



IbM EDUKASI KOMPRES KUBIS UNTUK MENGURANGI BREAST ENGORGEMENT POSTPARTUM

IbM EDUCATION ON CABBAGE COMPRESSES TO REDUCE POSTPARTUM BREAST ENGORGEMENT

Yuni Astuti¹, Erni Suprapti², Tuti Anggarawati³

^{1,2,3}STIKES Kesdam IV/Diponegoro, Semarang

Alamat Korespondensi : Jl. HOS Cokroaminoto No 04, Semarang

E-mail: ¹⁾yunie.45tuti@gmail.com, ²⁾ernisuprapties.es@gmail.com, ³⁾tuti@stikeskesdam4dip.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Laktasi adalah proses menyusui yang dimulai dari produksi ASI hingga bayi mengisap dan menelan ASI. Pengeluaran ASI yang terhambat dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara (breast engorgement) yang mengakibatkan rasa tidak nyaman pada ibu post partum. Pembengkakan payudara merupakan masalah yang biasa terjadi pada ibu *post partum* yang ditandai adanya rasa nyeri pada payudara karena adanya peningkatan volume ASI dan sumbatan pada saluran susu. Pelayanan kesehatan ibu nifas khususnya kunjungan nifas dan kunjungan neonatus (KN-KF) masih 96,3%. Salah satu teknik nonfarmakologis untuk meredakan pembengkakan payudara dengan menggunakan daun kubis.

Tujuan: dilakukan kegiatan ini adalah *transfer of knowledge* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan juga ketrampilan untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara khususnya ibu postpartum dengan memanfaatkan daun kubis.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai dari pemberian edukasi tentang pembengkakan payudara pada ibu postpartum, dilanjutkan dengan penjelasan manfaat kompres kubis, demonstrasi cara penggunaan yang benar, hingga praktik langsung oleh peserta.

Hasil: Hasil kegiatan didapatkan ibu yang mempunyai pengetahuan baik tentang kompres kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara sebanyak 64,28% dan ibu yang melakukan tindakan kompres daun kubis sesuai dengan prosedur sebanyak 85,71%.

Kesimpulan: kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu postpartum dalam memanfaatkan kompres kubis sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi pembengkakan payudara

Abstract

Background: Lactation is the process of breastfeeding that begins with breast milk production until the baby sucks and swallows breast milk. Inhibited breast milk release can cause breast engorgement, which results in discomfort for postpartum mothers. Breast engorgement is a common problem in postpartum mothers characterized by breast pain due to increased breast milk volume and blockage of the milk ducts. Postpartum maternal health services, especially postpartum visits and neonatal visits, are still at 96.3%. One non-pharmacological technique for relieving breast engorgement is using cabbage leaves.

Purpose: This activity is carried out to transfer knowledge so that it can increase knowledge and skills to prevent breast engorgement, especially for postpartum mothers by utilizing cabbage leaves.

Method: This community service activity was carried out starting from providing education about breast engorgement in postpartum mothers, followed by an explanation of the benefits of cabbage compresses, a demonstration of the correct method of use, and direct practice by participants.

Results:

The results of the activity showed that 64.28% of mothers had good knowledge about cabbage compresses to reduce breast swelling and 85.71% of mothers performed cabbage leaf compresses according to the procedure.

Conclusion: *This community service activity was effective in increasing the knowledge and ability of postpartum mothers in utilizing cabbage compresses as an alternative to reduce breast swelling.*

Kata kunci: Daun Kubis, Pembengkakan Payudara, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Laktasi adalah proses menyusui yang dimulai dari produksi ASI hingga bayi mengisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian penting dari siklus reproduksi, yang bertujuan untuk memastikan pemberian ASI yang cukup dan berkelanjutan hingga anak berusia 2 tahun, dengan cara yang benar, serta mendukung perkembangan kekebalan tubuh anak secara alami (Rina et al., 2024). Proses laktasi dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga kedua hormon tersebut perlu dijaga keseimbangannya agar tidak mengganggu kelancaran proses menyusui (Yuliana & Hakim, 2020). Pengeluaran ASI yang terhambat dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang mengakibatkan rasa tidak nyaman pada ibu post partum (Ratnawati, 2017). Pembengkakan payudara merupakan masalah yang biasa terjadi pada ibu *post partum* yang ditandai adanya rasa nyeri pada payudara karena adanya peningkatan volume ASI dan sumbatan pada saluran susu. (Napisah et al., 2023)

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan pada tahun 2021 ibu *post partum* yang mengalami bendungan ASI angka tertinggi tingkat Asia Tenggara yaitu terjadi di Indonesia dengan persentase sebanyak 37,12 %. (Sintama, 2023) Berdasarkan profil kesehatan UPTD Puskesmas Sekaran tahun 2024, pelayanan kesehatan ibu nifas khususnya kunjungan nifas dan kunjungan neonatus (KN-KF) masih 96,3% (Wijayantiningrum et al., 2024).

Salah satu dampak dari pembengkakan payudara yang tidak segera ditangani adalah mastitis. Mastitis adalah peradangan atau infeksi pada payudara yang ditandai dengan gejala seperti payudara yang keras, merah, dan nyeri, disertai demam dengan suhu tubuh lebih dari 38°C. Sementara itu, abses payudara adalah komplikasi lanjutan dari mastitis yang ditandai dengan penumpukan nanah di dalam payudara. (Ardhiansyah, 2022) Salah satu teknik nonfarmakologis untuk meredakan pembengkakan payudara dengan menggunakan daun kubis. Daun kubis sangat mudah didapatkan dan harganya (Djuwitaningsih et al., 2023).

Kelurahan Sukorejo Kecamatan Gunungpati memiliki Luas Wilayah $\pm$ 153.425 Ha, yang mayoritas wilayahnya masih berupa sawah dan sisanya untuk pekarangan dan fasilitas umum. Kelurahan Sukorejo selain memiliki kelembagaan seperti PKK, BKM, juga memiliki kelembagaan fungsional lain yang dibentuk dibawah naungan pemerintah kelurahan langsung, yang juga berperan dalam memajukan kualitas masyarakat Sukorejo, yaitu Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan (LPMK) (BPS, 2023). Survei pendahuluan melalui wawancara dengan menanyakan pertanyaan tentang tindakan yang dilakukan untuk mengatasi pembengkakan payudara, sebagian besar menyampaikan dikompres air hangat dan ASI diperas.

Peningkatan pengetahuan dibutuhkan untuk memperkuat kesadaran untuk memanfaatkan alternatif tindakan dengan menggunakan terapi komplementer dengan menggunakan bahan yang ada disekitar guna mencegah terjadinya pembengkakan yaitu daun kubis. Daun kubis sangat banyak ditemui oleh masyarakat serta harganya juga ekonomis. Salah satu upaya yang dilakukan dengan kegiatan *transfer of knowledge* sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan juga ketrampilan untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara khususnya ibu postpartum.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan ibu postpartum dan juga kader kesehatan yang ada di wilayah RW 06 Kelurahan Sukorejo Gunungpati. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan observasi dalam bentuk kunjungan lapangan. Pada tahap pelaksanaan, Kegiatan ini diawali dengan penjelasan tentang pembengkakan payudara, kompres kubis, dan tindakan kompres kubis sebagai alternatif tindakan untuk mengurangi pembengkakan payudara. Tim pengabdian masyarakat berusaha menyampaikan semaksimal mungkin tentang topik yang disampaikan sehingga peserta dapat memahami dengan baik.

Tim pengabdian menyampaikan media yang digunakan adalah materi dalam bentuk *powerpoint* dan alat peraga berupa daun kubis dalam memberikan edukasi ini. Alat peraga adalah

sarana yang membantu dalam menyampaikan pelajaran dengan cara yang lebih mudah, sehingga bisa membantu peserta memahami suatu materi atau konsep saat proses pembelajaran berlangsung. Alat peraga bisa datang dalam bentuk gambar, peta, atau papan tulis. Alat peraga yang digunakan dalam kegiatan ini berupa daun kubis.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang konsep pembengkakan payudara, penyebab, tanda dan gejala, serta manfaat kompres kubis sebagai terapi nonfarmakologi. Kegiatan berjalan lancar dan peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Peserta sangat antusias sekali, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk memberikan penjelasan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.



Gambar 1. Pemberian Edukasi kompres daun kubis

Tahap berikutnya dalam kegiatan ini adalah demonstrasi pelaksanaan kompres daun kubis dan mempraktekkan langsung sehingga diakhir kegiatan semuanya sesuai dengan yang disampaikan oleh pemateri. Metode praktik langsung dipilih karena dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta untuk mengaplikasikan tindakan secara mandiri di rumah. Selama proses praktik, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan mengulang kembali langkah-langkah pelaksanaan sehingga pemahaman peserta dapat lebih optimal. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini juga membantu meningkatkan keaktifan dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berjalan lancar. Hal ini disebabkan adanya dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dan topik yang diambil merupakan hal yang sangat baru bagi peserta dan memberikan banyak manfaat bagi peserta.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi secara langsung dan tanya jawab oleh tim pelaksana. Evaluasi observasi berupa penilaian hasil dari pelaksanaan kegiatan. Proses evaluasi dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta setelah melakukan kegiatan ini. Selain itu untuk mengidentifikasi hambatan atau kendala yang ditemukan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami dan mempraktikkan prosedur kompres daun kubis dengan baik sesuai dengan arahan pemateri



Gambar 2. Proses Evaluasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan adalah peserta telah memahami tentang kompres kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu menyusui khususnya postpartum dan dapat mendemonstrasikan tindakan kompres daun kubis dengan baik sesuai prosedur yang disampaikan. Adapun hasil dari kegiatan ini dapat dilihat dalam tabel :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengukuran Pengetahuan Kompres Daun Kubis Setelah Dilakukan Edukasi

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persen (%)
Baik	9	64,28
Cukup	5	35,72
Kurang	0	0
Total	14	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Menyusui dalam Melakukan Tindakan Kompres Kubis Setelah dilakukan Edukasi

Tindakan	Frekuensi (f)	Persen (%)
Sesuai	12	85,71
Tidak Sesuai	2	24,29
Total	14	100

Tabel 1 menunjukkan hasil pengetahuan pada peserta mempunyai sebagian besar ibu-ibu pengetahuan yang baik tentang kompres kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang kompres daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara, pengetahuan yang baik sebanyak 9 orang (64,28%), pengetahuan cukup 5 orang (35,72%), dan yang kurang tidak ada. Peningkatan pengetahuan pada peserta menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui tentang penatalaksanaan pembengkakan payudara secara nonfarmakologis. Edukasi yang diberikan dapat membantu peserta memahami penyebab, tanda dan gejala, serta cara penanganan pembengkakan payudara menggunakan kompres daun kubis. Edukasi kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memahami informasi kesehatan, mengubah perilaku, serta menerapkan tindakan yang tepat dalam menjaga kesehatan diri maupun keluarga. (Notoatmodjo, 2014).

Penyampaian informasi yang dilakukan secara sistematis membantu peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan sehingga terjadi pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil dari apa yang kita "ketahui" dan ini terjadi setelah seseorang mengamati suatu benda tertentu. Pengamatan terhadap benda dilakukan melalui panca indra kita, yaitu melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan meraba sendiri. Saat kita mengamati hingga mendapatkan pengetahuan, hal ini sangat dipengaruhi oleh seberapa besar kita fokus terhadap objek tersebut (Notoatmodjo, 2010). Sebagian besar pengetahuan yang kita miliki datang dari mata dan telinga kita. Pengetahuan seorang ibu menyusui yang cukup tentang tindakan mengurangi pembengkakan payudara bisa dilihat dari banyaknya peserta yang tahu melalui lingkungan, pengalaman pribadi, media sosial, dan minat peserta untuk belajar tentang tindakan mengatasi pembengkakan payudara. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan ibu menyusui mampu melakukan perawatan payudara secara optimal sehingga dapat membantu memperlancar pengeluaran ASI, mengurangi rasa nyeri, dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Pembengkakan payudara atau yang sering disebut *breast engorgement* adalah keadaan di mana payudara menjadi bengkak. Hal ini terjadi karena aliran darah dan getah bening meningkat, sehingga membuat ASI terjebak dan menimbulkan rasa sakit serta suhu tubuh yang lebih tinggi. Masalah ini bisa disebabkan oleh tersumbatnya saluran susu atau kelenjar di payudara yang tidak dikosongkan dengan baik, atau ada masalah di area puting susu. Keadaan ini biasanya muncul pada hari ketiga setelah melahirkan (Ratnawati, 2017). Pembengkakan payudara dapat menyebabkan rasa nyeri, payudara terasa keras, bengkak, dan ibu merasa tidak nyaman sehingga dapat menghambat proses menyusui. Pembengkakan payudara yang tidak diatasi dapat menyebabkan ibu menjadi enggan menyusui, terjadi mastitis, dan penurunan produksi ASI (Napisah et al., 2023).

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa peserta yang melakukan tindakan kompres daun kubis dengan sesuai prosedur sebanyak 85,71% dan yang tidak sesuai sebanyak 24,29%. Peningkatan kemampuan ibu dalam melakukan tindakan kompres daun kubis dipengaruhi juga oleh adanya motivasi. Hal ini didukung oleh pendapat Hamalik, yang mengatakan bahwa semangat dan antusiasme pengajar terhadap materi yang diajarkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap motivasi peserta didik. Oleh karena itu, guru harus menciptakan suasana belajar di kelas yang menyenangkan dan mendukung, sehingga bisa meningkatkan semangat peserta didik untuk memperoleh hasil belajar yang baik (Hamalik, 2009). Pendapat Abdorrahman menyatakan bahwa dalam proses belajar, motivasi sangat penting karena itu adalah yang mendorong peserta didik untuk belajar atau memahami materi yang mereka pelajari. Jika tidak ada motivasi, peserta didik tidak akan mau atau serius dalam mengikuti pelajaran. Di sisi lain, jika motivasinya tinggi, peserta didik akan lebih tertarik dan berperan aktif, bahkan mereka akan mau mengambil inisiatif dalam belajar (Abdorrahman, 2008). Hal ini disebabkan karena ibu baru pertama melakukan kompres daun kubis untuk mengurangi pembengkakan payudara dan tidak konsentrasi pada waktu mendengarkan penjelasan dari tim pengabdian masyarakat. Konsentrasi terjadi ketika kita saat kita fokus pada satu hal dimana hal tersebut bisa menyatukan perasaan dan pikiran kita. Jadi, dengan konsentrasi dapat mengarahkan perhatian, fikir, jiwa, dan tubuh kita untuk sebuah objek (Wibowo & Hamrin, 2012).

Keberhasilan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta dipengaruhi oleh antusiasme dan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta aktif dalam sesi diskusi, tanyajawab maupun praktik langsung penggunaan kompres kubis. Keaktifan peserta dapat meningkatkan pemahaman karena peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif. Selain itu kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, simulasi, dan diskusi. Ketiga metode ini akan memudahkan peserta untuk mengingat materi yang diberikan dan pesertamakan lebih aktif dalam berdiskusi, dan metode simulasi dapat membantu ketrampilan peserta dalam menguasai tindakan. Hal ini sesuai dengan Astuti yang menyatakan bahwa metode edukasi, simulasi, dan diskusi (ESiD) dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terutama ibu hamil dalam upaya pencegahan stunting (Astuti & Anggarawati, 2023).

4. KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu menyusui khususnya postpartum mengenai pemanfaatan daun kubis sebagai upaya untuk mengurangi pembengkakan payudara akibat

bendungan ASI, serta menambah wawasan, pengetahuan, sikap, dan tingkah laku masyarakat tentang pemanfaatan daun kubis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdorrakhman, G. (2008). *Esensi Praktis Belajar & Pembelajaran*. Humaniora.
- Ardhiansyah, A. O. (2022). *Serba-Serbi Penyakit Payudara*. Airlangga University Press.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2023). Pemberdayaan Keluarga Dengan Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting Melalui Paket Esid (Edukasi, Simulasi, Diskusi). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 5(1), 30–34. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v5i1.388>
- BPS. (2023). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2022*. Badan Pusat Statistik.
- Djuwitaningsih, S., Mulyanti, Y., Deswani, D., Syafdeiwani, S., Tambunan, E. S., & Ismail, rita. (2023). *Ketrampilan Klinis Keperawatan Maternitas Berbasis Evidence Based Practice*. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books/about/KETERAMPILAN_KLINIS_KEPERAWATAN_MATERNITAS.html?id=KnfXEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Hamalik, O. (2009). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Napisah, P., Hadiyati, L., Iriani, O. sri, Yayah, & Madiuw, D. (2023). *Cegah dan Atasi Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum*. NEM.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ratnawati, A. (2017). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Pustaka Baru Press.
- Rina, Wahyuni, E., Yorita, E., Efriani, R., & Solihat, S. (2024). *Konsep dasar Laktasi Untuk Mahasiswa Kebidanan* (Cetakan 1). NEM.
- Sintama, D. (2023). *Pengaruh Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Mampu Poned Mulya Asri Tulang Bawang Barat*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Wibowo, A., & Hamrin. (2012). *Menjadi Guru Brekarakter Strategi Membangun Kompetensi & Karakter Guru*. Pustaka Pelajar.
- Wijyantiningrum, T., Putri, W. K., Kurnia, P. P. S., Utami, W. P., & Kusumasari, D. P. W. (2024). *Profil Kesehatan UPTD Puskesmas Sekaran 2024*. UPTD Puskesmas Sekaran 2024. https://profil-kesehatan.dinkes.semarangkota.go.id/upload/publication/PROFIL_SEKARAN_2024_FIKS.pdf
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.