

INOVASI PENGOMPRESAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DENGAN MENGUNAKAN DAUN KOL

INNOVATION OF BREAST COMPRESSION FOR POSTPARTUM MOTHERS USING CABBAGE LEAVES

Getrudis Askalian Darmawati^{1*}, Greistian Nanan¹, Fridolin Hermafino¹, Grasela Kurniati Wiwe¹, Fransika Floriani Mamo¹, Gaudensia Astuti Navan¹, Fridolin Laurensia Genjung¹, Gerardis Fladiana Sarni Bela¹, Helena Deria¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng
Email Corresponding: askadarma87@gmail.com

Abstract

Breastfeeding is a natural process for a woman and has many benefits for both mother and baby. One of the problems that often arise during the postpartum period, or lactation period, is breast engorgement, also known as breast milk engorgement. This engorgement occurs due to the accumulation of milk caused by narrowing of the lactiferous ducts or because the mammary glands are not completely emptied. If not treated properly, breast engorgement can lead to more serious problems such as mastitis and breast abscesses. To increase the knowledge of postpartum mothers in preventing breast swelling. The method used in this community service is literature review and use of video. From community service aimed at postpartum mothers, there is an increase in knowledge regarding the dangers of breast swelling in postpartum mothers.

Keywords: *Swelling, Breasts, Postpartum Mothers, Therapy, Cabbage Leaves*

Abstrak

Menyusui adalah suatu proses yang alami bagi seorang perempuan dan memiliki banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayi. Salah satu masalah yang sering muncul selama masa nifas, atau periode laktasi, adalah pembengkakan payudara yang juga dikenal sebagai bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan ini terjadi akibat penumpukan susu yang disebabkan oleh penyempitan duktus laktiferus atau karena kelenjar susu yang tidak sepenuhnya dikosongkan. Jika tidak ditangani dengan baik, bendungan ASI dapat menyebabkan masalah lebih serius seperti mastitis dan abses payudara. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mencegah pembengkakan payudara. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah literature review dan penggunaan video. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu nifas terdapat peningkatan pengetahuan mengenai resiko pembengkakan payudara yang dialami selama masa nifas. Dari pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu nifas adanya peningkatan pengetahuan terkait bahaya pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata Kunci: Pembengkakan, Payudara, Ibu Nifas, Terapi, Daun Kol



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 13 Mei 2025; Disetujui: 07 Juni 2025; Terbit: 07 Juni 2025

PENDAHULUAN

Menyusui adalah suatu proses alami yang sangat bermanfaat bagi ibu dan bayi. Namun, di masa pasca melahirkan, khususnya pada periode nifas atau laktasi, sering kali muncul masalah yang dikenal sebagai pembengkakan payudara atau bendungan ASI. Pembengkakan payudara ini terjadi akibat penumpukan air susu yang disebabkan oleh penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar-kelenjar yang tidak terkosongkan dengan sempurna (Apriyani et al. 2021).

Terhambatnya pengeluaran ASI salah satunya disebabkan oleh kurang lancarnya pengeluaran hormon oksitosin. Hal ini dapat memicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu di masa nifas. Ibu yang memberikan air susu ibu kepada bayinya dapat membantu pertumbuhan fisik dan emosional anak. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, menyusui secara eksklusif dianjurkan untuk dilakukan pada bayi hingga usia enam bulan (Yudi et al. 2023).

Tidak semua ibu setelah melahirkan langsung bisa mengeluarkan ASI, terutama para ibu yang baru pertama kali melahirkan, disebabkan pengalaman yang minim dan karena proses keluarnya ASI melibatkan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, sistem saraf, dan berbagai hormon yang mempengaruhi pengeluaran oksitosin. Pengeluaran hormon oksitosin tidak hanya dipengaruhi oleh reseptor yang ada dalam sistem saluran susu, tetapi juga ketika saluran tersebut melebar atau menjadi lebih lunak, maka secara refleks, hipofisis akan mengeluarkan oksitosin yang berperan dalam mengeluarkan susu dari alveoli (Tarigan et al., 2024).

Selain faktor hormon, terdapat beberapa penyebab lain terjadinya *breast engorgement*, di antaranya adalah bengkaknya payudara, payudara yang terasa keras dan tegang, serta terasa panas dan berwarna kemerahan. Ibu juga dapat merasakan nyeri yang tidak nyaman, terutama ketika payudara tersentuh atau ditekan. Jika *breast engorgement* ini tidak ditangani dengan baik, dapat berujung pada kondisi mastitis dan abses pada payudara, yang pada gilirannya akan mempengaruhi tumbuh kembang bayi.

Menurut informasi dari United Nations International Children's Education Fund

(UNICEF), terdapat sekitar 17. 230. 142 ibu di seluruh dunia yang menghadapi masalah saat menyusui. Berbagai masalah ini seringkali disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti rasa nyeri pada puting susu, lecet pada puting, serta pembengkakan atau abses pada payudara. Di sisi lain, data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 1,5 juta bayi baru lahir meninggal dunia akibat tidak mendapatkan ASI (Yudi et al. 2023).

Menurut informasi dari Dinas Kesehatan Republik Indonesia sebagian besar daerah di Indonesia memiliki angka pemberian ASI yang masih rendah. Sebanyak 62% ibu setelah melahirkan menghentikan proses menyusui karena berbagai hambatan di masa nifas. Kondisi ini dapat dihubungkan dengan tantangan yang dihadapi oleh ibu saat menyusui, yang mengakibatkan mereka kesulitan dalam memberikan ASI kepada bayi. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang dapat membantu mengatasi berbagai permasalahan terkait pemberian ASI kepada bayi (Tarigan et al., 2024).

Salah satu permasalahan dalam menyusui setelah melahirkan adalah terjadinya penumpukan susu di payudara. Penumpukan ini bisa terjadi akibat tersumbatnya saluran laktiferus atau karena kelenjar susu yang tidak terkosongkan dengan baik, juga bisa disebabkan oleh masalah pada puting susu. Gejala yang muncul meliputi payudara yang membengkak, keras, dan terasa sakit. Penanganan yang tepat sebaiknya dimulai saat kehamilan dengan merawat payudara guna mencegah munculnya kelainan dan mnterus dilakukan hingga periode nifas (Oktarida, 2021).

Jika masalah pada bendungan ASI tidak ditangani, dapat timbul dampak serius seperti mastitis dan abses pada payudara. Mastitis adalah suatu jenis infeksi pada payudara yang ditandai dengan pembengkakan, kemerahan, dan rasa sakit serta demam pada ibu yang menyusui (suhu di atas 38°C). Abses payudara adalah suatu komplikasi lanjutan yang disebabkan oleh mastitis, yang ditandai dengan adanya kumpulan nanah di dalam payudara. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi pembengkakan, baik mulai pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis, seperti penggunaan kompres daun kubis atau kol (Yudi et al., 2023).

Sejumlah terapi farmakologis dan nonfarmakologis telah digunakan untuk membantu ibu pascapersalinan mengatasi edema payudara. Sementara pendekatan nonfarmakologis meliputi terapi fisik, modalitas fisik, dan teknik kognitif-perilaku, pendekatan farmakologis memerlukan penggunaan obat-obatan. Akupunktur, penggunaan daun kubis, perawatan kompres panas dan dingin dengan ultrasonografi, dan kompres panas yang dikombinasikan dengan pijat adalah beberapa teknik nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi edema payudara. Menurut penelitian ini, daun kubis dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi edema payudara. Metionina, asam amino yang bertindak sebagai antibiotik alami, banyak terdapat dalam kubis 63 (*Brassica Oleracea Var. Capitata*). Unsur-unsur lain yang ditemukan dalam daun kubis meliputi senyawa sulfur heterosida oksalat, minyak mustard, magnesium, dan sinigrin (*Allylisothiocyanate*). Unsur-unsur ini memiliki potensi untuk meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, memperluas pembuluh darah kapiler, dan memungkinkan penyerapan kembali cairan yang terperangkap di payudara (Yudi et al., 2023).

Asam amino yang berperan sebagai antibiotik, metionina, ditemukan dalam kubis bersama dengan zat-zat lain seperti sulfur heterosida oksalat, minyak mustard, magnesium, dan sinigrin (*Allylisothiocyanate*). Semua ini dapat membantu penyembuhan pembuluh darah kapiler, yang meningkatkan aliran darah lokal dan memudahkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terperangkap di payudara. Selain itu, daun kubis menghasilkan gel dingin yang menyerap panas, menenangkan klien dan menyebabkan daun menjadi matang atau layu setelah dioleskan. Berikut adalah cara untuk melakukan kompres dengan daun kubis:

- 1) Pilih daun kubis hijau yang masih segar.
- 2) Ambil daun kubis secara utuh, pastikan tidak ada yang robek.
- 3) Daun kubis bisa digunakan dalam keadaan dingin (dimasukkan ke dalam freezer selama sekitar 20-30 menit atau hingga suhu daun mencapai 18°C).
- 4) Ambil dan siapkan daun kubis yang sudah dingin dari freezer.
- 5) Tempatkan daun kubis dingin di atas payudara

- 6) Tutup semua bagian payudara yang bengkak
- 7) Kompres payudara selama 15-20 menit atau hingga daun kubisnya menjadi lembek (bisa dilakukan di dalam bra)
- 8) Lakukan ini dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut.

Daun kubis mampu mengurangi jaringan yang bengkak dengan melebarkan pembuluh darah kapiler, yang dapat meningkatkan aliran darah yang masuk dan keluar, seperti cairan yang terperangkap di dalam payudara (Apriyani et al., 2021).

Daun kubis yang berwarna hijau terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan pada payudara dengan waktu yang relatif cepat, yakni sekitar 1-2 jam. Penggunaannya pun sangat mudah, cukup ditempelkan pada area yang mengalami pembengkakan. Kompres daun kubis merupakan salah satu intervensi yang sangat ampuh dan telah terbukti efektif dalam mengatasi masalah pembengkakan payudara.

Intervensi dengan menggunakan daun kubis dapat dilakukan mulai metode kompres. Pertama, daun kubis perlu dimasukkan ke dalam lemari es selama 20-30 menit. Setelah itu, kompreskan daun tersebut pada payudara ibu, pastikan seluruh area tertutupi selama 30 menit. Untuk hasil yang optimal, intervensi ini disarankan dilakukan dua kali selama tiga hari berturut-turut (Yudi et al., 2023)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di RT 05 RW 03 sangat dibutuhkan oleh para ibu-ibu nifas karena mereka belum pernah mendengar bahwa salah satu cara mengatasi pembengkakan payudara yaitu dengan cara menggunakan pengompresan dingin daun kol. Menyusui adalah proses yang sangat bermanfaat baik bagi ibu maupun bayi. Namun, seringkali di masa nifas, para ibu mengalami masalah seperti pembengkakan payudara, atau yang lebih dikenal dengan dengan istilah bendungan ASI. Masih banyak ibu-ibu nifas di RT 05 RW 03 yang belum mengetahui cara pengompresan payudara menggunakan daun kol. Oleh karena itu, penulis merumuskan pertanyaan: "Bagaimana cara mengatasi dan mengurangi resiko pembengkakan payudara pada ibu nifas?"

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk memperbanyak wawasan ibu yang baru melahirkan tentang cara mengatasi pembengkakan payudara dengan menggunakan kompres dari daun kol tanpa obat. Pelaksanaannya meliputi beberapa langkah:

1. Persiapan

- Tim berkolaborasi dengan Kader Kesehatan setempat untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan serta menentukan waktu dan lokasi kegiatan.
- Menyusun materi edukasi dalam bentuk video dan presentasi PowerPoint (PPT) yang berisi informasi mengenai pembengkakan payudara dan penggunaan kompres daun kol sebagai alternatif terapi.

2. Pelaksanaan

- Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 di Rumah Kader yang terletak di RT 05 RW 03 Desa Compang Dalo, Kecamatan Ruteng, Kabupaten Manggarai Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Timur, dengan fokus pada ibu-ibu yang baru melahirkan.

Peta lokasi kegiatan:

<https://maps.app.goo.gl/ygAieZnoNtc76>

- Kegiatan dimulai dengan perkenalan antara tim mahasiswa dan para peserta.
- Pemutaran video pembelajaran yang memperlihatkan langkah-langkah penggunaan daun kol untuk kompres payudara.
- Presentasi materi melalui PPT mengenai teori dan praktis penggunaan kompres daun kol.
- Diskusi interaktif dan sesi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman para ibu yang baru melahirkan.

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kualitatif dengan mengamati semangat, partisipasi peserta, serta pengetahuan yang didapatkan oleh ibu-ibu selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM diperoleh informasi kualitatif yang menunjukkan bahwa

ada peningkatan pemahaman para ibu nifas tentang cara menangani pembengkakan payudara dengan menggunakan daun kol. Sebelumnya, mayoritas peserta tidak mengetahui metode ini sebagai alternatif non-obat untuk mengatasi masalah berlebihnya ASI. Para peserta menunjukkan semangat yang sangat tinggi selama kegiatan. Hal ini terlihat dari:

- Keaktifan mereka dalam mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab.
- Minat yang besar terhadap video demonstrasi yang menunjukkan langkah-langkah penggunaan daun kol.
- Komitmen dari peserta untuk mencoba metode ini jika mengalami pembengkakan payudara.



Gambar 1. Antusias Para Ibu-Ibu Nifas saat Mengikuti Kegiatan PKM

Berdasarkan Gambar 1 di atas tampak bahwa ibu-ibu nifas sangat antusias dengan kegiatan PKM ini, karena kegiatan ini dapat menambahkan wawasan para ibu-ibu nifas tentang cara mengatasi pembengkakan payudara dengan menggunakan pengompresan daun yang baik dan benar.



Gambar 2. Mahasiswa Memaparkan Materi dan Juga Video Cara Pengompresan Payudara Menggunakan Daun Kol yang Baik.

Berdasarkan gambar 2 di atas tampak salah satu mahasiswa memaparkan video dan materi cara penggunaan pengompresan daun

kol dalam mengatasi pembengkakan payudara. Pada video tersebut dipaparkan langkah-langkah mulai dari pemilihan daun kol yang baik sampai dengan cara melakukan pengompresan pada payudara yang bengkak. Video serta materi yang dipaparkan ini dilakukan agar ini-mibu nifas lenih mudah memahami dan mengetri tentang materi yang disampaikan oleh para mahasiswa.

Pembengkakan payudara merupakan masalah yang umum dialami oleh wanita pasca melahirkan dan bisa menyebabkan ketidaknyamanan serta masalah serius seperti mastitis dan abses payudara. Penanggulangan yang tepat sangat penting untuk mencegah kondisi ini menjadi lebih buruk.

Penggunaan kompres dari daun kol telah terbukti secara ilmiah efektif dalam meredakan gejala pembengkakan payudara. Zat aktif seperti sinigrin, minyak mustard, magnesium, dan senyawa sulfur yang terdapat dalam daun kol berperan dalam meningkatkan aliran darah, mengurangi peradangan, serta mempermudah pengeluaran cairan di jaringan payudara.

Dalam kegiatan ini, ibu-ibu yang baru melahirkan diberikan pendidikan yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga melalui pendekatan visual yang mudah dimengerti. Dengan cara ini, diharapkan intervensi sederhana ini dapat diterapkan oleh para ibu secara mandiri di rumah.

Pada foto dibawa ini di bawa ini para Mahasiswa dan warga ibu-ibu nifas berfoto bersama menandakan kegiatan PKM sudah selesai dilaksanakan.



Gambar 3. Foto Bersama Mahasiswa dan Ibu-Ibu Nifas

KESIMPULAN

Kurangnya pengetahuan ibu-ibu yang baru melahirkan tentang teknik pengompresan payudara yang tepat bisa berakibat pada

masalah seperti infeksi payudara, abses, demam tinggi, serta ketidaknyamanan yang memengaruhi menyusui. Program Pengabdian kepada Masyarakat di Rumah Kader Dalo berhasil meningkatkan wawasan ibu-ibu nifas mengenai penggunaan daun kol sebagai alternatif non-farmakologis yang sederhana dan aman untuk mengatasi pembengkakan pada payudara.

Metode pendidikan menggunakan media visual terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat umum. Semangat peserta menunjukkan bahwa informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan berguna. Diharapkan kegiatan serupa bisa dilakukan di daerah lain untuk mengurangi angka gangguan laktasi pada ibu-ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ucapan terima kasih kepada bapak kader yang telah meluangkan waktu dan tempat serta mengizinkan kelompok mahasiswa untuk melakukan PKM
2. Ucapan terima kasih kepada audiens yang sudah meluangkan waktu
3. Ucapan terima kasih kepada dosen pengampu yang sudah mengarahkan kelompok mahasiswa dalam melakukan kegiatan PKM

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, T., Rahma, M., & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibu post partum. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 6(2), 94-102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- Maulida, H., & Wahyuni, E. (2022). Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(2), 217-224. doi:10.36743/medikes.v9i2.367.
- Oktarida, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Praktik Bidan Mandiri. *Lentera Perawat*, 2(1), 17-24.

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.

Yudi, E. R., Afiyah, L. I., Widyawati, E., Indarti, A., Elena, O., & Afriyani, L. D. (2023, August). Literature Review: Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 1, pp. 341-349).

PEMBIMBING: REINELDIS E.
TRISNAWATI.S.S.T.Keb.,M.Kes