



## **PENERAPAN KOMPRES DAUN KOL UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST PARTUM DENGAN PEMBENGGAKAN PAYUDARA DI DESA SALAM KECAMATAN KARANGPANDAN**

**Sasha Windyatama<sup>1</sup> Ika Silvitasari<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: [sashashandyatama30@gmail.com](mailto:sashashandyatama30@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Karena ASI tidak keluar seluruhnya, keberadaan bendungan susu menyebabkan payudara bengkak dan nyeri. Setelah melahirkan, hari ketiga bisa mendatangkan nyeri pada payudara yang membengkak. Menyentuh payudara yang bengkak akan membuatnya terasa hangat, pegal, dan tidak nyaman. Salah satu cara penanganan non farmakologis adalah kompres dingin yaitu pemberian kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pembengkakan payudara. Tujuan ; Megetahui perkembangan penurunan nyeri payudara pada ibu post partum dengan pembengkakan payudara sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kol pada 2 (dua) responden. . Metode ; Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan menggunakan metode deskriptif, yaitu dengan melakukan observasi dan wawancara 2 (dua) responden ibu post partum, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres daun kol. Hasil ; Nilai skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres daun kol, pada Ny. S terdapat penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan, dan pada Ny. T terdapat penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Kesimpulan ; Hal ini menunjukkan bahwa kompres daun kol dapat menurunkan nyeri pembengkakan payudara pada kedua responden.

**Kata Kunci :** Nyeri Pembengkakan Payudara, Post Partum, Kompres Daun Kol.

### **ABSTRACT**

*Because breast milk is not entirely discharged, the existence of milk dams causes breast swelling and pain. After giving birth, the third day can bring on breast swell pain. Touching swollen breasts will make them feel warm, achy, and unpleasant. One way of non-pharmacological treatment is cold compresses, namely the application of cabbage leaf compresses to reduce breast swelling pain. Purpose; Know the development of decreased breast pain in postpartum mothers with breast swelling before and after applying cabbage leaf compresses to 2 (two) respondents. Method; This research is a case study research using a descriptive method, namely by observing and interviewing 2 respondents of postpartum mothers, before and after the intervention of cabbage leaf compresses col. Result; The value of the pain scale before and after the application of cabbage leaf compresses, in Mrs. S there was a decrease in the pain scale from moderate pain to mild pain, and in Mrs. T there was a decrease in the pain scale from moderate pain to mild pain. Conclusion; This showed that cabbage leaf compresses could reduce breast swelling pain in both respondents.*

**Keywords :** Breast swelling pain, post partum , cabbage leaf compresses

## PENDAHULUAN

Nyeri payudara yang membengkak atau sering disebut dengan bendungan payudara merupakan salah satu masalah keperawatan yang dapat terjadi pada masa awal nifas (masa nifas atau laktasi). Penyempitan saluran laktiferus, pengosongan kelenjar yang tidak tepat, atau kelainan pada puting susu dapat menyebabkan bendungan ASI. Nyeri payudara, pertumbuhan ASI, dan pembengkakan payudara pada wanita tidak menyusui mungkin mencapai puncaknya pada 3 hingga 5 hari setelah melahirkan (Sari et al., 2021). Keadaan ini tipikal dan akan berlangsung selama beberapa hari.

Keterlambatan dalam menyusui dini mengakibatkan payudara terasa nyeri dan bengkak. Karena keterbatasan waktu saat menyusui, ASI yang dikeluarkan menjadi lebih sedikit (Rahayu dan Wulandari, 2020). Hari ketiga setelah melahirkan adalah saat nyeri pembengkakan payudara mulai terasa. Jika disentuh, payudara yang bengkak akan terasa hangat, nyeri, dan nyeri tekan (Rohmah et al., 2019). Karena ASI tidak keluar seluruhnya, keberadaan bendungan susu menyebabkan payudara bengkak dan nyeri (Widia dan Pangestu, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019), Masalah menyusui mempengaruhi sekitar 17.230.142 juta ibu, dengan 56,4% di antaranya melaporkan puting tidak nyaman, 36,12% melaporkan pembengkakan payudara yang menyakitkan, dan 7,5% melaporkan mastitis. Menurut WHO, mastitis mempengaruhi lebih dari 1,4 juta orang di seluruh dunia. Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2019), 37% wanita mengalami pembesaran payudara. Hal ini mungkin disebabkan oleh perawatan payudara yang tidak memadai selama kehamilan. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019, 58% ibu nifas mengalami kesulitan menyusui, diantaranya 23% mengalami nyeri payudara bengkak, 13% mengalami puting cekung, 9% mengalami puting nyeri, 7% mengalami mastitis, dan 6% mengalami abses payudara (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Presentase pemberian ASI eksklusif di kabupaten Karanganyar baru mencapai 64, 1%. Angka terendah dibandingkan dengan presentase dari kabupaten Purworejo, Temanggung, Cilacap, dan Klaten dengan cakupan diatas 80 % (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Kabupaten Karanganyar 2020, presentase hambatan dalam pemberian ASI eksklusif terbanyak pertama di wilayah puskesmas Mojogedang 9%, puskesmas Karangpandan 7%, puskesmas Gondangrejo 6%, puskesmas Tawangmangu 4, 9% (Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2020).

Perawatan payudara sangat diperlukan untuk mendorong keluarnya ASI karena jika nyeri pembengkakan payudara tidak ditangani secara efektif, dapat berkembang menjadi mastitis, yaitu infeksi akut pada kelenjar susu (Widia dan Pangestu, 2019). Sejumlah gejala, termasuk nyeri dan pengerasan payudara, kemerahan di sekitar payudara, dan demam di atas 38°C, akan terlihat. Masalah baru, abses payudara, yaitu penumpukan nanah di payudara, akan muncul jika mastitis ini mengalami kesulitan (Rahayu dan Wulandari, 2020). Pembengkakan payudara juga menghambat laktasi karena menyusui terasa nyeri dan tidak nyaman akibat nyeri pada payudara (Renah et al., 2022).

Penatalaksanaan nyeri pembengkakan payudara dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Menurut Rahayu dan Wulandari (2020), secara farmakologis yaitu dapat diberikan obat analgetik untuk mengurangi rasa nyeri pada payudara. Perawatan payudara dengan penggunaan kompres hangat dan dingin secara bergantian, dan perawatan payudara dapat membantu memperlancar keluarnya ASI serta mencegah dan mengatasi masalah payudara. Salah satu cara penanganan non farmakologis adalah kompres dingin yaitu pemberian kompres dingin, misalnya kompres daun kol, untuk meredakan ketidaknyamanan pembengkakan payudara merupakan salah satu pilihan terapi non farmakologis. Belerang terdapat dalam kol dalam konsentrasi yang sangat tinggi, yang dapat

digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara yang tidak nyaman (Rahayu dan Wulandari, 2020). Selain itu, daun kol memiliki kemampuan untuk memperlebar pembuluh darah kapiler, memperlancar aliran darah masuk dan keluar, serta memungkinkan tubuh menyerap panas dan menghambat cairan di payudara (Dewiani dan Purnama, 2018).

Hasil penelitian oleh Rahayu dan Wulandari (2020), dengan judul perbandingan efektivitas kompres air hangat dan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara, didapatkan hasil pada kelompok intervensi yang diberikan berupa kompres daun kol didapatkan penurunan skala nyeri pembengkakan pada payudara, dengan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres daun kol yaitu skala 5, 42 dan setelah diberikan kompres daun kol yaitu skala 1, 31 Hasil pada kelompok kontrol yang diberikan berupa kompres air hangat didapatkan penurunan skala nyeri pembengkakan payudara, dengan rata-rata skala nyeri sebelum kompres air hangat yaitu skala 5, 65 dan setelah kompres air hangat yaitu skala 1, 92. Kompres air hangat dan kompres daun kol memiliki kemampuan meredakan nyeri yang berbeda pada ibu dengan payudara bengkak, menurut temuan uji Mann Whitney yang menunjukkan nilai  $p(0,027) 0,05$ .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada bidan desa Salam, didapatkan hasil 8 ibu post partum normal dan 5 ibu post sectio caesarea dalam satu bulan. Diantara 13 ibu nifas terdapat 3 ibu nifas yang mengalami nyeri pembengkakan payudara dengan rata-rata skala nyeri 5 sampai 7. Penatalaksanaan yang sudah diberikan kepada ibu nifas yang mengalami nyeri pembengkakan payudara dengan melakukan kompres hangat menggunakan air, pijat *breast care*, dan diberikan obat anti nyeri. Penatalaksanaan kompres daun kol di desa Salam kecamatan Karangpandan belum pernah diberikan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan intervensi penerapan kompres daun kol untuk mengurangi nyeri pada ibu post partum dengan pembengkakan payudara di desa Salam kecamatan Karangpandan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Kedua ibu nifas yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara. Penelitian dilaksanakan di Desa Salam, Kecamatan Karangpandan, Kabupaten Karanganyar. Penelitian dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut di bulan April 2023. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa lembar observasi *numeric rating scale (NRS)*. Observasi skala nyeri pada pembengkakan payudara ibu post partum dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres daun kol.

## HASIL PENELITIAN

### a. Nilai skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres daun kol.

Berikut adalah hasil nilai skala nyeri sebelum dilakukan penerapan kompres daun kol:

Tabel 4.1

Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Keterangan
07/062023	Ny. S	6	Nyeri sedang
07/062023	Ny. T	5	Nyeri sedang

Berdasarkan Tabel 4.1. Sebelum mendapat kompres daun kol, kedua responden mempunyai skor skala nyeri masing-masing 6 dan 5 untuk Ny. S dan Ny. T. Kategori skala nyeri sedang meliputi nilai pada skala nyeri.

### b. Nilai skala nyeri sesudah dilakukan penerapan kompres daun kol.

Berikut adalah hasil nilai skala nyeri sesudah dilakukan intervensi kompres daun kol:

**Tabel 4.2**

Tanggal	Nama	Skala Nyeri	Keterangan
09/06/2023	Ny. S	2	Nyeri ringan
09/06/2023	Ny. T	2	Nyeri ringan

Berdasarkan Tabel 4.2. nilai skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan kompres daun kol 2 kali sehari pagi dan sore selama 3 hari penerapan. Nilai skala nyeri Ny. S sesudah dilakukan kompres daun kol adalah 2 termasuk dalam kategori skala nyeri ringan dan nilai skala nyeri Ny. T sesudah dilakukan kompres daun kol adalah 2 termasuk kategori nyeri ringan.

**c. Perkembangan hasil penurunan nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres daun kol.**

Berikut adalah hasil nilai skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres daun kol:

Tabel 4.3. dan 4. 4 hasil penurunan nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres daun kol.

**Tabel 4.3**

Tanggal Penelitian	Ny. S		Keterangan		
	Sebelum Pagi	Sore	Sesudah Pagi	Sore	
Hari ke 1 07/06/2023	6	6	6	5	Terjadi penurunan skala 1 sore hari (nyeri sedang)
Hari ke 2 08/06/2023	5	4	4	3	Terjadi penurunan skala 2 (nyeri ringan)
Hari ke 3 09/06/2023	3	3	3	2	Terjadi penurunan skala 1 sore hari (nyeri ringan)

**Tabel 4.4**

Tanggal Penelitian	Ny. T		Keterangan		
	Sebelum Pagi	Sore	Sesudah Pagi	Sore	
Hari ke 1 07/06/2023	5	4	4	3	Terjadi penurunan skala 2 (nyeri ringan)
Hari ke 2 08/06/2023	3	4	2	3	Terjadi kenaikan skala nyeri 1 sore hari (nyeri ringan)
Hari ke 3 09/06/2023	3	2	2	2	Terjadi penurunan skala 1 (nyeri ringan).

Berdasarkan tabel 4.3. dan 4.4. terdapat perbedaan nilai skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan penerapan kompres daun kol pada kedua responden, yaitu Ny. S dan Ny. T didapatkan hasil menunjukkan adanya penurunan nilai skala nyeri yang berbeda pada setiap responden yang awalnya nilai skala nyeri pada Ny. S dalam kategori sedang 6 setelah dilakukan penerapan nilai skala nyeri Ny. S 2 termasuk kategori nyeri ringan. Pada Ny. T menunjukkan adanya penurunan nilai skala nyeri awalnya dalam kategori sedang 5 setelah dilakukan penerapan nilai skala nyeri 2 dalam kategori nyeri ringan.

#### d. Perbandingan hasil akhir kedua responden sebelum dan sesudah penerapan kompres daun kol.

Berikut adalah hasil akhir perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres daun kol:

**Tabel 4.5**

Nama	Skala Nyeri		Keterangan
	Sebelum	Sesudah	
Ny. S	6	2	Terjadi penurunan skala 4 (nyeri ringan)
Ny. T	5	2	Terjadi penurunan skala 3 (nyeri ringan)

### PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Pengamatan Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Kompres Daun Kol .

Pengukuran nilai skala nyeri sebelum terapi kompres daun kol tanggal 07 Juni 2023 pada Ny. S didapatkan nilai skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan pada Ny. T didapatkan hasil skala nyeri 5 (nyeri sedang). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Ny. S di Desa Salam dusun bulu mengeluhkan payudara bengkak dan terasa nyeri. Terdapat faktor yang menyebabkan nyeri pembengkakan pada payudara terhadap Ny. S adalah ASI yang tidak diberikan secara adekuat akan mengakibatkan terjadinya nyeri pembengkakan pada payudara, faktor umur Ny. S 34 tahun, Pendidikan terakhir Ny. S adalah SMA, riwayat kehamilan P3A0 dan kurangnya pengetahuan dan informasi Ny. S terhadap teknik pentingnya waktu menyusui. Faktor pendidikan, pengalaman menyusui dan umur dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pembengkakan payudara (Renah et al., 2022). Payudara bengkak, panas, keras saat disentuh, dan nyeri merupakan tanda-tanda retensi ASI pada awal masa nifas jika bayi tidak menyusui secara efektif dan ibu tidak mendapatkan perawatan payudara yang memadai. Faktor penyebab diatas juga sesuai dengan teori menurut Apriyani et al., (2021), bahwa teknik penghisapan dan pengeluaran ASI yang tidak efektif, memberikan rasa penuh dan nyeri pada payudara ibu.

Sedangkan hasil pengukuran nilai skala nyeri pembengkakan payudara sebelum penerapan kompres daun kol pada responden kedua yaitu Ny. T didapatkan nilai skala nyeri 5 (nyeri sedang). Faktor yang menyebabkan Ny. T mengalami nyeri pembengkakan pada payudara yaitu karena penghisapan pada bayi yang kurang aktif sehingga pengeluaran ASI hanya sedikit, adanya pengalaman terhadap nyeri pembengkakan payudara yang dirasakan pada saat kelahiran anak pertamanya, faktor umur Ny. T sudah 31 tahun, riwayat Pendidikan Ny. T adalah SMP, riwayat kehamilan P2A1, diketahui bahwa pengetahuan dan pengalaman seseorang mengenai ketidaknyamanan pembengkakan payudara mungkin memengaruhi cara mereka memandangnya karena orang lain mungkin pernah mengalaminya dan mengetahui cara mengelolanya (Santy et al, 2022).

#### 2. Hasil Pengamatan Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Kompres Daun Kol.

Pada saat penerapan dilakukan pagi dan sore, digunakan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan periode kompresi 30 menit antara setiap aplikasi. Perawatan payudara sangat diperlukan untuk mendorong keluarnya ASI karena jika nyeri akibat pembengkakan payudara tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi *mastitis*, yaitu infeksi akut pada kelenjar susu (Widia dan Pangestu, 2019). Sehingga perlunya adanya penanganan terapi farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis salah satunya yaitu kompres daun kol.

Hasil nilai skala nyeri pembengkakan payudara ibu post partum sesudah penerapan

kompres daun kol pada tanggal 9 Juni 2023, pada Ny. S skala nyeri 2 (nyeri ringan) dan Ny. T skala 2 (nyeri ringan). Penurunan nyeri dapat terjadi dikarenakan waktu penerapan yang dilakukan 2 kali sehari. Faktor lain yang menyebabkan penurunan nyeri adalah ibu sudah memberikan ASInya setiap 2 jam sekali dan melakukan perawatan payudara dengan kompres daun kol.

Penerapan kompres payudara dengan kompres daun kol dilakukan dengan benar, maka nyeri akibat pembengkakan payudara akan berkurang. Ini merupakan kegiatan perawatan payudara, khususnya bagi ibu nifas (menyusui). Mengompres payudara dengan kol segar berukuran 10 hingga 20 cm dan mencucinya dengan air mengalir selama 30 menit merupakan tahapan dalam melakukan perawatan payudara yang benar. Lakukan ini dua kali sehari selama tiga hari (Rahayu dan Wulandari, 2020).

Metode pengompresan area tersebut dengan kompres dingin adalah cara cepat dan mudah untuk mengurangi rasa sakit secara alami. Daripada menggunakan obat-obatan, ini adalah pilihan alami yang cepat dan mudah yang mengurangi rasa tidak nyaman. Kompres daun kol (*brassica oleracea var. capitata*) pada payudara yang bengkak dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan ibu tidak alergi sulpha, kompres daun kol menjadi efektif (Yunita, 2021).

### 3. Hasil Perkembangan Nilai Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Kompres Daun Kol.

Penerapan ini dilakukan untuk mendeskripsikan perkembangan hasil implementasi sebelum dan sesudah penerapan kompres daun kol terhadap penurunan skala nyeri pembengkakan payudara ibu post partum. Berdasarkan hasil penerapan kompres daun kol pada nyeri pembengkakan payudara ibu post partum di Desa Salam Dusun Bulu kidul RT 02 RW 01 dan Dusun Bulu lor RT 01 RW 01, Kecamatan Karangpandan yang telah dilakukan pada Ny. S dan Ny. T pada tanggal 7 Juni – 9 Juni 2023 yang masing-masing dilakukan selama 3 hari dalam waktu 30 menit dan dilakukan 2 kali pagi dan sore hari dengan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan pada Ny. S dan Ny. T dalam kategori nyeri sedang.

Hasil setelah dilakukan penerapan skala nyeri pada Ny. S dan Ny. T mengalami penurunan dengan kategori nyeri ringan. Penurunan nyeri pembengkakan payudara pada Ny. S hari pertama pada pagi hari tidak ada penurunan skala nyeri, dan mengalami penurunan pada sore hari dari skala 6 menjadi skala 5, pada hari kedua pagi penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 4, dan sore hari dari skala 4 ke skala 3, pada hari ketiga pagi hari tidak ada penurunan skala nyeri karena waktu menyusui Ny. S yang masih jarang dan pada sore hari turun dari skala 3 menjadi skala 2.

Sedangkan penurunan nyeri pembengkakan payudara pada Ny. T hari pertama pagi hari mengalami penurunan, paginya skala nyeri turun dari skala 5 ke skala 4, dan pada sore hari turun dari skala 4 ke skala 3. Sore harinya naik dari skala 4 ke skala 3 karena Ny. T belum sering memberikan ASInya karena keadaan bayi yang masih kurang aktif dalam menyusui sehingga skala nyeri naik dari 4 setelah pengompresan sore hari turun menjadi 3, dan pada hari ketiga pagi hari dari skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 2, dan pada sore hari dari skala 2 setelah dilakukan pengompresan skala nyeri masih tetap karena belum seringnya dalam pemberian ASI dan bayi kurang aktif dalam menyusui.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan kompres daun kol efektif dalam menurunkan skala nyeri pembengkakan pada payudara ibu post partum. Hasil ini didukung oleh penelitian dari (Apriyani et al., 2021), yang menguraikan tentang kompres daun kol terhadap penurunan nyeri dan pembengkakan pada payudara ibu post partum. Hasil dari perkembangan setelah dilakukan kompres daun kol, pada Ny. S terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi 2, dan pada Ny. T terdapat

penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi 2.

#### 4. Perbandingan Hasil Akhir dari Kedua Responden

Hasil yang diperoleh dari pemaparan di atas dapat dideskripsikan bahwa setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut dalam dua kali penerapan pagi dan sore hari dengan masing-masing waktu 30 menit pengompresan yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara pada kedua responden, perbedaan ini muncul karena adanya perbedaan kebiasaan dalam perawatan payudara pada saat awal menyusui, sesuai dengan penelitian (Rahayu dan Wulandari, 2020), didapatkan hasil pada kelompok intervensi yang diberikan berupa kompres daun kol didapatkan penurunan skala nyeri pembengkakan pada payudara, dengan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan kompres daun kol yaitu skala 5, 42 dan setelah diberikan kompres daun kol yaitu skala 1, 31 Hasil pada kelompok kontrol yang diberikan berupa kompres air hangat didapatkan penurunan skala nyeri pembengkakan payudara, dengan rata-rata skala nyeri sebelum kompres air hangat yaitu skala 5, 65 dan setelah kompres air hangat yaitu skala 1, 92. Kompres air hangat dan kompres daun kol memiliki kemampuan meredakan nyeri yang berbeda pada ibu dengan payudara bengkak, menurut temuan uji Mann Whitney yang menunjukkan nilai  $p(0,027) 0,05$ .

Ny. S memiliki kebiasaan kurang dalam pemberian ASI yang adekuat pada bayinya, sehingga payudara terasa penuh dan dan keras yang menimbulkan rasa nyeri yang akan menghambat bahkan menghentikan pemberian ASI, faktor belum melakukan perawatan payudara *breast care* pada awal menyusui, umur Ny. S 34 tahun. Pada riwayat kehamilan P3A0. Kondisi ini yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri dan pembengkakan pada payudara ibu post partum (Renah et al., 2022).

Berbeda dengan Ny. T yang melakukan perawatan payudara pada awal menyusui dini dengan rutin untuk melakukan *breast care*, timbulnya nyeri pembengkakan payudara karena penghisapan pada bayi yang kurang aktif. Ny. T memiliki pengalaman pribadi dengan payudara nyeri dan bengkak sejak melahirkan anak pertamanya, umur Ny. T 31 tahun, riwayat kehamilan P2A1, karena orang lain mungkin pernah mengalami nyeri yang sama dan mungkin bisa diobati dengan tepat, diketahui bahwa pengalaman nyeri sebelumnya dapat memengaruhi cara mereka merasakan ketidaknyamanan akibat pembengkakan payudara.(Santy et al, 2022).

Salah satu cara non farmakologi yang dapat menurunkan intensitas nyeri pembengkakan pada payudara ibu post partum adalah dengan menggunakan kompres daun kol, daripada menggunakan obat-obatan, ini adalah pilihan alami yang cepat dan mudah yang mengurangi rasa tidak nyaman. Kompres daun kol (*brassica oleracea var. capitata*) pada payudara yang bengkak dapat dilakukan bila kulit payudara tidak ada luka dan ibu tidak alergi sulpha, kompres daun kol menjadi efektif (Yunita, 2021).

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terapi non farmakologi pemberian kompres daun kol dapat mempengaruhi penurunan intensitas nyeri pembengkakan pada payudara ibu post partum. Ditunjukkan dengan hasil perbedaan penurunan intensitas nyeri setelah pemberian kompres daun kol, pada Ny. S terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 menjadi 2, dan pada Ny. T terdapat penurunan skala nyeri dari skala 5 menjadi 2.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penurunan skala nyeri sebelum dilakukan implementasi kompres daun kol pada dua responden yaitu Ny. T dan Ny. S di dapatkan hasil termasuk dalam kategori nyeri sedang. Hasil penurunan skala nyeri sesudah dilakukan implementasi kompres daun kol pada dua

responden Ny. T dan Ny. S di dapatkan hasil skala nyeri termasuk dalam kategori nyeri ringan. Hasil perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres daun kol selama 3 hari dengan 2 kali penerapan pagi dan siang hari. Didapatkan penurunan skala nyeri sebelum penerapan kompres daun kol pada Ny. S dan Ny. T termasuk kategori nyeri sedang dan sesudah diberikan penerapan kompres daun kol mengalami penurunan nyeri dengan kategori nyeri ringan. Perbandingan hasil akhir kedua responden didapatkan penurunan skala nyeri paling banyak pada Ny. S dibandingkan dengan Ny. T, penurunan skala nyeri kedua responden termasuk kategori nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres daun kol dapat menurunkan nyeri pembengkakan payudara pada kedua responden. Saran: Bagi Masyarakat, Saran bagi masyarakat desa terutama ibu post partum, diharapkan ibu yang mengalami pembengkakan payudara yang sangat menyiksa dapat diobati dengan kompres daun kubis. meningkatkan pemahaman tentang cara menggunakan intervensi dengan kompres daun kubis. Saran bagi institusi pendidikan dapat menggunakan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai gambaran untuk penelitian lebih lanjut mengenai penerapan kompres daun kol meredakan nyeri dan bengkak pada payudaranya ibu post partum. Saran bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait keefektifan penerapan kompres daun kol untuk meringankan nyeri pembengkakan payudara ibu nifas dan mengatasinya dengan membandingkan penerapan kompres daun kol dengan perawatan payudara dengan *breast care*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>.
- Dewiani, K., Purnama, Y. (2018). Pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, vol.06,n0 02.
- Huda, I., (2017). *Manajemen asuhan kebidanan pada ny. “k” Post partum hari ketiga dengan bendungan ASI di puskesmas 1 jumpandang baru Makassar*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prodi Kebidanan Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar,
- Ketsuwan, S., Baiya, N., Paritakul, P., Laosooksathit, W., & Puapornpong, P., 2018. Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: Breastfeeding Medicine, 1(2). 72-75. <https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0032>.
- Komala Sari, V. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleraceavar. Capitata*) Dan Breast Care Terhadap Pengurangan Pembengkakan Payudara the Effectiveness of Compressed Cabbage Leaves (*Brassica Oleraceavar. Capitata*) and Breast Care on Reducing Breast Development. *Jurnal Voice of Midwifery*, 10(2), 929–939.
- Oriza, N., (2019). Faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu postpartum: Nursing Arts, Vol XIV, No 01, ISSN: 1978-6298.
- Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Profil Kesehatan Kabupaten Karanganya 2021. Profil Kesehatan kabupaten Karanganyar. Dinas Kesehatan Karanganyar.
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kabupaten Lampung Timur, *Jurnal Maternitas*, 1(3), 150–157. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104%0Ahttp://journal>

- .aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102
- Renah, W., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Arsyad, A., & Yulianti, R. (2022). Efektifitas Daun Kubis Terhadap Intensitas Nyeri Payudara Pada Wanita Post Seksiosesaria. *Journal of Syntax Literate*, 7(6),8409–8424. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib,uid&db=asn&AN=157595921&amp%0Alang=pt-pt&site=ehostlive&scope=site>
- Rohmah, M., Wulandari, A., & Sihotang, D. W. (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i2.34>
- Santy, F. N., Gupty, P. W., & Chloranyta, S. (2022). Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Lampung*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>
- Sari, S. P., Fatimah, T., & Rismawati. (2021). Pengaruh Kompres Daun Kubis Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Postpartum Di Klinik Murniati. *Jurnal Kebidanan*, XIII(01), 139–148.
- SDKI. 2019. *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. SDKI: Jakarta
- Simanjuntak. Y. T. O., 2021. *Buku Ajar Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-kisi Soal Ujian Kompetensi*. Penerbit Deepublish: Yogyakarta.
- Siswadi. M. P., 2013. Budi Daya Tanaman Sayuran. Editor Mayasar. A. P., & Soraya. A. K. Edisi 2. Penerbit PT. Intan Sejati: Klaten.
- Sulfianti., Nardina. E. A., Astuti. J. H. E. D., Muyassaroh. Y., Hapsari. D. R. Y. W. S., Argaheni. N. B. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Editor Watrianthos. R., Penerbit Yayasan Kita Menulis. Yogyakarta.
- Tulas, V. D., Kundre , R., & Bataha, Y. (2017). Hubungan Perawatan Luka Perineum Dengan Perilaku Personal Hygiene Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Manado. *eJurnal Keperawatan (e-Kp)*, Vol. 5, No. 1, 1-9.
- Walyani, E. S. (2016). *Buku Asuhan Kebidanan pada Kehamilan* (Cetakan 1). Pustaka Baru Press.
- WHO. 2019. *World Health Organization : Kesehatan Ibu dan Anak*
- Widaningsih., Ernalinda, R. (2019). Modul Praktikum Mata Kuliah Manajemen Nyeri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(11), 23.
- Widia, L., & Pangestu, D. A. P. (2019). Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Darul Azhar*, 8(1), 45–51.
- Yunita, S., (2021). Keefektifan daun kol dalam menghambat bendungan ASI ibu menyusui di Klinik bersalin Besnawati Br. Sembiring. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, Vol 6, No. 1, April 2021. ISSN 2599-1841 keefektifan, 6(1), 107-112. Google Scholar.