

EFEKTIVITAS KOMPRES DINGIN DAUN KUBIS (*Brassica oleracea var. capitata*) DAN KOMPRES LIDAH BUAYA (*Aloe vera*) TERHADAP INTENSITAS NYERI AKIBAT BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUMPULAN KABUPATEN PASAMAN TAHUN 2023

Resma Anjelisa

Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi,
resmaanjelisa26@gmail.com

ABSTRACT

Based on the results of an initial survey conducted in November 2022 in the working area of Kumpulan Community Health Center, 10 postpartum mothers were interviewed, among whom 7 experienced breast milk retention and 3 did not. The purpose of this study was to determine the effectiveness of cold compresses using cabbage leaves and aloe vera on the intensity of breast milk retention pain in postpartum mothers. This research is a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design. The population of this study included all postpartum mothers in the working area of Kumpulan Health Center from January to November, totaling 193 postpartum mothers. The research was conducted from November 2022 to May 2023, with a sample size of 40 participants selected through purposive sampling. Data analysis involved both univariate and bivariate methods.

The results showed that cold compresses using cabbage leaves (p -value = 0.000) and aloe vera (p -value = 0.000) had significant effects on reducing breast milk retention in postpartum mothers. Applying cold compresses with cabbage leaves proved to be more effective in reducing the intensity of breast milk retention pain in postpartum women by 0.15 points. Therefore, both cabbage leaf and aloe vera compresses are equally effective in reducing the intensity of breast milk dam pain in postpartum mothers. However, cold compresses with cabbage leaves are recommended as a more effective treatment in reducing pain intensity, while also providing a more comfortable application.

Keywords : Cabbage Leaves, Aloe Vera, Breastfeeding Dam in Postpartum Mothers

ABSTRAK

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada bulan November 2022 di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan dengan mewawancarai 10 ibu nifas didapatkan 7 orang ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dan 3 orang ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kompres dingin daun kubis dan lidah buaya terhadap intensitas nyeri akibat bendungan ASI pada ibu nifas. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *two group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan dari bulan Januari hingga November berjumlah 193 ibu nifas. Penelitian dilakukan pada November 2022 hingga Mei 2023. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, analisis data Univariat dan Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh nyeri kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas ($p_{value} = 0,000$) dan terdapat pengaruh nyeri kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas ($p_{value} = 0,000$). Pemberian kompres dingin daun kubis lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu nifas sebesar 0,15 poin. Jadi, pemberian kompres dingin daun kubis dan kompres lidah sama-sama efektif dalam penurunan intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. Akan tetapi, perlakuan yang lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri adalah pemberian kompres dingin daun kubis. Dianjurkan bagi responden untuk menerapkan kompres dingin daun kubis untuk mengatasi nyeri bendungan ASI pada ibu nifas, hal ini tidak hanya lebih efektif dalam menurunkan nyeri akan tetapi juga lebih nyaman dalam penerapannya.

Kata kunci : Daun Kubis, Lidah Buaya, Bendungan ASI Ibu Nifas

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), morbiditas (angka kesakitan) Indonesia turun menjadi 13,04% pada 2021, dibandingkan dengan tahun 2020 sebesar 14,46%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat dari tahun 2019 – 2021 didapatkan pada tahun 2019 Angka Kesakitan/Morbiditas berjumlah 13,54%, kemudian pada tahun 2020 Angka Kesakitan/Morbiditas mengalami kenaikan berjumlah 14,39%, lalu pada tahun 2021 Angka Kesakitan/Morbiditas mengalami penurunan berjumlah 12,38%. (BPS Sumbar, 2021)

Menurut data yang peneliti dapatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman pada tahun 2020 sebanyak 4939 jumlah kunjungan ibu nifas, pada tahun 2021 sebanyak 5146 jumlah kunjungan ibu nifas. Pada tahun 2022 sebanyak 4331 jumlah kunjungan ibu nifas di Kabupaten Pasaman. Dan Ibu nifas yang mengalami komplikasi pada tahun 2020 berjumlah 29 orang, pada tahun 2021 berjumlah 40 orang dan pada tahun 2022 yang peneliti dapatkan bulan November berjumlah 10 orang. (Dinas Kesehatan Kabupaten Pasaman)

Menurut data Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman yang peneliti dapatkan, jumlah kunjungan ibu nifas pada tahun 2021 sebanyak 209 kunjungan. Pada tahun 2022 jumlah kunjungan ibu nifas di Puskesmas Kumpulan sebanyak 193, kunjungan data KF2 bulan September dan Oktober tahun 2022 Puskesmas Kumpulan sebanyak 41 kunjungan. (Data Puskesmas Kumpulan)

Bendungan ASI sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum. Sebagian besar pasien merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri dan terasa panas. (Andari et al., 2021). Sehingga peneliti mengambil data kunjungan ibu nifas

KF2 dan peneliti langsung ke lapangan untuk memantau dan memastikan ibu nifas yang mengalami bendungan ASI.

Faktor yang mempengaruhi bendungan ASI diantaranya yaitu teknik yang salah dalam menyusui, puting susu terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan aerola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif menghisap. (Juliani & Nurrahmaton, 2020)

Faktor resiko dari bendungan ASI pada ibu yaitu mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh payudara meningkat, akibatnya payudara sering terasa penuh, tegang, dan nyeri (WHO), walaupun tidak disertai dengan demam. (Cahyo, Febri et al., n.d.)

Faktor yang bisa dilakukan untuk mengatasi bendungan ASI yaitu dengan cara terapi farmakologis, yakni dengan pemberian obat anti nyeri dan terapi non- farmakologis dengan cara kompres panas, kompres dingin, kompres daun kubis, kompres lidah buaya (aloe vera), kompres gel, pijat payudara, dan pengikatan payudara. (Nurakilah, 2022)

Kubis merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Kubis banyak mengandung vitamin C, Protein, Riboflavin, Niacin, Folate, vitamin K, Potasium, Magnesium, Pantothenic Acid, Zat Besi dan serat. Manfaat kubis yaitu sebagai antikanker, baik untuk sistem pencernaan, dan baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan karena mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigran (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu

mempelebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Selain itu juga daun kubis mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu atau matang setelah 30 menit penempelan. (Komala Sari & Nelda Putri, 2020)

Peneliti menyiapkan kubis yang telah dibeli dari satu tempat yang sama, kemudian memotong lembaran kubis dengan hati-hati dan mencucinya. Daun kubis dimasukkan ke dalam lemari pendingin selama 1 jam, lalu mengompreskan daun kubis dingin pada payudara ibu hingga menutupi seluruh permukaan payudara selama 30 menit, perlakuan ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari. (Damayanti et al., 2020)

Lidah buaya (*aloe vera*) dapat digunakan untuk mengatasi nyeri payudara karena menstruasi atau nyeri payudara akibat proses memberhentikan ASI. Aloe vera memiliki kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin yang dapat berfungsi sebagai analgesik. Aktivitas analgesik pada aloe vera juga dihubungkan dengan adanya enzim carboxypeptidase dan bradykinase yang dapat mengurangi rasa sakit. Pengurangan rasa sakit terjadi melalui stimulasi sistem kekebalan tubuh dan penurunan prostaglandin yang bertanggung jawab untuk rasa sakit. (R. I. Sari et al., 2019)

Lidah buaya (*Aloe vera*) termasuk golongan Liliaceae dan merupakan tanaman asli dari Afrika. Beberapa penelitian lidah buaya berkhasiat sebagai anti inflamasi. Seiring dengan penelitian yang dilakukan terhadap lidah buaya ini, ditemukan bahwa lidah buaya mengandung berbagai zat anti peradangan, diantaranya adalah asam salisilat, indometasin, manosa 6-fosfat, B-

sitosterol untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu post partum. (Silaban et al., 2022)

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada bulan November 2022 di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan dengan mewawancarai 10 ibu nifas didapatkan 7 orang ibu nifas yang mengalami bendungan ASI dan 3 orang ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI. Dari 7 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI tersebut diantaranya terdiri dari 4 orang yang mengalami nyeri sedang dengan skala 4-6 dan 3 orang yang mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3. Sedangkan 3 dari 10 ibu nifas mengatakan tidak mengalami bendungan ASI dan bisa dikatakan normal.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Kompres Dingin Daun Kubis dan Lidah Buaya Terhadap Intensitas Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan rancangan *Two-Group Pretest – Posttest Design* yang bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas Kompres Dingin Daun Kubis dan Lidah Buaya Terhadap Intensitas Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman yang dilakukan pada bulan November 2022 sampai Mei tahun 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman 2023 dari bulan Januari – November berjumlah 193 ibu nifas. Sampel penelitian ini yaitu sebanyak 40 orang yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 20 orang untuk kompres daun kubis dan 20 orang untuk kompres lidah buaya.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data yang telah dikumpulkan diolah menggunakan teknik analisa kuantitatif, pada analisa kuantitatif menggunakan perangkat komputer yaitu SPSS dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dikompres dingin daun kubis

Variabel	N	Mean	SD	Min - Max
Sebelum dikompres Dingin Daun Kubis	20	4,90	1,483	2 - 6
Sesudah dikompres Dingin Daun Kubis	20	0,60	0,821	0 - 2

Dari tabel 1 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sebelum dikompres dingin daun kubis yaitu 4,90 dengan standar deviasi 1,483 serta nila minimum 2 dan nilai maksimum 6. Rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sesudah dikompres dingin daun kubis yaitu 0,60 dengan standar deviasi 0,821 serta nila minimum 0 dan nilai maksimum 2.

Tabel 2

Rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dikompres lidah buaya

Variabel	N	Mean	SD	Min - Max
Sebelum dikompres Lidah Buaya	20	4,80	1,508	2 - 6
Sesudah dikompres Lidah Buaya	20	0,75	0,786	0 - 2

Dari tabel 2 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sebelum dikompres lidah buaya yaitu 4,80 dengan standar deviasi 1,508 serta nila minimum 2 dan nilai

maksimum 6. Rata-rata intensitas nyeri payudara akibat bendungan ASI pada ibu nifas sesudah dikompres lidah buaya yaitu 0,75 dengan standar deviasi 0,786 serta nila minimum 0 dan nilai maksimum 2.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3

Pengaruh intensitas nyeri kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas

Kompres Dingin Daun Kubis	N	Mean	SD	Pvalue
Sebelum dikompres Dingin Daun Kubis	20	4,90	1,483	0,000
Sesudah dikompres Dingin Daun Kubis		0,60	0,821	

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh intensitas nyeri kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas diperoleh $pvalue (0,000) \leq \alpha (0,05)$ (Ho ditolak). Artinya terdapat pengaruh nyeri kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan Tahun 2023.

Daun kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalium, fosfor, besi dan daun kubis dapat di gunakan untuk terapi pembekakan dan nyeri payudara. Daun kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kadungan lain seperti *sinigrin (Allylisothiocyanate)*, minyak mustrad 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 terbungung dalam payudara (Fathey, H., Eittah, A. dan Ashour, E. S. S. , 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvi Puspan Sari dkk (2021) tentang pengaruh kompres daun kobis terhadap nyeri payudara pada ibu postapartum di Klinik Murniati. Dalam

penelitiannya terhadap 16 responden diketahui bahwa terdapat pengaruh nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan kompres daun kubis pada ibu nifas ($p\text{-value} = 0,001$).

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh nyeri kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas dapat dilihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri payudara dari 4,90 (Nyeri Sedang) menjadi 0,60 (Nyeri Ringan). Hal ini dikarenakan didalam daun kubis terdapat zat sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, *Oxylate heterosides* belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari pembuluh darah kapiler, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang mengakibatkan ibu nifas merasa lebih nyaman setelah beberapa waktu daun kubis ditempelkan. Pada tahapan awal intervensi daun kubis dingin, yang bereaksi terlebih dahulu ialah gel dingin dari daun kubis. Sensasi dingin dari gel daun kubis ini akan menurunkan efek nyeri. Sedangkan zat yang terkandung dalam daun kubis akan diserap kulit dan berefek beberapa saat setelah penempelan.

Tabel 4
Pengaruh intensitas nyeri kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas

Variabel	N	Mean	SD	P_{value}
Sebelum dikompres Lidah Buaya	20	4,80	1,508	0,000
Sesudah dikompres Lidah Buaya		0,75	0,786	

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh intensitas nyeri kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas diperoleh $p_{value} (0,000) \leq \alpha (0,05)$ (H_0

ditolak). Artinya terdapat pengaruh nyeri kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan.

Teknik meredakan nyeri payudara dilakukan dengan kompres lidah buaya karena mengandung banyak zat yang dapat meredakan nyeri sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Komposisi lidah buaya terdapat berbagai zat anti peradangan, antara lain asam salisilat, indometasin, mannose 6-fosfat, dan B-sitosterol yang dapat menurunkan skala nyeri pembengkakan payudara pada ibu post-partum. Komponen lain dari lignin, saponin dan antrakuinon terdiri dari aloin, babaloin, antrafenol, antrasena, asam lidah buaya, dan lidah buaya-emodin yang merupakan bahan dasar antibiotik dan analgesik (Yuliani, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heni Nurakilah (2022) tentang efektivitas terapi kompres lidah buaya (*aloe vera*) terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu 2-3 hari post partum di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. Dalam penelitiannya terhadap 40 responden diketahui bahwa pengompresan dengan lidah buaya (*aloe vera*) memiliki efektivitas terhadap kelancaran pengeluaran ASI ($p\text{-value} = 0,001$).

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh nyeri kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas dapat dilihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri payudara dari 4,80 (Nyeri Sedang) menjadi 0,75 (Nyeri Ringan). Hal ini dikarenakan kompres *aloe vera* pada payudara yang mengalami pembengkakan akibat nyeri bendungan ASI dapat mengalami penurunan dengan cara merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memblokir biosintesis prostaglandin. Selain itu, kompres lidah buaya (*aloe vera*) dapat membantu mengatasi pembengkakan payudara sehingga pengeluaran ASI pada

ibu 2-10 hari masa nifas menjadi lancar. Pada intervensi lidah buaya tidak terdapat efek panas maupun dingin yang dapat membantu meredakan nyeri. Pada intervensi ini hanya mengandalkan zat yang terkandung dalam lidah buaya dalam penurunan intensitas nyeri.

Tabel 5
Efektivitas rata-rata intensitas nyeri kompres dingin daun kubis dan kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas

Intervensi	N	Mean Different	Mean Rank	Sum of Ranks	Rata Post Mann Whitney U	Asymp sig 2-tailed (Mann Whitney Test)
Kompres Dingin Daun Kubis	40	0,150	19,30	386,00	176,000	0,475
Kompres Lidah Buaya		0,150	21,70	434,00		

Hasil analisis menggunakan Uji *Man Whitney Test* diperoleh $pvalue = 0,475 > \alpha$ (0,05) (H_0 diterima). Artinya tidak terdapat perbedaan efektivitas rata-rata intensitas nyeri kompres dingin daun kubis dan kompres lidah terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan.. Namun, terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri kompres dingin daun kubis dan kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas sebesar 0,150 . Artinya pemberian kompres dingin daun kubis lebih efektif dalam penurunan intensitas nyeri pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan.

Aloe vera banyak mengandung air dan berbagai zat yang dapat mengurangi nyeri sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang. Aloe vera mengandung anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikininase, *carboxypeptidase*, salisilat, tannin dan saponin yang masing-masing memiliki kemampuan sebagai anti nyeri dan anti inflamasi sedangkan kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. 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 (Wahyuni, 2018).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verawaty Fitrinelda Silaban dkk (2021) tentang efektivitas kompres lidah buaya terhadap nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum di Klinik Theresia. Dalam penelitiannya terhadap 80 responden diketahui bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara kompres lidah buaya dengan kompres kubis dingin ($p-value = 0,000$) dengan perbedaan rerata antara kedua perlakuan sebesar 0,01. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati Patiran dkk (2022) tentang perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas. Dalam penelitiannya terhadap 30 responden diketahui bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kompres daun kubis dingin dan kompres lidah buaya terhadap intensitas nyeri pada payudara Ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Klasaman ($p-value = 0,000$) dengan perbedaan rerata antara kedua perlakuan sebesar 1,000.

Menurut asumsi peneliti tidak adanya perbedaan efektivitas rata-rata intensitas nyeri kompres dingin daun kubis dengan kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas dikarenakan kedua perlakuan sama-sama menurunkan intensitas nyeri. Hal ini terlihat pada kelompok dengan perlakuan kompres dingin daun kubis mengalami penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 4,90 (Nyeri Sedang) menjadi 0,60 (Nyeri Ringan). Sedangkan pada kelompok dengan perlakuan kompres lidah buaya mengalami penurunan rata-rata intensitas nyeri dari 4,80 (Nyeri Sedang) menjadi 0,75 (Nyeri Ringan). Dalam daun kubis terdapat

asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati peradangan payudara. Selain itu, dari segi zat yang terkandung didalam lidah buaya terdapat anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikinas, *carboxypeptidase*, salisilat, tannin dan saponin yang masing-masing memiliki kemampuan sebagai anti nyeri dan anti inflamasi. Begitu juga dari segi rata-rata, kelompok dengan perlakuan kompres dingin daun kubis menghasilkan rata-rata intensitas nyeri lebih kecil daripada kelompok dengan perlakuan kompres lidah buaya. Hal ini dikarenakan penggunaan kompres dingin daun kubis memberikan efek dingin dan nyaman pada area yang dikompres serta asam amino glutamine yang membantu meredakan peradangan pada payudara.

Pada tahapan awal intervensi daun kubis dingin, yang bereaksi terlebih dahulu ialah gel dingin dari daun kubis. Sensasi dingin dari gel daun kubis ini akan menurunkan efek nyeri. Sedangkan zat yang terkandung dalam daun kubis akan diserap kulit dan berefek beberapa saat setelah penempelan. Sedangkan pada intervensi lidah buaya tidak terdapat efek panas maupun dingin yang dapat membantu meredakan nyeri. Pada intervensi ini hanya mengandalkan zat yang terkandung dalam lidah buaya dalam penurunan intensitas nyeri. Akibatnya penurunan intensitas nyeri tidak seefektif pemberian kompres dingin daun kubis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres dingin daun kubis terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan dan terdapat pengaruh kompres lidah buaya terhadap bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kumpulan. Diharapkan bagi responden untuk menerapkan kompres dingin daun kubis untuk mengatasi nyeri bendungan ASI pada

ibu nifas. Hal ini dikarenakan kompres dingin daun kubis tidak hanya lebih efektif dalam menurunkan nyeri akan tetapi juga membuat responden lebih nyaman dalam penerapannya dibandingkan dengan kompres lidah buaya.

REFERENSI

- Andari, Y., Yuliasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). Pemberian kompres daun kubis dingin mengurangi pembengkakan payudara ibu post partum. *Artikel*, 1(4), 253–260.
<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/>
- BPS Sumbar. (2021). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. In *BPS sumbar* (pp. 1–126).
<https://sumbar.bps.go.id>
- Cahyo, Febri, A. R., Lestari, I., & Laili, I. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Bendungan ASI*.
- Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). 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. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(2), 54–66.
<https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020>.

004.02.1

- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. CV BUDI UTAMA.
- Juliani, S., & Nurrahmaton, N. (2020). Faktor yang Memengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.33085/jbk.v3i1.4078>
- Komala Sari, V., & Nelda Putri, R. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Maternal Child Health Care Journal*, 2(5).
- Nurakilah, H. (2022). Efektivitas Terapi Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu 2-3 Hari Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. *BIMTAS FIKes-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, 6.
- Pinzon, R. T. (2016). *Pengkajian nyeri komprehensif*.
- Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M., Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Sari, R. I., Dewi, Y. I., & Indriati, G. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), 38. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.38-50>
- Silaban, V. F., Carmila, M., Telaumbanua, O., & Harahap, P. Y. Y. (2022). Efektivitas Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Post-Partum di Klinik Theresia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(4), 347. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i4.10473>
- Sulfianti, Nardina, Evita, A., Hutabarat, J., Astuti, Atni, D., Muyassaroh, Y., Yuliani, Diki, R., Hapsari, W., Azizah, N., Hutomo, Cahyaning, S., & Argaheni, Niken, B. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas* (R. Watrianthos (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Tasnim, Widiastuti, A., & dkk. (2020). *Keterampilan Dasar Kebidanan Teori & Praktik* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.