



Pendidikan Kesehatan Tentang Pemberian Kompres Daun Kubis Untuk Mengurangi Bendungan Asi Pada Masa Postpartum

Erisa Yuniardiningsih*¹, Nanda Amanatus Sholihah*²

*^{1,2}STIKES BHAKTI AL-QODIRI

*^{1,2}Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendidikan kesehatan pada ibu postpartum merupakan salah satu program untuk meningkatkan kesehatan ibu yang dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan memberikan pendidikan berupa penyuluhan kepada ibu yang hadir dalam kegiatan posyandu. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara optimal tujuannya untuk meningkatkan wawasan tentang pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum. Pendidikan kesehatan pada ibu hamil dan nifas diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan khususnya pemberian kompres air kubus untuk mengurangi bendungan ASI saat masa postpartum dapat diaplikasikan. Ada tiga tahap dalam metode penelitian ini, meliputi: tahap persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Luaran dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa nifas.

Kata kunci: Bendungan ASI, Daun Kubis, Pendidikan Kesehatan, Postpartum

Abstract

Health education in postpartum mothers is one of the programs to improve maternal health implemented at Posyandu Sedap Malam 27 by providing education in the form of extension to mothers who are present in posyandu activities. Optimally conducted health education aims to increase insight into the administration of cabbage leaf compresses to reduce the dam of breast milk in the postpartum period. Health education in pregnant and postpartum women is expected to increase knowledge in particular the administration of cube water compresses to reduce the dam of breast milk when the postpartum period can be applied. There are three stages in this research method, including: preparatory stage, program implementation and evaluation. Outside of this program, it is expected that there will be an increase in maternal knowledge regarding the benefits of administering cabbage leaf compresses to reduce breast milk dam in the postpartum period.

Keywords: Breast Milk Dam, Cabbage Leaf, Health Education, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum adalah periode setelah persalinan yang ditandai dengan adaptasi fisik dan emosional ibu, serta transisi menuju peran sebagai ibu. Salah satu masalah yang umum terjadi dalam masa ini adalah bendungan ASI [1], [2]. Prevalensi bendungan ASI secara global diperkirakan sekitar 20-25% yang terjadi pada minggu pertama setelah melahirkan [3]. Prevalensi bendungan ASI di Indonesia diperkirakan mencapai 30-50% yang terjadi pada minggu pertama setelah persalinan. Bendungan ASI lebih sering terjadi pada ibu primipara (melahirkan anak pertama) dan pada ibu yang mengalami kesulitan dalam perlekatan bayi selama menyusui [4].

Bendungan ASI terjadi akibat kurang seimbang antara penghasil dan pengeluaran ASI, yang disebabkan oleh beberapa faktor. Penyebab utama salah satunya adalah inisiasi menyusui yang terlambat setelah melahirkan yang menyebabkan penumpukan ASI di dalam payudara. Selain itu, perlekatan yang tidak tepat antara mulut bayi dan payudara juga dapat mengakibatkan ASI tidak dikeluarkan dengan efektif [5]. Frekuensi menyusui yang tidak mencukupi, baik karena jadwal menyusui yang tidak teratur atau pembatasan waktu menyusui, juga merupakan faktor yang sering memicu bendungan ASI. Selain itu, penggunaan susu formula sebagai pengganti ASI atau menyusui dengan pompa yang tidak efektif dapat menyebabkan produksi ASI terus meningkat

tanpa pengosongan yang cukup [6]. Faktor lain yang berkontribusi adalah peningkatan produksi ASI secara alami dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan yang sering kali melebihi kapasitas pengeluaran bayi terutama pada ibu primigravida [7].

Bendungan ASI merupakan pembengkakan jaringan dapat menyebabkan kompresi saluran ASI, memperburuk kondisi karena ASI semakin sulit dikeluarkan. Selain itu, retensi cairan interstitial dalam jaringan payudara dan meningkatnya aliran darah ke daerah tersebut juga berkontribusi pada pembengkakan [8]. Jika tidak ditangani, bendungan ASI dapat menyebabkan inflamasi lokal, nyeri dan peningkatan risiko terjadinya mastitis yaitu infeksi pada jaringan payudara. Perawatan diri seperti menyusui secara teratur, kompres dingin sebelum menyusui dan kompres dingin setelahnya dapat membantu mencegah dan mengurangi bendungan ASI [9].

Salah satu alternatif perawatan yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi bendungan ASI dengan pemberian kompres dingin daun kubis. Kubis, dengan nama latin *Brassica Oleracea Var. Capitata*, adalah sayuran yang mudah dijumpai dan terjangkau harganya [10], [11]. Kubis mengandung asam amino glutamin, yang dipercaya efektif untuk mengatasi berbagai jenis peradangan, termasuk peradangan pada payudara. Selain itu, kubis juga kaya akan sulfur, yang dianggap mampu membantu mengurangi bengkak dan peradangan pada payudara [12], [13]. Kompres dingin teridentifikasi mampu sebagai faktor yang menyebabkan penurunan aliran darah ke kulit melalui proses vasokonstriksi, sehingga dapat mengurangi dan meminimalisir bengkak [14].

Penyuluhan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan, harapannya setelah dilakukan penyuluhan individu tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang mengarah positif. Indikator dari perilaku sehat meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Apabila indikator perilaku sehat tercapai, maka derajat kesehatan akan meningkat [15]–[17]. Peningkatan pengetahuan tentang pemberian kompres dingin daun kubis melalui pendidikan kesehatan adalah setiap prakarsa yang mempengaruhi masyarakat untuk berperilaku sehat. Sehingga, masyarakat akan menyadari pentingnya pemberian kompres dingin daun kubis, serta mengembangkan pemahaman untuk meluaskan wawasan mengenai manfaat pemberian intervensi tersebut [18], [19].

Tolak ukur pada program pendidikan kesehatan yaitu diharapkan adanya perluasan wawasan ibu-ibu terutama manfaat dari pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya penyuluhan bertujuan meluaskan wawasan terkait manfaat pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan tema sebagai berikut: Pendidikan Kesehatan tentang pemberian kompres dingin daun kubis sejumlah 35 orang. pelaksanaan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dengan observasi yang menjadi fokus utama dari pengabdian. Observasi dilakukan dengan mencari data yang dimiliki capaian kunjungan posyandu paling rendah serta permasalahan yang dihadapi kader berkaitan dengan capaian program yang belum terpenuhi pada bulan Agustus 2024.

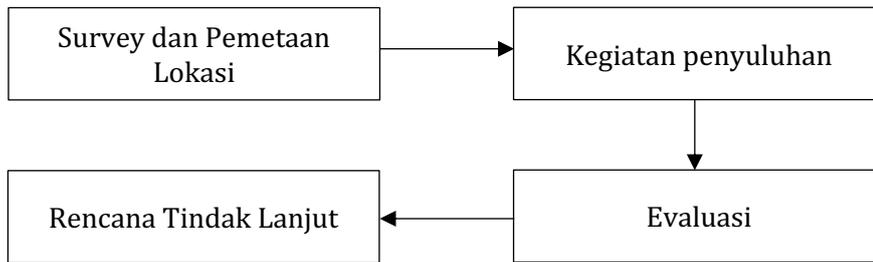
b. Pelaksanaan Program

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, 1) Persiapan alat dan bahan, 2) Pembuatan banner dan pamphlet, 3) pelaksanaan penyuluhan, 4) Penelitian pelaksanaan program tanggal 03 September 2024.

c. Tahap Evaluasi

Program penguran dilakukan sebagai pembeda peningkatan pengetahuan yang dialami oleh ibu hamil dan ibu nifas sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan. Langkah tersebut diambil untuk memahami seberapa jauh pengetahuan yang dimiliki oleh para ibu hamil dan nifas terkait manfaat pemberian pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI

pada masa postpartum. Dalam kegiatan ini, tahapan pelaksanaannya dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Plot Pelaksanaan Progam

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil dan ibu nifas merupakan kelompok yang sangat penting untuk mendapatkan edukasi kesehatan mengenai manfaat pemberian kompres daun kubis pada masa postpartum. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 03 September 2024. Pelaksanaan edukasi kesehatan ini merupakan bagian dari upaya pengabdian masyarakat, utamanya difokuskan kepada para ibu hamil dan nifas, dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai manfaat pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bendungan pada masa postpartum.

Langkah pertama dalam kegiatan ini adalah survei dan penentuan lokasi dilakukan melalui proses pemetaan. Tujuan lokasi dilakukan untuk mennetukan tempat yang akan digunakan sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan. Langkah kedua dengan persiapan alat dan bahan. Sebagai bahan penyuluhan, dengan menggunkan pamflet. Sebelum pamflet didistribusikan, peserta penyuluhan akan menjalani pre-test mengenai materi yang akan disampaikan untuk menilai tingkat pengetahuannya. Setelah itu, pamflet didistribusikan dan dilakukan pengkajian melalui post-test. pengkajian dilakukan guna mengevaluasi apakah terjadi transformasi atau peningkatan pemahaman masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum di Posyandu Sedap Malam 27

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan mengenai manfaat pemberian kompres daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum di Posyandu Sedap Malam 27.

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan, kami dapat menyimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang pendidikan kesehatan tentang pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama berkaitan dengan penatalaksanaan bendungan ASI pada masa postpartum terutama terkait pengetahuan yang masih kurang, sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan yang dilakukan secara berkala, maka derajat kesehatan masyarakat khususnya bagi ibu dan bayi akan meningkat guna menekan jumlah kematian ibu pada masa nifas dan meningkatkan kesehatan bayi.

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku individu dan masyarakat menjadi lebih baik. Pendidikan kesehatan menekankan pada perubahan aspek kognitif, dengan harapan meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan nifas bertujuan untuk mengurangi keluhan bendungan ASI yang sering terjadi pada masa postpartum. Ibu hamil dan ibu nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian kompres dingin daun kubis memiliki pengetahuan kurang namun pengetahuan meningkat baik setelah memperoleh pendidikan kesehatan tentang manfaat pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum [20]. Hal ini didukung hasil penelitian Rahmisyah dan Ristiani (2023) ibu postpartum yang menerapkan pemberian kompres dingin terhadap payudara yang mengalami pembengkakan efektif mengurangi nyeri dan bengkak [21].

Pendidikan kesehatan mengenai kompres dingin menggunakan daun kubis pada ibu postpartum terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang metode alami untuk meredakan masalah bendungan ASI. Edukasi ini meliputi penjelasan tentang manfaat daun kubis, cara pemberian dan dampak yang dirasakan. Peningkatan kognitif akan memberikan potensi ibu lebih terbuka untuk mencoba dan merasakan manfaat pemberian kompres air dingin yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi. Hal ini didukung penelitian Pratiwi *et al.* (2022) menunjukkan ibu yang memperoleh pengetahuan yang lebih baik dan lebih yakin untuk menerapkan kompres dingin daun kubis sebagai bagian dari manajemen laktasi [22].

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27. Salah satu tujuan dari program ini guna memperluas wawasan ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27 tentang manfaat pemberian kompres dingin daun kubis untuk mengurangi bendungan ASI pada masa postpartum. Program yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dan membagikan lembar informasi kesehatan terhadap ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27. Kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang manfaat pemberian kompres dingin untuk bendungan ASI pada masa postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. J. Chantry, K. G. Dewey, J. M. Peerson, E. A. Wagner, dan L. A. Nommsen-Rivers, "Postpartum breastfeeding support and its influence on the duration of exclusive breastfeeding: A study on the management of early lactation issues," *J. Hum. Lact.*, vol. 36, no. 2, hal. 304–312, 2020.
- [2] R. Prabowo dan D. A. Putri, "Upaya pencegahan dan penanganan bendungan ASI pada ibu postpartum," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 17, no. 1, hal. 45–52, 2022.
- [3] M. S. Kramer, R. Kakuma, dan WHO, "Optimal duration of exclusive breastfeeding," *Cochrane Database Syst. Rev.*, vol. 8, hal. 1–54, 2016.
- [4] S. Wahyuni dan L. Handayani, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 1, hal. 45–52, 2020.
- [5] J. Morton dan R. A. Lawrence, "Management of common lactation-related problems," *J. Hum.*

- Lact.*, vol. 35, no. 2, hal. 254–260, 2019.
- [6] M. Walker, *Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence (5th ed.)*. Jones & Bartlett Learning, 2020.
- [7] A. Henderson, G. Stamp, dan J. Pincombe, "Impact of delayed initiation of breastfeeding on breast engorgement," *J. Midwifery Womens. Health*, vol. 66, no. 1, hal. 24–30, 2021.
- [8] J. Riordan dan K. Wambach, *Breastfeeding and Human Lactation (5th ed.)*. Jones & Bartlett Learning, 2018.
- [9] B. Wilson-Clay dan K. Hoover, *The Breastfeeding Atlas*. LactNews Press, 2017.
- [10] R. Kumari, "Effectiveness of Green Cabbage Leaves (GCL) and Hot Water Bag (HWB) Application on Breast Engorgement in Postnatal Mothers," *Obstet. Gynecol. Nurs.*, vol. 5, no. 1, hal. 28–31, 2016.
- [11] E. Damayanti, D. Ariani, dan D. Agustin, "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Bangil," *J. Issues Midwifery*, hal. 54–65, 2018.
- [12] A. Lim dan et al., "Cabbage Compression Early Breast Care on Breast Engorgement in Primiparous Women After Cesarean Birth: a Controlled Clinical Trial," *Int J Clin Exp Med*, vol. 8, no. 11, 2015.
- [13] S. D. Haryati, D. E. Amru, L. R. Febrianti, dan H. Aziz, "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas," *Heal. Caring J. Ilm. Kesehat.*, vol. 2, no. 1, hal. 36–41, 2023.
- [14] B. B. Wong *et al.*, "Application of Cabbage Leaves Compared to Gel Packs for Mothers with Breast Engorgement: Randomised Controlled Trial," *Int. J. Nurs. Stud.*, vol. 76, hal. 92–99, 2017, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.08.014>.
- [15] Kemenkes RI, "Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016.
- [16] E. I. Artini, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Kedokteran ECG, 2002.
- [17] F. H. Akbar, Awaluddin, dan N. Arya, "Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa Kelas 1-5 dan Pra Sekolah, di Sekolah Kebangsaan Seri Makmur, Maran, Pahang, Malaysia," *J. Pengabd. Masy. Hasanuddin*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [18] S. Untari dan N. T. Purnanto, "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan ASI," *J. TSC Ners (The Shine Cahaya Dunia Ners Univ. An Nuur)*, vol. 6, no. 2, hal. 48–55, 2021.
- [19] R. Andriyani dan A. Aska, "Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2020," *Pros. Hang Tuah Pekanbaru*, hal. 1–8, 2020.
- [20] T. Apriyani dan V. T. Zelharsandy, "Edukasi Terapi Non Konvensional dalam Penggunaan Kompres Daun Kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI," *J. Peduli Masy.*, vol. 4, no. 3, hal. 495–500, 2022, doi: <https://doi.org/10.37287/jpm.v4i3.176>.
- [21] Rahmisyah dan Ristiani, "Pengaruh Kompres Daun Kol Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Postpartum," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 4, no. 3, hal. 2248–2254, 2023.
- [22] Y. S. Pratiwi, S. Handayani, D. S. R. Ariendha, dan S. N. Alfiani, "Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Pemanfaatan Daun Kubis sebagai Upaya dalam Mengurangi Bengkak Payudara pada Ibu Nifas," *LENTERA (Jurnal Pengabdian)*, vol. 2, no. 2, hal. 213–218, 2022.