



PEMBERIAN KOMPRES DAUN KUBIS TERHADAP PENURUNAN NYERI PEMBENGGKAKAN PAYUDARA IBU NIFAS: *CASE STUDY*

Anita Mustikasari¹, Ana Maria Suciani^{1,2}, Susana Wahyu Dwi Suryanti^{1,2}, Irawan Inung Setyaji^{1,2}, Resta Betaliani Wirata*²

¹Rumah Sakit Bethesda Lempuyangwangi Yogyakarta

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
resta@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas akibat peningkatan produksi ASI yang tidak diimbangi dengan pengosongan payudara secara optimal. Kondisi ini ditandai dengan payudara terasa keras, tegang, hangat, serta menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu proses menyusui. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi pembengkakan payudara adalah kompres daun kubis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case report*) dengan dua ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di RS Bethesda Yogyakarta Lempuyangwangi. Pengukuran tingkat pembengkakan payudara dilakukan menggunakan *Six Point Engorgement Scale* (SPES) dengan rentang skor 1–6. Intervensi yang diberikan berupa kompres daun kubis dingin yang ditempelkan pada payudara selama 25-30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi salah satu responden mengalami kondisi payudara teraba hangat, sedangkan responden lainnya tidak. Setelah pemberian kompres daun kubis, kedua responden menunjukkan kondisi payudara tidak teraba hangat. Selain itu, terjadi penurunan skor SPES pada kedua responden, dimana pada ibu nifas pertama skor menurun dari 3 menjadi 1 dan pada ibu nifas kedua dari 4 menjadi 2. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres daun kubis dapat membantu menurunkan pembengkakan payudara serta meningkatkan kenyamanan ibu nifas dalam proses menyusui. Saran bahwa kompres daun kubis dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan ekonomis dalam penatalaksanaan pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Kata kunci: nifas, pembengkakan, payudara, kompres, kubis

ABSTRACT

Breast engorgement is one of the common problems experienced by postpartum mothers due to increased breast milk production that is not balanced by optimal breast emptying. This condition is characterized by breasts that feel hard, tense, warm, and painful, which can interfere with the breastfeeding process. One of the non-pharmacological interventions that can be used to manage breast engorgement is the application of cabbage leaf compresses. This study aimed to determine the effectiveness of cabbage leaf compresses in reducing breast engorgement among postpartum mothers. This research employed a case report design involving two postpartum mothers who experienced breast engorgement at Bethesda Hospital Yogyakarta Lempuyangwangi. The level of breast engorgement was measured using the Six Point Engorgement Scale (SPES) with a score range of 1–6. The intervention consisted of applying chilled cabbage leaf compresses to the breast for 25–30 minutes. The results showed that before the intervention one respondent had breasts that felt warm on palpation, while the other respondent did not experience this condition. After the application of cabbage leaf compresses, both respondents showed breasts that were no longer warm on palpation. In addition, a decrease in SPES scores was observed in both respondents, where the score in the first postpartum mother decreased from 3 to 1 and in the second postpartum mother from 4 to 2. These findings indicate that cabbage leaf compresses can help reduce breast engorgement and improve the comfort of postpartum mothers during breastfeeding. It is recommended that cabbage leaf compresses be used as an effective, simple, and economical non-pharmacological nursing intervention in the management of breast engorgement among postpartum mothers.

Keywords: postpartum, breast, engorgement, compress, cabbage



PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting dalam proses pemulihan ibu setelah persalinan yang berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Pada periode ini terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk proses adaptasi terhadap laktasi. Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu nifas adalah pembengkakan payudara (breast engorgement) yang disebabkan oleh peningkatan produksi ASI, kongesti vaskular, serta penumpukan cairan pada jaringan payudara. Kondisi ini sering menimbulkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, serta kesulitan menyusui sehingga dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Wambach & Spencer, 2021).

Pembengkakan payudara umumnya terjadi setelah persalinan, ketika produksi ASI mulai meningkat secara signifikan. Gejala yang sering muncul antara lain payudara terasa keras, tegang, hangat, dan nyeri saat disentuh. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut seperti mastitis atau abses payudara yang berpotensi mengganggu kesehatan ibu serta keberlanjutan pemberian ASI kepada bayi (Berens et al., 2022). Sehingga, penatalaksanaan yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu nifas. Berbagai metode telah digunakan untuk mengatasi pembengkakan payudara, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman, mudah dilakukan, serta memiliki efek samping minimal. Salah satu intervensi yang banyak digunakan adalah kompres daun kubis (*cabbage leaf compress*). Daun kubis mengandung senyawa sulfur, sinigrin, serta magnesium yang diyakini memiliki efek antiinflamasi dan membantu mengurangi pembengkakan jaringan. Selain itu, sensasi dingin dari daun kubis juga dapat memberikan efek analgesik sehingga mampu menurunkan rasa nyeri pada payudara yang mengalami engorgement (Lim et al., 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres daun kubis efektif dalam menurunkan nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh Arora et al. (2018) menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kubis dapat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada ibu dengan pembengkakan payudara dibandingkan dengan metode kompres biasa. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi ini mudah diterapkan, murah, dan dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan mandiri yang efektif dalam praktik kebidanan dan keperawatan maternitas (Roberts et al., 2019). Praktik pelayanan kesehatan, khususnya keperawatan maternitas, intervensi nonfarmakologis yang berbasis bukti sangat penting untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan. Pemberian kompres daun kubis merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan maupun ibu secara mandiri di rumah. Namun, bukti klinis yang mendokumentasikan penerapan terapi ini dalam bentuk studi kasus masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memperkaya literatur praktik keperawatan berbasis bukti.

Ibu nifas yang dirawat di Rumah Sakit Bethesda Lempuyangwangi saat pengkajian ditemukan bahwa payudara mengalami pembengkakan, teraba hangat, nyeri dan keras. Hasil pengkajian ditemukan ibu nifas pertama merasakan payudara teraba keras pada satu sisi, ada sedikit nyeri dengan skor SPES 3 dan tidak teraba hangat. Untuk ibu nifas kedua ditemukan skor SPES 4 yaitu payudara teraba tegang, keras, dan ada rasa nyeri, serta teraba hangat. Kedua ibu nifas belum melakukan intervensi apapun terhadap kondisi payudaranya. Ibu nifas memerlukan perawatan yang lebih optimal terkait kenyamanan dan pencegahan infeksi selama proses pemulihan organ-organ reproduksi (Wirata



& Kurniawan, 2022). Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan pembengkakan payudara pada ibu nifas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas intervensi tersebut serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih optimal pada ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *case study* dengan 2 responden yaitu ibu nifas yang diberikan intervensi kompres daun kubis. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu nifas dengan keluhan payudara bengkak tanpa ataupun dengan rasa hangat. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu nifas dengan komplikasi. Pada penelitian ini, kompres daun kubis dilakukan dengan cara menempelkan daun kubis segar yang telah dibersihkan dan didinginkan. Suhu penyimpanan 4-5°C bukan beku selama 30 menit sebelum diberikan ke ibu nifas. Pada area payudara yang mengalami pembengkakan diberikan kompres daun kubis dingin, kemudian dibiarkan selama 20-30 menit.

Prosedur pelaksanaan intervensi dilakukan dengan langkah-langkah yaitu daun kubis segar dibersihkan dengan air mengalir, daun kubis disimpan di dalam lemari pendingin (4-5°C bukan beku) selama 30 menit, daun kubis ditempelkan pada area payudara yang mengalami pembengkakan, dengan menghindari area puting susu, kompres dilakukan selama 25-30 menit. Sebelum dan sesudah kompres daun kubis untuk ibu nifas di kaji dengan menggunakan instrumen *Six Point Engorgement Scale* (SPES)

Menurut Hill & Humenick tahun 2018, poin-poin dalam *Six Point Engorgement Scale* (SPES) sebagai berikut:

- Skor 1: Payudara terasa halus, tidak ada perubahan, tidak ada bendungan.
- Skor 2: Sedikit perubahan, tidak ada nyeri.
- Skor 3: Keras pada satu sisi, ada sedikit nyeri.
- Skor 4: Payudara tegang, keras, dan ada rasa nyeri.
- Skor 5: Payudara sangat keras dan tegang, nyeri signifikan.
- Skor 6: Payudara sangat keras, nyeri, dan mungkin kemerahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan pada tanggal 4 Februari 2026 ditemukan data sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil pengukuran teraba hangat dan pembengkakan payudara ibu nifas sebelum dan setelah kompres daun kubis dingin di RS Bethesda Yogyakarta Lempuyangwangi

No	Variabel	Pre-test	Post-test
Teraba Hangat			
1	Ibu nifas 1	Tidak teraba hangat	Tidak teraba hangat
2	Ibu nifas 2	Ya teraba hangat	Tidak teraba hangat
SPES Score		Pre-test	Post-test
1	Ibu nifas 1	3	1
2	Ibu nifas 2	4	2



Pembengkakan payudara (breast engorgement) merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum, terutama pada hari ke-3 sampai hari ke-5 setelah persalinan ketika produksi ASI meningkat secara signifikan. Kondisi ini ditandai dengan payudara yang terasa keras, tegang, hangat, serta menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu proses menyusui. Bendungan ASI terjadi akibat peningkatan aliran darah, penumpukan cairan limfatik, serta produksi ASI yang tidak diimbangi dengan pengosongan payudara secara efektif (Wambach & Spencer, 2021). Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan komplikasi seperti mastitis dan abses payudara serta berpotensi menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 1, sebelum dilakukan intervensi kompres daun kubis dingin, salah satu responden yaitu ibu nifas 2 mengalami kondisi payudara teraba hangat, sedangkan ibu nifas 1 tidak mengalami kondisi tersebut. Setelah diberikan intervensi kompres daun kubis, kedua responden menunjukkan kondisi tidak teraba hangat. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin dapat membantu menurunkan suhu lokal pada payudara yang mengalami pembengkakan. Penurunan suhu tersebut berkaitan dengan efek pendinginan yang dapat mengurangi proses inflamasi pada jaringan payudara sehingga rasa tidak nyaman dan nyeri dapat berkurang (Dewi et al., 2024). Selain pengukuran suhu payudara, penelitian ini juga menggunakan Six Point Engorgement Scale (SPES) untuk menilai tingkat pembengkakan payudara pada ibu nifas. SPES merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat bendungan ASI berdasarkan kondisi fisik payudara, seperti tingkat kekerasan jaringan, rasa nyeri, serta ketegangan payudara dengan rentang skor 1 sampai 6. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat pembengkakan yang lebih berat (Hill & Humenick, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ibu nifas 1 terjadi penurunan skor SPES dari 3 menjadi 1, yang berarti kondisi payudara berubah dari kategori keras dengan sedikit nyeri menjadi kondisi payudara normal tanpa bendungan. Sementara itu pada ibu nifas 2 terjadi penurunan skor SPES dari 4 menjadi 2, yang menunjukkan perubahan dari kondisi payudara tegang dan nyeri menjadi hanya sedikit perubahan tanpa nyeri. Penurunan skor SPES tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin efektif dalam menurunkan tingkat pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Penurunan pembengkakan payudara setelah pemberian kompres daun kubis diduga berkaitan dengan kandungan senyawa aktif yang terdapat dalam daun kubis, seperti sinigrin, sulfur, dan magnesium yang memiliki efek antiinflamasi dan dapat membantu mengurangi pembengkakan jaringan. Selain itu, suhu dingin dari daun kubis juga dapat menyebabkan vasokonstriksi lokal yang membantu mengurangi aliran darah dan edema pada jaringan payudara sehingga rasa nyeri dan ketegangan pada payudara dapat berkurang (Lim et al., 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arora, Vatsa, dan Dadhwal (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan kompres daun kubis dapat menurunkan tingkat pembengkakan payudara dan nyeri pada ibu postpartum secara signifikan dibandingkan dengan kompres biasa. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi kompres daun kubis merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, dan memiliki biaya yang rendah sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam penatalaksanaan pembengkakan payudara pada ibu menyusui (Masitoh & Mochartini, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Pramesthi dan Rohmayanti (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan



signifikan skor *Six Point Engorgement Scale* (SPES) sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis pada ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kompres daun kubis dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif dalam praktik keperawatan maternitas untuk mengurangi pembengkakan payudara serta meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres daun kubis dingin efektif dalam menurunkan tanda inflamasi pada payudara serta menurunkan skor pembengkakan payudara berdasarkan *Six Point Engorgement Scale* (SPES). Intervensi ini dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan keperawatan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, serta ekonomis dalam mengatasi pembengkakan payudara pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai pemberian kompres daun kubis dingin pada ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara di RS Bethesda Yogyakarta Lempuyangwangi, dapat disimpulkan bahwa intervensi kompres daun kubis efektif dalam menurunkan tanda pembengkakan payudara. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebelum intervensi salah satu responden mengalami kondisi payudara teraba hangat, namun setelah dilakukan kompres daun kubis kedua responden menunjukkan kondisi payudara tidak teraba hangat. Dengan demikian, pemberian kompres daun kubis dingin dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi pembengkakan payudara pada ibu nifas serta meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses menyusui.

Saran bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, serta ibu nifas dengan pembengkakan payudara diharapkan dapat mempertimbangkan pemberian kompres daun kubis sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan pembengkakan payudara pada ibu nifas. Intervensi ini dapat menjadi alternatif yang mudah, aman, serta ekonomis untuk membantu mengurangi pembengkakan payudara dan meningkatkan kenyamanan ibu dalam proses menyusui.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan baik secara financial maupun kepentingan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V. (2018). A comparison of cabbage leaves vs. hot and cold compresses in the treatment of breast engorgement. *Indian Journal of Community Medicine*, 43(3), 178–181. https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_148_17
- Berens, P., Eglash, A., Malloy, M., & Steube, A. (2022). ABM clinical protocol #36: The mastitis spectrum. *Breastfeeding Medicine*, 17(5), 360–376. <https://doi.org/10.1089/bfm.2022.29207.pbe>



- Dewi, M. M., Kurniawati, E. Y., & Rochkmana, M. J. (2024). Cabbage leaf compress (*Brassica oleracea*) as a natural remedy for reducing breast engorgement pain in postpartum mothers. *Agribiohealth Journal*, 1(1), 1–7.
- Hill, P. D., & Humenick, S. S. (2018). The occurrence of breast engorgement. *Journal of Human Lactation*, 34(3), 453–459.
- Lim, A. R., Song, J. A., Hur, M. H., Lee, M. K., & Lee, M. S. (2019). Cabbage leaf application for breast engorgement in breastfeeding women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 28(9–10), 1529–1539.
- Masitoh, S., & Mochartini, T. (2023). The effectiveness of cabbage leaf compresses and aloe vera on breast engorgement scale in breastfeeding mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(2), 245–252.
- Prameshti, N. D., & Rohmayanti. (2023). Analisis perbedaan Six Point Engorgement Scale sebelum dan sesudah implementasi kompres daun kol pada ibu postpartum dengan pembengkakan payudara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar*, 12(1), 45–52.
- Roberts, K. L., Reiter, M., & Schuster, D. (2019). A comparison of chilled cabbage leaves and chilled gel packs in reducing breast engorgement. *Journal of Human Lactation*, 35(1), 110–117. <https://doi.org/10.1177/0890334418780962>
- Wambach, K., & Spencer, B. (2021). *Breastfeeding and human lactation* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wirata RB, & Kurniawan EAPB. (2022). Effectiveness Of Sanitary Napkins “Love Ms V” On Postpartum Mother’s Comfort And Anxiety Level. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 53-62. <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/337>