjadi 80-120 cc, yang efektif dalam mengatasi masalah ketidakefektifan pemberian ASI akibat suplai yang tidak cukup.

Selain itu, untuk mengurangi masalah pembengkakan payudara, disarankan penggunaan kompres hangat pada payudara jika puting bengkak dan keras. Tindakan manual seperti penopang yang baik dan pemberian parasetamol untuk menghilangkan nyeri juga dianjurkan. Upaya pencegahan lainnya meliputi pemberian ASI sedini mungkin, menyusui setiap 2-3 jam, dan menggunakan kedua payudara secara bergantian saat menyusui, seperti yang dijelaskan oleh Tonasih & Mutya (2020).

Peneliti berasumsi bahwa, meskipun terdapat variasi dalam metode dan fokus penelitian, hasil-hasil ini menunjukkan bahwa kompres daun kol memiliki potensi yang signifikan dalam



mengatasi pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Di sisi lain, kompres hangat juga menunjukkan efektivitas, tetapi tidak sekuat kompres daun kol dalam mengurangi pembengkakan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi interaksi antara kedua metode ini dan untuk memahami lebih dalam tentang efektivitas masing-masing dalam konteks yang lebih luas.

Penelitian ini mengisi beberapa kesenjangan dari penelitian sebelumnya. Sementara studi-studi terdahulu umumnya hanya meneliti salah satu intervensi (hanya kompres daun kubis atau hanya kompres hangat), penelitian ini membandingkan langsung kedua metode tersebut dalam populasi ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keduanya memberikan pengaruh berbeda dalam penanganan pembengkakan payudara. Kompres daun kubis menunjukkan efektivitas yang lebih baik secara statistik ( $p=0,001$ ) dalam mengurangi skala pembengkakan dibandingkan kompres air hangat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Uteun Pulo, Kabupaten Nagan Raya, pada tahun 2025, dapat disimpulkan hal-hal berikut: Ada pengaruh kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan  $p$ -value 0,001 ( $p<0,05$ ). Ada pengaruh kompres hangat terhadap pembengkakan payudara pada ibu post partum dengan  $p$ -value 0,003 ( $p<0,05$ ). Ada perbedaan efektivitas kompres daun kubis dan kompres air hangat dalam mengurangi pembengkakan payudara dengan  $p$ -value 0,040 ( $p<0,05$ ).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing akademik dan semua pihak yang telah memberikan masukan, bantuan teknis, serta motivasi, sehingga proses penelitian dan penyusunan jurnal ini berjalan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilya, D., Murti, R., & Rahayu, P. (2020). *Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum ( Literature Review )*.
- Apriyani, T., Rahma, M., & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibu *Postpartum*. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 6(2), 94-102.
- Hilmiah, Y., & Farlikhatun. (2024). *Efektifitas Teknik Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum di TPMB Bidan A Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi*. 6, 627–635.
- Lestari, D. A., & Khayati, N. (2023). *Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi*.
- Liana, N., Munawaroh, M., & Noviyani, E. P. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023*. 4, 6177–6189.
- Pemiliana, *et al*, (2023). *Hubungan Frekuensi Menyusui Dan Teknik Menyusui Dengan Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Alisha Medan*
- Prastiwi, A. D., & Tutik Rahayuningsih. (2023). *Penatalaksanaan Pijat Oketani dan Kompres Daun K ubis dengan Masalah Ketidakefektifan Pemberian Asi pada Ibu Post-Partum di*



- Kelurahan Bulakrejo Management Ocetany Massage and Leaf Compress Cabbage with The Problem of Ineffectiveness of Breastfeeding in Po. 10(1), 21–30.*
- Solihah, R., Kurniasih, N., Fauzi, A. R., & Rd, S. W. (2023). *The Effect of Cabbage on Breast Milk Engorgement in Postpartum Mothers. 03(01), 1–6.* <https://doi.org/10.56359/genmj>
- Sriani, Tarigan, E. F., Sinaga, S. N., & Simanulang, E. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue, 3(2), 60–67.* <https://doi.org/10.47134/inhis.v3i2.71>
- Syahda Syukriati & Hastuty Milda (2024). PKM Kelompok Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Asi Eksklusif Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Kabupaten Kampar
- Tonasih, & Mutya, S. vianty. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.* K-Media.
- Utami dan Meriyanti. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Skala Pembekakan Payudara Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bumi Udik. *Jurnal Maternitas Aisyah. 2 (1).*
- WHO, & UNICEF, G. B. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Highlights for the 2023 Scorecard.* 1–9.
- Yulianti, S., Fitriyanti, Astuti, S., & Putri, N. A. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *I-Com: Indonesian Community Journal, 3(2), 898–904.* <https://doi.org/10.33379/icom.v3i2.2674>
- Zaleha, S., & Ardhiyanti, Y. (2022). Pemberian Kompres Daun Kubis Dalam Mengatasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Yulrina Ardhiyanti. Publish, 1(2), 74–81.*