EFEKTIFITAS DAUN KUBIS DINGIN *(BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA)* UNTUK MENGURANGI PEMBENGKAKAN PAYUDARA *(BREASTENGORGEMENT)*

Ai Yeyeh Rukiah
Prodi Sarjana Terapan kebidanan Politeknik Bhakti Asih Purwakarta
Email: aiyeyehrukiah@polbap.ac.id

ABSTRAK

Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat hingga 14 hari post partum dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut mengkonsumsi analgesik untuk meredakan nyeri payudara. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara *(Breast Engorgement)*. Jenis Penelitian ini menggunakan studi quasi eksperimental. Jenis desain yang digunakan adalah desain parallel dalam dua kelompok. Hasil analisa dengan menggunakan uji *Mann- Whitney* didapatkan nilai significancy 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan efektifitas daun kubis dingin *(Brassica Oleracea var. Capitata)* dan perawatan payudara dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara. Saran dalam penelitian ini agar dapat disosialisasikan khususnya organisasi profesi melalui seminar, atau loka karya agar dapat digunakan sebagai salah satu sumber *Evidence Based Practice* dalam ilmu kebidanan khususnya pengembangan tehnik-tehnik dalam penatalaksanaan kebidanan mandiri untuk menangani pembengkakan payudara

LATAR BELAKANG

Dalam fase pasca persalinan dini, yang dikenal sebagai masa nifas atau laktasi, persoalan yang mungkin muncul adalah pembengkakan payudara, yang juga dikenal sebagai breast engorgement atau bendungan ASI.[1] Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna.[2] payudara akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, tegang, bengkak yang terjadi pada hari ketiga sampai hari keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan.[3,4]

Angka pembengkakan berkisar antara 20% hingga 85%, umumnya terjadi pada beberapa hari pertama setelah persalinan.[5] Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat hingga 14 hari post partum dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut mengkonsumsi analgesik untuk meredakan nyeri payudara.[2] Kejadian Pembengkakan payudara 43,4% dari 145 ibu nifas dan pembengkakan terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara.[6]

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non farmakologis dapat dilakukan dengan akupuntur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound.[7,8]

Perawatan payudara masa nifas dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara juga dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani masalah menyusui seperti pembengkakan payudara. Sebelum melakukan perawatan payudara dibutuhkan persiapan dan peralatan serta ibu harus membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengompresan dan pengurutan atau pemijatan setiap tahapnya.[9]

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* diketahui mengandung *asam amino metionin* yang berfungsi sebagai *antibiotic* 10,11 dan kandungan lain seperti *sinigrin (Allylisothiocyanate)*, minyak *mustard, magnesium, Oxylate heterosides* belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbendung dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan.

Berdasarkan penelitian *Cochrane systematic review*, Snowden HM. 2007. Dari 8 uji coba yang melibatkan 424 wanita dengan tiga studi yang berbeda yaitu daun kubis atau ekstrak daun kubis, terapi ultrasound dan penggunaan danzen (obat anti inflamasi) diidentifikasi bahwa ketiga studi tersebut secara efektif dapat memberikan manfaat untuk penanganan pembengkakan payudara.[12]

Perbadaan daun kubis dengan kompres hangat dan dingin untuk pengobatan pembengkakan payudara didapatkan hasil daun kubis dingin serta alternatif kompres panas dan dingin keduanya dapat digunakan dalam pengobatan pembengkakan payudara. Dengan uji klinis dari perawatan pembengkakan payudara yang berbeda yaitu akupunktur (dua studi), daun kubis (dua studi), *gel packs* dingin (satu penelitian), pengobatan farmakologis (dua studi) dan USG (satu penelitian).

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara *(Breast*

Engorgement) Di Kabupaten purwakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini menggunakan studi quasi eksperimental. Jenis desain yang digunakan adalah desain parallel dalam dua kelompok. Instrument penelitian menggunakan *Checklist* yaitu penilaian langsung kejadian pembengkakan payudara menggunakan *six Point Engorgement Scale (SPES)*

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten purwakarta pada bulan agustus-desember 2023. Populasi studi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Kabupaten purwakarta. Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan non probability sampling jenis *consecutive sampling* yaitu didapatkan 30 responden terdiri dari 15 responden kelompok intervensi (diberikan daun kubis dingin kemudian perawatan payudara) dan 15 responden kelompok kontrol (dilakukan perawatan payudara). Analisa data dengan cara kuantitatif menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menganalisa perbedaan sebelum dan sesudah intervensi,untuk menganalisa perbedaan efektifitasnya menggunakan uji *Mann-Whitney dengan Confident Interval* 95%.

HASIL PENELITIAN

Terdapat 16 responden dengan Skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* dan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat.

Hasil analisa dengan menggunakan uji pairdt test tidak dapat dilakukan karena data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji *wilcoxon*, diperoleh Z score – 3,624 (< -1,96) dan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan Ada perbedaan skala

pembengkakan payudara sebelum dan setelah diberikan daun kubis dingin *(Brassica*

Oleracea var. capitata) dan perawatan payudara.

Terdapat 15 responden dengan skala pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat.

Hasil analisa dengan menggunakan uji paired t-test tidak dapat dilakukan karena data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon, diperoleh *Z score* -3,771 (<-1,96) dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,05). Dengandemikian dapat disimpulkan Ada perbedaan skala pembembengkakan payudara sebelum dan setelah dilakukan perawatan payudara

Dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* diperoleh P 0,000. Karena nilai p < 0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan efektifitas daun kubis dingin *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara *(Breast Engorgement).*

PEMBAHASAN

Hasil analisa dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai significancy 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada perbedaan efektifitas daun kubis dingin *(Brassica Oleracea var. Capitata)* dan perawatan payudara dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Edith Kernerman bahwa daun kubis dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara dan beberapa studi menunjukkan daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara dengan cepat.[15] Dari hasil penelitian didapatkan skala pembengkakan payudara pada kelompok intervensi, terjadi kenaikan kembali pada sore harinya hanya 4 responden berbeda dengan kelompok kontrol. Skala pembengkakan payudara sore hari pre intervensi pada kelompok kontrol hampir sebagian besar responden terjadi kenaikan kembali skala pembengkakan payudaranya. hal ini dapat disebabkan karena daun kubis mempunyai kandungan khusus yang dapat mempercepat penurunan skala pembengkakan payudara.

Kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara.[16] Selain itu Kubis berisi minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heterosides. Asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal Ini dapat melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, sehingga menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar.[17,18]

Roberts KL dkk juga membandingkan efektifitas ekstrak daun kubis dengan yang dari plasebo dalam pengobatan pembengkakan payudara pada wanita menyusui, menyimpulkan bahwa kedua kelompok menerima bantuan yang sama dari kekerasan dan ketidaknyamanan dalam jaringan payudara berkurang secara substansial . Penelitian ini juga mendukung temuan Hill PD dan Humenick

Tabel 3. Perbedaan skala pembengkakan payudara daun kubis dingin *(Brassica Oleracea Var. capitata)* dengan perawatan payudara

Intervensi		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney	Wilcoxon WU	Z	P
Skala Pembengkakan payudara	Kubis & PD	15	21.47	322.00	23.000	143.000	-3.909	.000
	Perawatan payudara	15	9.53	143.00				
	Total	**30**						

SS yang melaporkan bahwa jenis persalinan dan paritas bukan merupakan variabel penting dalam memprediksi pembengkakan payudara.[19]

Perempuan beranggapan bahwa pembengkakan payudara merupakan hal yang sudah biasa terjadi pada masa nifas terutama mulai 3 sampai 6 hari pasca salin. Ibu nifas tidak tidak segera memberikan ASI sejak hari pertama dan memberikan susu formula pada bayinya sebagai pendamping ASI. Hal ini menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara karena tidak adekuatnya pengosongan payudara oleh bayi dan rasa nyeri saat menyusui mempengaruhi keinginan ibu untuk menyusui.

Penelitian Arora menunjukkan fakta bahwa kebanyakan wanita menyusui mempertimbangkan masalah menyusui menjadi sesuatu yang normal karena sebagian besar kondisi ini dapat diobati. Sebuah studi kualitatif tentang makna perempuan beranggapan bahwa pembengkakan payudara merupakan budaya seperti payudara yang terisi penuh dengan ASI dapat mengagungkan wanita dan ciri mereka sebagai seorang wanita menyusui dan tidak menunjukkan kelainan apapun.[13]

Hasil penelitian ini juga mendukung Anggraeni bahwa perawatan payudara masa nifas sebagai penanganan standar yang sering dilakukan untuk mencegah dan menangani masalah menyusui seperti pembengkakan payudara. sebelum melakukan perawatan payudara dibutuhkan persiapan dan peralatan serta ibu harus membutuhkan waktu untuk mengompresan dan pengurutan atau pemijatan setiap tahapnya.[9]

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Skala pembengkakan payudara setelah diberikan daun kubis dingin *(Brassica Oleracea Var. Capitata)* dan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat. Ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah diberikan daun kubis dingin *(Brassica oleracea Var. capitata)* dan perawatan payudara P : 0,0001
2. Skala pembengkakan payudara setelah dilakukan perawatan payudara lebih rendah daripada sebelumnya. Tidak ada responden yang skala pembengkakan payudaranya tetap ataupun lebih meningkat Ada perbedaan skala pembengkakan payudara sebelum dengan setelah dilakukan perawatan payudara. P : 0,000.
3. Terdapat perbedaan efektifitas daun kubis dingan *(Brassica Oleracea Var. capitata)* dengan perawatan payuadara dalam megurangi pembengkakan payudara *(Breast Engorgement).*

Saran dalam penelitian ini agar dapat disosialisasikan khususnya organisasi profesi melalui seminar, atau loka karya agar dapat digunakan sebagai salah satu sumber *Evidence Based Practice* dalam ilmu kebidanankhususnya pengembangan tehnik-tehnik dalam penatalaksanaan kebidanan mandiri untuk menangani pembengkakan payudara.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo, Sarwono Ilmu kebidanan. *Yayasan bina Pustaka. Jakarta. 2014 ; 700*
2. Cunningham. William Obstetri. EGC. *Jakarta. 2013; 744*
3. Saifudin, Abdul Bari. *Panduan Praktis pelayanan kesehatan maternal neonatal. yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo. Jakarta. 2008; 262; N-27*
4. Myles. *Buku Ajar Kebidanan.EGC. Jakarta. 2010; 629*
5. Kiranmalanchanu, Takhellambam. 2008. *a study to evaluate the effectiveness of warm compress on reduction of breast engorgement among primi posnatal mothers admitted in selected hospitals at kolar district, Karnataka*
6. Keila Formiga de Castro, Telma RibeiroGarcia, Cláudia Maria Ramos Medeiros Souto. *Intercorrências mamárias relacionadas à lactação: estudo envolvendo puérperas de uma maternidade pública de João Pessoa, PBMundo da Saúde, São Paulo: 2009;33(4):433-439.*
7. Artigo De Revisao A. *Non pharmacologic treatment to relieve breast engorgement during lactation: an integrative literature review. Rev. Esc. Enferm. USP vol. 46 no.2 Sao Paulo Apr. 2012*
8. Ligia de Sousa, Mariana Lourenço Haddad, Ana Márcia Spanó Nakano, Flávia Azevedo Gomes. *Terapêutica não-farmacológica para alívio do ingurgitamento mamário durante a lactação: revisão integrativa da literature. Rev Esc Enferm USP 2012; 46(2):472-www.ee.usp. br/reeusp/*
9. Anggraini Y. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama. Yogyakarta. 2010;147-149*
10. Noor suraya desa. *1001 Misteri Alam : menyikap 1001 Khasiat Misteri Alam. Buku prima. Malaysia. 2008 ; 117*
11. Lees, M. Cabbage Leaves for Engorment, *online at http://www.gentlebirth.org/archives/ bestfeed.html#Engorgement*
12. Snowden HM, Renfrew MJ, Woolridge MW WITHDRAWN: *Treatments for breast engorgement during lactationCochrane Database Syst Rev. 2007 Jul 18;(2):CD000046.*
13. Arora S, Vatsa M, Dadhwal. *A comparison of cabbage leaves vs Hot and cold Compresses in the treatment of breast engorgement. Indian J Community Med.2008;33(3):160-2*
14. Mangesi L, Dowswell T. *Treatments for engorgement during lactation. Cochrane Database Syst Rev. 2010;(9):CD006946*
15. Edith Kernerman. *Enggorgement. International breastfeeding center. 2009. www.nbci.ca/index. php?option=com_content&id=83:engorgemen t&Itemid=17*
16. Agung dan tinton, *Buku Pintar Tanaman Obat. Agromedia. Jakarta. 2008 ; 152*
17. Noor suraya desa. *1001 Misteri Alam : menyikap 1001 Khasiat Misteri Alam. Buku prima. Malaysia. 2008 ; 117*
18. Lees, M. *Cabbage Leaves for Engorment, online at http://www.gentlebirth.org/archives/ bestfeed.html#Engorgement*
19. Roberts KL, Reiter M, Schuster D. *Effects of cabbage leaf extract on breast engorgement. J Hum Lactation 1998;14:231-6.*