



EDUKASI TERAPI NON KONVENSIONAL DALAM PENGGUNAAN KOMPRES DAUN KUBIS UNTUK MENGATASI BENDUNGAN ASI

Titin Apriyani*, Vika Tri Zelharsandy

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*titinapriyani65@gmail.com

ABSTRAK

Bendungan ASI merupakan masalah yang sering terjadi pada awal postpartum, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menjadi salah satu hambatan dalam pemberian ASI eksklusif. Bendungan ASI sering kali diasosiasikan dengan terlambatnya, kurang seringnya menyusui, atau pengosongan payudara yang tidak efektif. Oleh karena itu, diperlukan metode yang efektif dalam mengatasi masalah ini. Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Kompres daun kubis merupakan salah satu penanganan secara non farmakologis yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi bengkak payudara. Strategi untuk mengurangi pembengkakan payudara secara non konvensional dapat dilakukan dengan perawatan payudara tradisional (kompres dapat dikombinasikan dengan pijatan). Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk membantu memberikan edukasi kepada ibu nifas dalam mengatasi bendungan payudara. Kompres dingin daun kubis dapat memberi pengaruh dalam penurunan intensitas dan pembengkakan pada payudara, karena kandungan daun kubis adalah sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur dan memiliki sifat antibiotik, anti-iritasi, dan anti inflamasi. Kandungan pada daun kubis dapat membantu meningkatkan aliran darah ke daerah pembengkakan, dan memperluas jaringan-jaringan kapiler sehingga memiliki khasiat yang bisa digunakan untuk meminimalisir terjadinya radang dan bengkak pada payudara sehingga mempengaruhi kelancaran air susu. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PMB Nurachmi di bulan September 2022 pada ibu postpartum. Persiapan pada pengabdian masyarakat ini yaitu mendiskusikan atau mempersiapkan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu postpartum. kemudian membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi. Kompres dingin daun kubis terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri payudara. Kandungan daun kubis terdapat sulfur dan sifat antibiotik yang dapat menurunkan nyeri akibat pembengkakan payudara dan mengurangi peradangan pada payudara. Saran sebaiknya Ibu nifas lebih memanfaatkan bahan-bahan alami untuk pecegahan bendungan payudara sehingga dapat diatasi.

Kata kunci: bendungan ASI; daun kubis; edukasi; terapi non konvensional

NON-CONVENTIONAL THERAPY EDUCATION IN THE USE OF CABBAGE LEAVE COMPRESSES TO COMPLETE BREAST MILK DAMS

ABSTRACT

Breast milk dam is a problem that often occurs in the early postpartum, which can cause one of the obstacles in exclusive breastfeeding. Breastfeeding is often associated with delayed, less frequent breastfeeding, or ineffective emptying of the breast. Therefore, an effective method is needed to overcome this problem. Interventions to treat breast engorgement are urgently needed. Several interventions that can be done to reduce swelling are pharmacological and non-pharmacological. Cabbage leaf compress is a non-pharmacological treatment that can be used as an effort to reduce breast swelling. Strategies to

reduce breasts unconventionally can be done with traditional breast care (compress can be combined with massage). The purpose of this community service is to help provide education to postpartum mothers in overcoming breast dams. Cabbage leaf cold compresses can have an effect in reducing swelling and swelling in the breast, because the content of cabbage leaves is sinigrin (allylisoithiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, sulfur and has antibiotic, anti-irritant, and anti-inflammatory properties. The content in cabbage leaves can help increase blood flow to the area of swelling, and the expansion of tissue so that it has properties that can be used to minimize the occurrence and swelling of the breast so that it affects milk. This community service was carried out at PMB Nurachmi in October 2022 for postpartum mothers. in this community service, namely preparing or preparing material that will be socialized to postpartum mothers. then make banners that facilitate the socialization process. Cabbage leaf cold compress can reduce the intensity of the breast. Cabbage leaves contain sulfur and antibiotic properties that can reduce breast engorgement and reduce inflammation in the breast. Suggestions for postpartum mothers should use natural ingredients to prevent breast dams so that they can be overcome.

Keywords: breast milk dam; cabbage leaves; education; non conventional therapy

PENDAHULUAN

Masa postpartum dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Permasalahan kesehatan ibu postpartum yang dapat menyebabkan kematian tidak langsung adalah kurangnya pengetahuan dalam perawatan payudara sehingga mengakibatkan infeksi yang dapat mengakibatkan kematian pada masa nifas (Ambarwati, 2015). Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca salin dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI (Air Susu Ibu). Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna.

Bendungan ASI merupakan masalah menyusui yang terjadi pada masa nifas. ASI merupakan makanan utama bagi bayi sehingga sangat penting diberikan. Bayi akan menjadi sehat, lemah lembut dan memiliki IQ yang tinggi jika mendapatkan ASI. 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 dan Sarwono, 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) terbaru pada tahun 2015 di Amerika Serikat persentase perempuan penderita bendungan ASI sekitar 87,05 %, tahun 2014 ibu yang menderita bendungan ASI sekitar 66,8% (WHO, 2015). Pembengkakan payudara, pembesaran ASI, dan nyeri payudara terjadi jika ibu tidak menyusui bayinya dan biasanya terjadi peningkatan nyeri pada hari ke-3 sampai hari ke-5 postpartum. Dampak dari bendungan ASI jika tidak diatasi akan menjadi mastitis, infeksi akut kelenjar susu, dan hasil klinis berupa peradangan, demam, menggigil, ibu menjadi tidak nyaman, kelelahan, dan abses payudara(Sofian, 2015).

Data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2016) menunjukkan bahwa persentase ibu yang memberikan ASI Eksklusif sebesar 32,3% di Indonesia. Persentase ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet sekitar 55% yang disebabkan karena minimnya perawatan payudara. Penyebab payudara bengkak diantaranya adalah peningkatan produksi ASI,

pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, pengeluaran ASI yang jarang, dan adanya pembatasan waktu menyusui. Dampak pembengkakan payudara adalah rasa ketidaknyamanan pada ibu berupa nyeri, payudara menjadi keras, demam, bayi sulit menghisap payudara, mastitis, abses payudara sehingga menyebabkan kegagalan dalam proses laktasi.

Intervensi untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Beberapa cara untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound. Penanganan pembengkakan payudara dapat dilakukan dengan cara pemompresan daun kubis pada payudara ibu. Daun kubis dimasukan di dalam lemari pendingin selama 20-30 menit, lalu mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara, selama 30 menit, perlakuan ini dilakukan sebanyak 2 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut.

Kubis mengandung asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan⁵.

Daun kubis dingin sangat efisien untuk mengurangi bengkak payudara. Kompres dingin daun kubis dapat memberi pengaruh dalam penurunan intensitas dan pembengkakan pada payudara. Cara perawatan ini merupakan suatu penanganan yang menggunakan respon alami sehingga tubuh mendapat rileksasi dari zat-zat yang terkandung dalam daun kubis yang kemudian diserap oleh kulit dan efek dingin dari daun kubis bisa mengurangi rasa sakit sehingga dapat melancarkan ASI (Green, 2015).

Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu serta pada daur kehidupan seorang wanita. ibu postpartum yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait terapi non konvensional dalam penggunaan kompres daun kubis untuk mengatasi benjangan ASI.

METODE

Kegiatan ini di laksanakan di PMB Nurachmi Palembang. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Postpartum di PMB Nurachmi Palembang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di PMB Nurachmi Palembang.

Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi:

1. Menampilkan persentasi Power Point tentang materi terapi non konvensional dalam penggunaan kompres daun kubis untuk mengatasi bendungan ASI
2. Lefleat: membagikan lefleat tentang penggunaan kompres daun kubis dalam mengatasi bendungan ASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi:

1. Persiapan : koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi.
2. Pelaksanaan : penyuluhan berupa presentasi materi power point, dan pembagian lefleat.
3. Evaluasi dan tindak lanjut : pembagian kuesioner dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 (Dua Puluh) ibu postpartum yang berada di wilayah kerja PMB Nurachmi Palembang. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Kamis, 1 September 2022 di PMB Nurachmi.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan perkenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional dalam penggunaan kompres daun kubis untuk mengatasi bendungan asi dan pentingnya melakukan kunjungan nifas selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu postpartum guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu postpartum.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi kompres daun kubis untuk bendungan ASI

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang kompres daun kubis bertujuan agar ibu nifas memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu nifas mengetahui alternative pemanfaatan daun kubis untuk menurunkan nyeri payudara. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu nifas mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan daun kubis dan dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi nyeri payudara.

SIMPULAN

Daun kubis dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk obat menurunkan nyeri payudara. Selain itu juga dapat diolah untuk menjadi masakan bagi ibu nifas karena kandungan daun kubis yang kaya antioksidan. Pengabdian kepada masyarakat telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta penyuluhan. Hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang edukasi terkait terapi non konvensional dalam penggunaan kompres daun kubis untuk mengatasi bendungan ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani T, Rahma M, Aryanti, Lestari I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum.6(2): 94-102
- Damayanti E, Ariani D, Agustin D. (2019) Pengaruh Pemberian Kompres Kubis Dingin Sebagai Terapi Pendamping Bendungan ASI Terhadap Skala Pembengkakan Dan Intensitas Nyeri Payudara Serta Jumlah ASI Pada Ibu Post Partum Di RSUD Bangil. 2(4):54- 66
- Dewiani K, Purnama Y. (2018). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum 1(4): 488-92. 12.
- Dinkes Prov. Sumsel. Profile Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019.
- Handayani, Swastika, (2019).Tanaman obat alami. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Maryunani, (2015) inisiasi menyusui dini, aso eksklusif. (Maftuhin TA, Ed.) (Pratama). Jakarta: Trans info media.
- Pratiwi YS, Handayani S, Ariendha DSR, Alfiani SN. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemanfaatan Daun Kubis Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Bengkak Payudara Pada Ibu Nifas. 2(2): 213-18.
- Prawirohardjo. (2014). Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui .Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rasjidi, I. (2015). Deteksi dini dan pencegahan kanker payudara pada wanita. Jakarta: Sagung Seto.
- Saputri IN, dkk, (2021). Sosialisasi Kompres Dingin Daun Kubis Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Payudara.1(2):399-402.
- SDKI. (2016). Survei Demografi Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Sutanto, Vita A. (2018). Asuhan Kebinann Nifas dan Menyusui.Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.

