

UPAYA PENINGATAN PENGETAHUAN TENTANG PEMANFAATAN DAUN KUBIS SEBAGAI UPAYA DALAM MENGURANGI BENGGAK PAYUDARA PADA IBU NIFAS

Yopi Suryatim Pratiwi¹, Sri Handayani², Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha³,
Sephia Nur Alfiani⁴

^{1,2,3} Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram

⁴ Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram

Email: yopisuryatimpratiwi@gmail.com

ABSTRAK

Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan *duktus laktiferus* atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Pembengkakan payudara sering dialami oleh ibu nifas. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi pembengkakan payudara yaitu secara farmakologis maupun non farmakologis. Kompres daun kubis merupakan salah satu penanganan non farmakologis yang dapat digunakan sebagai upaya mengurangi bengkak payudara. Berdasarkan hal tersebut, perlunya dilakukan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara pada ibu nifas. Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam mengurangi bengkak pada payudara. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus tahun 2020 di Dasan Baru Desa Sukarara Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah. Hasil *posttest* didapatkan ibu nifas mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara. Setelah kegiatan pengabdian, ibu nifas diharapkan dapat memanfaatkan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak pada payudara ibu nifas.

Kata Kunci: Daun Kubis, Bengkak Payudara

ABSTRACT

Breast engorgement is the blockage of milk due to narrowing of the lactiferous ducts or by glands that are not emptied completely. Breast engorgement is often experienced by postpartum mothers. Several interventions that can be done to reduce breast swelling are pharmacological and non-pharmacological. Cabbage leaf compress is one of the non-pharmacological treatments that can be used as an effort to reduce breast swelling. Based on this, it is necessary to conduct health education about the use of cabbage leaves as an effort to reduce breast swelling in postpartum mothers. This health education activity was carried out on August 14, 2020 in Dasan Baru, Sukarara Village, Jonggat District, Central Lombok Regency. Posttest results showed that postpartum mothers experienced an increase in knowledge after being given health education about the use of

cabbage leaves as an effort to reduce breast swelling. After the service activities, postpartum mothers are expected to be able to use cabbage leaves as an effort to reduce swelling in the breasts of postpartum mothers.

Key words: Cabbage Leaf, Engorgement

* **Corresponding Author:** Yopi Suryatim Pratiwi (yopisuryatimpratiwi@gmail.com), STIKes Yarsi Mataram, JL. TGH M.Rais Lingkar Selatan Kota Mataram, 83115

ANALISIS SITUASI

Menyusui merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan yang bermanfaat untuk ibu dan bayi. Masalah menyusui yang sering timbul pada masa pasca persalinan dini (masa nifas atau laktasi) adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara merupakan pembendungan air susu karena penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna.^[1,2]

Payudara pada umumnya akan membesar, keras, dan tidak nyaman karena adanya peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Kondisi ini bersifat normal dan akan berlangsung selama beberapa hari. Namun terkadang pembesaran payudara dapat menimbulkan rasa sakit sehingga ibu tidak leluasa dalam menggunakan bra atau membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya. Payudara yang mengalami bengkak akan terasa sakit, panas, nyeri pada perabaan, dan tegang.^[3] Pembengkakan sedang sering dialami oleh 21-52% wanita. Sedangkan pembengkakan berat terjadi pada 1-44%. Nyeri sedang dilaporkan dialami oleh 29-68% wanita, dan 10-33% wanita mengalami

nyeri berat sampai 14 hari, setengahnya memerlukan analgesia untuk meredakan nyeri payudara.^[2,4]

Penyebab payudara bengkak diantaranya adalah peningkatan produksi ASI, pelekatan yang kurang baik, keterlambatan menyusui dini, pengeluaran ASI yang jarang, dan adanya pembatasan waktu menyusui.^[5] 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.^[6]

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 akupunktur, perawatan payudara tradisional (kompres panas dikombinasikan dengan pijatan), daun kubis, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound.^[7]

Daun kubis telah digunakan selama berabad-abad sebagai obat tradisional untuk berbagai macam penyakit dan menerima banyak perhatian baru dari para profesional

laktasi selama 10 tahun terakhir. Kubis atau kol (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) merupakan sayuran ekonomis yang sangat mudah ditemukan di sekitar kita. Kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C, E, dan kandungan glukosinolate mempunyai aktivitas antikanker. Kubis juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara.^[8]

Hasil *literature review* dari 6 jurnal yang menjelaskan terkait penggunaan daun kubis sebagai upaya mengurangi bengkak pada payudara terbukti efektif sebagai salah satu cara untuk mengurangi bengkak pada payudara. Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang "Pemanfaatan Daun Kubis sebagai Upaya dalam Mengurangi Bengkak Payudara pada Ibu Nifas".

METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kepala Dusun Dasan Baru, Desa Sukarara, Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, dan tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kepala Dusun Dasan Baru Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah. Solusi yang ditawarkan yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara pada ibu nifas. Sasaran dalam pengabdian ini yaitu ibu

nifas yang datang pada saat kegiatan posyandu. Kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 hari pada tanggal 14 Agustus 2020 dengan beberapa tahapan seperti, tim pengabdian melakukan *pretest*, pemberian pendidikan kesehatan menggunakan leaflet tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara, dan yang terakhir yaitu memberikan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Dusun Dasan Baru Desa Sukarara Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara pada ibu nifas dilakukan melalui tiga tahapan. Tahapan yang pertama yaitu, tim pengabdian melakukan *pretest* pada 15 ibu nifas menggunakan kuesioner pengetahuan yang berisi tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara. Hasil *pretest* didapatkan 20.1% ibu nifas memiliki pemahaman yang baik, 17.1% memiliki pemahaman yang cukup, dan 62.8% ibu nifas memiliki pemahaman yang kurang tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya mengurangi bengkak payudara.

Tahapan kedua dari kegiatan pengabdian yaitu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu nifas selama 20 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet. Dimana semua ibu nifas dibagikan leaflet tentang materi pemanfaatan daun kubis sebagai upaya mengurangi bengkak payudara. Kegiatan pengabdian berlangsung

dengan baik, semua ibu nifas aktif bertanya dalam kegiatan pengabdian. Selain itu, ibu nifas juga menjawab dengan benar ketika pemateri memberikan pertanyaan.

Tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian yaitu tim melakukan *posttest*, dimana semua ibu nifas mengisi kuesioner tentang pengetahuan "Pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara". Hasil *posttest* didapatkan pengetahuan ibu nifas mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari 68.3% memiliki pemahaman yang baik, 21.5% memiliki pemahaman yang cukup, dan 10.2% memiliki yang kurang.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian pada Ibu Nifas

Peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, dimana salah satunya yaitu dengan memberikan intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu pendek. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari

tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu.^[16] Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh tim, dimana setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu nifas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoirunnisa juga menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan mandiri selama masa nifas.^[17]

Pemberian informasi merupakan langkah awal seseorang dalam melakukan perubahan perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan.^[16]

Metode pendidikan kesehatan juga dapat menjadi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan seseorang, dimana daya tangkap terhadap informasi yang diberikan sangat dipengaruhi oleh keefektifan fungsi indera seseorang untuk menangkap stimulus yang diberikan sehingga dicerna dengan baik menjadi suatu informasi yang dapat di perdalam, semakin banyak jumlah indra yang terlibat dalam suatu proses penerimaan informasi maka akan semakin berat daya tangkap terhadap stimulasi tersebut.^[18]

Media informasi sangat diperlukan dalam menyampaikan pesan terhadap seseorang. Metode leaflet merupakan salah satu cara atau alat bantu sederhana yang biasa

digunakan untuk meningkatkan pengetahuan yaitu dengan metode pendidikan (edukasi) kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak terlepas dari kegiatan penyampaian pesan kesehatan atau promosi kesehatan kepada masyarakat, kelompok bahkan individu sehingga dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik.^[18] Penggunaan leaflet dalam kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang upaya pemanfaatan daun kubis untuk mengurangi bengkak payudara, sehingga dapat menjadi salah satu cara mencegah resiko terjadinya komplikasi pada masa menyusui.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang pemanfaatan daun kubis sebagai

upaya dalam mengurangi bengkak payudara pada ibu nifas yang dilaksanakan tanggal 14 Agustus tahun 2020 di Dusun Dasan Baru Desa Sukarara, Kecamatan Jonggat, Kabupaten Lombok Tengah 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 "Pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara" pada ibu nifas.

Saran

Setelah kegiatan ini diharapkan ibu nifas dapat menerapkan sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh tentang pemanfaatan daun kubis sebagai upaya dalam mengurangi bengkak payudara.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKes Yarsi Mataram yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua ibu nifas yang telah meluangkan waktunya dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Prawirohardjo, Sarwono Ilmu kebidanan. Yayasan bina Pustaka. Jakarta. 2014;700.
- [2] Cunningham. William Obstetri. EGC. Jakarta. 2013;744.
- [3] Tawheda Mohamed Khalefa El-Saidy, Reda Mohamed-Nabil Aboushady. Effect of two different nursing care approaches on reduction of breast engorgement among postnatal. Women. Journal of Nursing Education and Practice. 2016;6(9):1-11.)
- [4] Myles. Buku Ajar Kebidanan. EGC. Jakarta. 2010; 629
- [5] Wambach K, Riordan J. Breastfeeding and Human Lactation. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning; 2014.

-
- [6] Saifuddin, Abdul Bari. Panduan Praktis pelayanan kesehatan maternal neonatal. yayasan bina pustaka sarwono prawirohardjo. Jakarta. 2008; 262; N-27 dan Myles. Buku Ajar Kebidanan. EGC. Jakarta. 2010; 629.
- [7] De Sousa L, Haddad ML, Nakano AM, Gomes FA. Non pharmacologic treatment to relieve breast engorgement during lactation: an integrative literature review. *Rev Esc Enferm USP*. 2012 Apr;46(2):472-9.
- [8] Kaur R, Saini P. A Quasi-experimental Study on Effectiveness of Cabbage Leaves Application for Breast Engorgement in Postnatal Mothers at Selected Hospitals, Amritsar, Punjab, India. *Current Trends in Diagnosis and Treatment*. 2017;1(2):72-5.
- [9] Zuhana, Nina. Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (Breast Engorgement) di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Bidan*. 2017;2(2):1-6.
- [10] Sharma Rajni. Effectiveness of Chilled Cabbage Leaf Application on Breast Engorgement among Post Partum Women's. *Journal of medical science and clinical research*. 2018;6(6):878-82.
- [11] Joy J, Kharde SN. A study to evaluate the effectiveness of chilled cabbage leaves application for relief of breast engorgement in volunteered postnatal mothers who are admitted in maternity ward of selected hospital in belgaum. *Int J Biol Med Res*. 2016;7(3):5655-5659.
- [12] Apriani A, Wijayanti, Widyastutik D. Efektivitas penatalaksanaan kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *capitata*) dan breast care terhadap pembengkakan payudara bagi ibu nifas. *Maternal*. 2018;2(4): 238-43.
- [13] Salgaonkar, Rajashree. Chilled Cabbage Leaves: The Possible Remedy for Breast Engorgement. *International Journal of Nursing and medical investigation*. 2019;4(1):1-3.
- [14] Thomas T, Devi ES, George LS. Efficacy of Evidence Based Practice (EBP) Guideline to Prevent and Treat Breast Engorgement among Post Caesarean Mothers in Selected Hospital in Mangalore. *NUJHS*. 2017;7(1):21-4.
- [15] Song Ji-Ah, Hur Myung Haeng. A Systematic Review of Breast Care for Postpartum Mothers. *Korean J Women Health Nurs*. 2019;25(3):258-272.
- [16] Notoatmodjo, S. (2007a). Kesehatan masyarakat ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- [17] Khoirunnisa S, Futriani ES. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022. *Jurnal pendidikan dan konseling*. 2022;4(3):1701-1706.
- [18] Andriani DF, Utami IT. Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang perawatan tali pusat bayi baru lahir. *Human Care Journal*. 2022;7(2):375-381.