BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bendungan ASI

1. Pengertian Bendungan ASI

Pada umumnya setelah melahirkan payudara ibu membesar, terasa panas, keras, dan tidak nyaman. Pembesaran tersebut dikarenakan peningkatan suplai darah ke payudara bersamaan dengan terjadinya produksi air susu. Biasanya hal ini berlangsung selama beberapa hari.Kondisi ini bersifat normal dan tidak perlu dikhawatirkan.Namun, terkadang pembesaran itu terasa menyakitkan sehingga ibu tidak leluasa mengenakan kutang ataupun membiarkan benda apapun menyentuh payudaranya (Prasetyono, 2009).

Bendungan ASI adalah peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi.Hal ini bukan disebabkan overdistensi dari saluran saluran laktasi.

Bendungan ASI terjadi akibat bendungan berlebihan pada limfatik dan vena sebelum laktasi.Bendungan payudara disebabkan karena menyusui yang tidak kontinu, sehingga sisa ASI terkumpul pada daerah duktus.Hal ini dapat terjadi pda hari ketiga setelah melahirkan. Selain itu, penggunaan bra yang ketat serta keadaan putting susu yang tidak bersih dapat menyebabkan sumbatan pada duktus (Walyani; Purwoastuti, 2015 :160).

2. Faktor Penyebab Bendungan ASI

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan bendungan ASI, yaitu:

a. Pengosongan mamae yang tidak sempurna

Dalam masa laktasi, terjadi peningkatan produksi ASI pada Ibu yang produksiASI-nya berlebihan.apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusu, & payudara tidak dikosongkan, maka masih terdapat sisa ASI di dalam payudara. Sisa ASI tersebut jika tidak dikeluarkan dapat menimbulkan bendungan ASI).

b. Faktor hisapan bayi yang tidak aktif

Pada masa laktasi, bila Ibu tidak menyusukan bayinya sesering mungkinatau jika bayi tidak aktif mengisap, maka akan menimbulkan bendungan ASI).

c. Faktor posisi menyusui bayi yang tidak benar

Teknik yang salah dalam menyusui dapat mengakibatkan puting susu menjadi lecet dan menimbulkan rasa nyeri pada saat bayi menyusu. Akibatnya Ibu tidak mau menyusui bayinya dan terjadi bendungan ASI).

d. Puting susu terbenam

Puting susu yang terbenam akan menyulitkan bayi dalam menyusu. Karena bayi tidak dapat menghisap puting dan areola, bayi tidak mau menyusu dan akibatnya terjadi bendungan ASI).(Manuaba: 317)

e. Puting susu terlalu panjang

Puting susu yang panjang menimbulkan kesulitan pada saat bayi menyusu karena bayi tidak dapat menghisap areola dan merangsang sinus laktiferus untuk mengeluarkan ASI. Akibatnya ASI tertahan dan menimbulkan bendungan ASI). (Manuaba:317).

f. Pengeluaran ASI

Bendungan juga dapat terjadi pada ibu yang ASI nya tidak keluar sama sekali (agalaksia), ASI sedikit (oligolaksia) dan ASI terlalu banyak (poligalaksia) tapi tidak dikeluarkan/ disusukan. (Manuaba:317)

Penyebab terjadinya pembengkakan payudara menurut Bobak adalah 1) Posisi menyusui yang tidak benar 2) Pengosongan payudara yang tidak baik 3) Pemakaian BH yang terlalu ketat 4) Tekanan jari ibu pada waktu menyusui 5) Kurangnya pengetahuan cara perawatan payudara dan cara pencegahan pembengkakan payudara (bendungan ASI). (Ratih, 2019:18)

3. Patofisiologi

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kader estrogen dan progesterone turun dalam 2-3 hari.Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi prolaktin waktu hami, dan sangat dipengaruhi oleh estrogen tidak dikeluarkan lagi, dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormon ini menyebabkan alveoulus-alveolus kelenjar mammae terisi dengan air susu, tetapi untuk mengeluarkan dibutuhkan refleks yang menyebabkan

kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Refleks ini timbul bila bayi menyusui. Apabila bayi tidak menyusui dengan baik ,atau jika tidak dikosongkan dengan sempurna, maka terjadi bendungan ASI. Gejala yang biasa terjadi pada bendungan ASI antara lain payudara penuh terasa panas,berat dan keras, terlihat mengkilat meski tidak ada kemerahan. ASI biasanya mengalir tidak lancar, namun ada pula payudara yang terbendung membesar, membengkak dan sangat nyeri, putting susu teregang menjadi rata. ASI tidak mengalir dengan mudah dan bayi sulit mengeyut untuk menghisap ASI. Ibu kadang kadang menjadi demam,tapi biasanya akan hilang 24 jam (Wiknjosastro, 2010 : 480-481).

4. Tanda dan Gejala Bendungan ASI

Perlu dibedakan antara payudara bengkak dan payudara penuh/bendungan ASI. Pada payudara bengkak adalah payudara udem, sakit, puting susu kencang, kulit mengkilap walau tidak merah, dan ASI tidak keluar kemudian badan menjadi demam setelah 24 jam.Sementara pada payudara penuh/bendungan ASI adalah payudara terasa berat ,panas, dan keras,bila ASI dikeluarkan tidak terjadi demam (Dewi ; Sunarsih, 2011:40). Tanda dan gejala yang selalu ada adalah payudara nyeri dan bengkak pada hari ke 3-5 postpartum, sedangkan tanda gejala yang terkadang ada adalah kedua payudara bengak (Walyani ; Purwoastuti, 2015:160).

Mastitis adalah kelanjutan dari bendungan ASI, pada mastitis payudara ibu yang menyusui terkena radang, membengkak, memerah, dan sakit.Jika hal semacam ini terjadi penyusuan harus dihentikan. Pada sebagia besar kasus mastitis disebabkan oleh statis ASI, bukan infeksi meskipun infeksi juga bias terjadi (Fraser, 2009 : 743) .

Umumnya satu atau lebih bagian yang berdekatan meradang (sebagai akibat dipaksanya ASI masuk ke dalam jaringan ikat payudara) dan tampak sebagai daerah yang memisahkan antara sisi yang memerah dan sisi yang membengkak.Jika ASI juga dipaksa masuk aliran darah, nadi, dan suhu wanita tersebut dapat naik dan pada beberapa kasus gejala mirrip flu, yang sebagian mencakup menggigil atau kaku. Ada atau tidaknya gejala sistematis tidak membantu membedakan antara mastitis akibat infeksi atau non infeksi (Fraser, 2009 : 743) .

5. Cara Mengatasi Bendungan ASI

Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya bendungan ASI adalah:

Perawatan Payudara pada Masa Nifas Menurut Depkes, RI (1993) adalah. Dengan tangan yang sudah dilicinkan dengan minyak lakukan pengurutan 3 macam cara :

a. Tempatkan kedua telapak tangan diantara ke 2 payudara kemudian urut keatas, terus kesamping, kebawah dan melintang hingga tangan menyangga payudara, kemudian lepaskan tangan dari payudara.

b. Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari-jari tangan saling dirapatkan, kemudian sisi kelingking tangan kanan mengurut payudara dari pangkal ke arah puting, demikian pula payudara kanan.
c. Telapak tangan menopang payudara pada cara ke – 2 kemudian jari tangan kanan dikepalkan kemudian buku-buku jari tangan kanan mengurut dari pangkal ke arah puting.

Terapi farmakologis yang digunakan adalah obat anti inflamasi serrapeptase (danzen) yang merupakan agen enzim anti inflamasi 10 mg tiga kali sehari atau Bromelain 2500 unit dan tablet yang mengandum enzim protease 20.000 unitSedangkan menurut Amru terapi pembengkakan payudara diberikan secara simtomatis yaitu mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol atau ibuprofen.(Ratih, 2019)

Penggunaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa sakit daripembengkakan payudara adalah sebagai berikut akupuntur, (perawatan payudara tradisional) yaitu kompres panas dikombinasikan dengan pijatan, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, daun kubis dan terapi ultrasound. (Ratih, 2019)

6. Dampak Bendungan ASI

Pembulu limfe akan mengakibatkan tekanan intraduktal yang akan mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga tekanan seluruh paudara meningkat, akibat payudara sering terasa penuh, dan nyeri, walaupun tidak disertai dengan demam (Surtani dan Herdini, 2014 : 48)

B. Perawatan Payudara

Pengertian Perawatan Payudara

1. Perawatan Payudara

Perawatan Payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu orang lain yang dilaksanakn mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga mempelancar pengeluaran ASI, serta menghindari terjadinya pembekakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi. Adapun langkah-langkah dalam perawatan payudara (Anggraini, 2010).

Perawatan payudara yang bengkak yang selama ini dilakukan adalah dengan kompres hangat dan dingin, komres gel packs, kompres daun kol dingin, akupuntur, pijat payudara, memerah payudara, kompres daun sirih merah, penggunaan herbal sampai dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan rasa nyeri payudara. Perawatan payudara yang dilakukan tersebut ternyata dapat mengeluarkan air susu dengan lancar tanpa menurangi produksi ASI. (Emilda, 2017)

2. Tujuan Dilakukannya Perawatan Payudara

a. Memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI
b. Menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi

c. Menghindari putting susu yang sakit dan infeksi payudara

d. Menjaga keindahan bentuk payudara

e. Memperbanyak produksi ASI

f. Mengetahui adanya kelainan (Sari, 2018).

3. Langkah-Langkah Dalam Perawatan Payudara

a. Pengurutan Payudara

1) Tangan dilicinkan dengan minyak kelapa / *baby oil*.

2) Pengurutan payudara mulai dari pangkal menuju arah puting susu selama 2 menit (10kali) untuk masing-masing payudara.

3) Handuk bersih 1-2 buah.

4) Air hangat dan air dingin dalam baskom.

5) Waslap atau sapu tangan dari handuk.

b. Langkah-langkah pengurutan payudara:

1) Pengurutan yang pertama

Licinkan kedua tangan dengan minyak tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara lakukan pengurutan, dimulai dari arah atas lalu arah sisi samping kiri kemudian kearah kanan, lakukan terus pengurutan kebawah atau melintang.Lalu kedua tangan dilepas dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali untuk setiap satu payudara.

2) Pengurutan yang kedua

Menyokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jari tangan kanan mulai dari pangkal payudara dan

berakhir pada puting susu. Lakukan tahap mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali

3) Pengurutan yang ketiga

Menyokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut dan menggenggam dari pangkal menuju ke puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali.

4) Pengompresan

Alat-alat yang disiapkan :

a) 2 buah kom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin.

b) 2 buah waslap.

Caranya:

Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres dingin selama 1 menit. Kompres bergantian selama 3 kali berturut-turut dengan kompres air hangat.

c) Menganjurkan ibu untuk memakai BH khusus untuk menyusui (Sari, 2018).

4. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan

a. Jaga *privacy* klien

b. Mengobservasi daerah payudara

c. Menganjurkan klien untuk menyusui bayi seseringmungkin atau mengeluarkan dan menampung ASI yang berlebihan

d. Memberikan motivasi pada klien agar menyusui/mengeluarkan ASI setiap payudara penuh (keras) (Anggraini, 2010).

C. Kompres Daun Kol

1. Pengertian Kol

Kol atau kubis mempunyai nama ilmiah Brassica Oleracea var. Capitata. Dengan nama daerah kol, kobis, Kobis telur, kobis krop. Bagian yang digunakan adalah daun (Noer Soraya, 2016:16-17).

Gambar 1. Daun Kol

2. Ciri-Ciri Umum

Daunnya bulat, oval, sampai lonjong, membentuk roset akar yang besar dan tebal,warna daun bermacam-macam, antara lain putih (forma alba), hijau dan merah keunguan(forma rubra). Awalnya, daunnya yang berlapis lilin tumbuh lurus, daun-daun berikutnya tumbuh membengkok, menutupi daundaun muda yang terakhir tumbuh. Pertumbuhan daun terhenti ditandai dengan terbentuknya krop atau telur (kepala) dan krop samping kubis tunas (Brussel spourts).

Selanjutnya, krop akan pecah dan keluar malai bunga yang bertangkai panjang, bercabang-cabang, berdaun kecil-kecil, mahkota tegak, berwarna kuning. Buahnya buah polong berbantuk silindris, panjang 5-10 cm, berbiji banyak. Biji berdiameter 2-4 mm, berwarna coklat kelabu. Umur panennya berbeda-beda, berkisar 90 sampai 150 hari. Daun kubis segar rasanya renyah dan garing sehingga dapat dimakan sebagai lalap mentah dan matang, campuran salad, disayur atau dibuat urap. Kubis dapat diperbanyak dengan biji atau stek tunas (Noer Soraya, 2016).

3. Kandungan

Kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, vitamin A, C, E, tiamin, riblovavin, nicotinamide, kalsium dan beta karoten. Selain itu, juga mengandung senyawa sianohidroksibutena (CHB), sulforafan dan iberin yang merangsang pembentukan glutation, suatu enzim yang bekerja dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang beredar di dalam tubuh. Tingginya kandungan vitamin C dalam kubis dapat mencegah timbulnya skorbut (scury). Adanya zat anthocyanin menyebabkan warna kubis dapat berubah menjadi merah. Kandungan zat aktifnya, sulforafan dan histidine dapat menghambat pertumbuhan tumor, mencegah kanker kolon dan rektun, detoksikasi senyawa kimia berbahaya, seperti kobalt, nikel dan tembaga yang berlebihan di dalam tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan kanker. Kandungan asam amino dalam sulfurnya juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf dan membangkitkan semangat (Noer Soraya, 2016).

4. Daun Kubis Dingin *(Brassica Oleracea var Capitata)* Untuk Pembengkakan Payudara (bendungan ASI)

Mandi air hangat, pengurutan secara lembut dan pemberian obat-obat analgesik ketika payudara bengkak terasa sangat sakit akan membantu meredakan keluhan seperti halnya kompres dingin, khususnya memakai daun kubis. Daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam (Artigo, 2014)

Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar. Dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi (Kusumo, 2010:18)

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, 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 terbendung dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa lebih nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 30 menit penempelan. Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan (Khiranmalancanu, 2016)

Beberapa wanita menemukan bahwa daun kubis yang telah didinginkan dapat membantu memberi rasa nyaman, jika diselipkan di balik bra. Biarkan selama setengah jam sampai mencapai suhu tubuh.

Penanganan dengan menggunakan kompres daun kubis :

a. Pilih daun kubis yang masih segar
b. Daun kubis hijau diambil secara utuh perlembar, usahakan tidak robek.
c. Cuci bersih daun kubis
d. Daun kubis didinginkan dalam frezzer sekitar 20-30 menit
e. Tutupi semua area payudara yang bengkak dan kulit yang sehat,
f. Kompres payudara berlangsung selama 20-30 menit atau sampai daun kol tersebut layu. (Dapat dilakukan di dalam bra).
g. Lakukan dua kali sehari selama 3 hari

Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI. Namun beberapa literatur menunjukkan bahwa terlalu sering

menggunakan kompres daun kubis dapat mengurangi produksi ASI. Daun kubis tersebut juga tidak boleh dikompreskan pada daerah kulit yang rusak seperti putting susu lecet. Jika puting susu lecet maka menempatkan daun kubis disekitar payudara tanpa menutupi kulit yang rusak tersebut (Mangesi, 2016).

Kompres daun kubis dingin selalu digabungkan dengan perawatan rutin untuk pembengkakan misal perawatan payudara, kubis juga tidak disarankan untuk individu yang alergi terhadap sulfa atau kubis. Kubis mengandung senyawa sulfur, tetapi ini tidak sama dengan sulfa. Jika ibu alergi terhadap sulfa, sebaiknya disarankan sebelum dikompres dengan daun kubis pada payudaranya dilakukan tes alergi terlebih dahulu (Khiranmalncanu, 2016).

Cara melakukan tes alergi terhadap daun kubis yaitu dengan mengambil sedikit kubis segar dilumatkan, meletakkannya di kulit halus lengan bawah, dan membungkus sesuatu di sekitarnya untuk tetap di menempel pada kulit. Jika tidak ada reaksi dalam 1 sampai 2 jam, maka dapat diasumsikan bahwa ibu tidak ada reaksi alergi terhadap kubis.

5. Tujuan Kompres Daun Kol

Menurunkan jaringan yang mengalami pembengkakan dengan membuka (vasodilatasi) pembuluh darah kapiler,dimana dapat menimbulkan aliran darah yang masuk maupun yang keluar,seperti cairan yang terjebak didalam payudara (Darwitri, 2016:3).

6. Mekanisme Kerja

Daun kol mengandung asam amino glutamine yang berfungsi sebagai antiinflamasi, daun kol dapat menurunkan jaringan yang mengalami pembengkakan dengan membuka (vasodilatasi) pembuluh darah kapiler, dimana dapat meningkatkan aliran darah yang masuk maupun yang keluar, seperti cairan yang terjebak didalam payudara (Darwitri, 2016:4)

7. Cara Melakukan

Pilih daun kol yang masih segar, ambil lembaran daun kol secara utuh,usahakan tidak robek ,cuci bersih daun kol,daun kol didinginkan dalam freezer sekitar 15-30 menit,tutupi semua area payudara,kemudian ditutupi bra melakukan pengompresan daun kol dingin selama 30 menit sampai daun kol layu, lakukan dua kali sehari selama tiga hari (Darwitri, 2016:4).

D. Kompres Aloevera

1. Pengertian Aloevera *(Lidah Buaya)*

Lidah buaya (Aloe vera; Latin: Aloe Barbadensis Milleer) adalah sejenis tumbuhan yang sudah dikenal sejak ribuan tahun silam dan digunakan sebagai penyembuh luka dan untuk perawatan kulit. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, pemanfaatan tanaman lidah buaya berkembang sebagai bahan baku industri farmasi dan kosmetika, serta sebagai bahan makanan dan minuman kesehatan. Secara umum, lidah buaya merupakan satu dari sepuluh jenis tanaman terlaris didunia yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai tanaman obat dan bahan baku (Esmaili, 2014)

Gambar 2. Aloevera (Lidah Buaya)

Tanaman lidah buaya dapat hidup liar di tempat yang berhawa panas atau ditanam orang di pot dan pekarangan rumah. Daunnya agak runcing berbentuk taji, tebal, getas, tepinya bergerigi/berduri kecil, permukaan berbintikbintik, panjang 50-80 cm, bunga bertangkai yang panjangnya 60-90 cm, bunga berwarna kuning kemerahan (jingga), batang tanaman aloe vera berbatang pendek. Daunnya berdaging tebal, tidak bertulang, berwarna hijau keabuabuan, bersifat sekulen (banyak mengandung air) dan banyak mengandung getah atau lendir (gel), sebagai bahan baku obat. Tanaman lidah buaya tahan terhadap kekeringan karena di dalam daun banyak tersimpan cadangan air yang dapat dimanfaatkan pada waktu kekurangan air. Bentuk daunnya menyerupai pedang dengan ujung meruncing, permukaan daun dilapisi lilin, dengan duri lemas di pinggirnya. Bunga lidah buaya berwarna kuning atau kemerahan berupa pipa yang mengumpul, keluar dari ketiak daun. Bunga biasanya muncul bila ditanam di pegunungan. Akar tanaman lidah buaya berupa akar serabut yang pendek dan berada di permukaan tanah. Panjang akar berkisar antara 50-100 cm. Untuk pertumbuhannya tanaman menghendaki tanah yang subur dan gembur dibagian atasnya (Davis, 2015)

Batangnya tidak kelihatan karena tertutup oleh daun-daun yang rapat dan sebagian terbenam dalam tanah. Mulai batang ini akan muncul tunas-tunas yang selanjutnya menjadi anak tanaman. Peremajaan tanaman ini dilakukan dengan memangkas habis daun dan batangnya, kemudian dari sisa tunggal batang ini akan muncul tunas-tunas baru.

2. Kandungan Aloevera *(Lidah Buaya)*

Di dalam daun terdapat gel yang merupakan bagian paling banyak digunakan. Gel berwana jernih sampai kekuningan. Lidah buaya mengandung protein, karbohidrat, mineral, (kalsium, natrium, magnesium, seng, besi) dan asam amino. Selain itu berbagai agen anti inflamasi, diantaranya adalah asam salisilat, indometasin, manosa 6-fosfat, B- sitosterol. Komponen lain lignin, saponin dan anthaquinone yang terdiri atas aloin, barbaloin, anthranol, anthracene, aloetic acid, aloe emodin, merupakan bahan dasar obat yang bersifat sebagai antibiotik dan penghilang rasa sakit

Nutrisi dalam lidah buaya membantu membersihkan sistim perncernaan dari segala bentuk racun. American Chronicle melaporkan, lidah buaya juga bekerja sebagai agen anti bakteri dan jamur bagi tubuh sehingga mampu menghalau sejumlah penyakit. Enzim yang ditemukan dalam daging lidah buaya juga baik untuk memperlancar peredaran darah. Lidah buaya dikonsumsi dalam berbagai macam bentuk olahan seperti juice, manisan atau campuran teh. Semakin tua tumbuhan lidah buaya semakin memberi manfaat untuk nutrisi maupun pengobatan. Gel lidah buaya sering kali digunakan untuk mengobati luka gores, tersayat, gigitan serangga dan ruam. Penyembuhan dan pengobatan luar biasa dari

tumbuhan ini juga bermanfaat untuk kecantikan. Dengan meminum dua sampai empat ons, atau bahkan setengah cangkir jus lidah buaya setiap hari akan membuat kulit terlihat bersih dan memperbaiki kualitas kulit. Lidah buaya dapat memperkaya persediaan mineral pembangun untuk memproduksi dan memperbaiki kesehatan kulit.

3. Manfaat Aloevera (Lidah Buaya)

Lidah buaya memiliki banyak manfaat, selain menyembuhkan berbagai gangguan penyakit, pembuatan makanan dan untuk kecantikan. Seiring dengan penelitian yang dilakukan terhadap lidah buaya ini, ditemukan bahwa lidah buaya lignin, saponin, anthraquinon (termasuk aloin, barbaloin, anthranol, asam aloeat, anthracene, ester asam sinamat, aloe emoedin, asam chrisofani, minyak ethreal dan resis tannol), beberapa jenis monosakarida dan polisakarida yang terdiri dari sellulosa, mannosa, glukosa, aldonentosa dan L-rhamnosa. Kandungan lainnya adalah beberapa enzim seperti oksidase, katalase, lipase, aminase dan amylase, selain itu juga mengandung asam-asam amino seperti lisin,threonin, valin, methionin, leusin, isoleusin dan phenilalanin (Yuliani, 2016)

Selama ini daun lidah buaya dimanfaatkan untuk mengobati sembelit, mengobati luka dalam dan luka lebam, mengobati batuk rejan, luka bakar, kencing manis dan wasir. Tetapi belum banyak yang mencobanya sebagai obat radang mukosa mulut/stomatitis. Dalam laporan Fujio L. Penggabaian, seorang peneliti dan pemerhati tanaman obat, mengatakan bahwa keampuhan lidah buaya tak lain karena tanaman ini memiliki kandungan nutrisi yang cukup bagi tubuh manusia. Hasil penelitian lain terhadap lidah buaya menunjukkan bahwa karbohidrat

merupakan komponen terbanyak setelah air, yang menyumbangkan sejumlah kalori sebagai sumber tenaga. Sumbar lain menyebutkan bahwa, dari sekitar 200 jenis tanaman lidah buaya, yang baik digunakan untuk pengobatan adalah jenis aloe vera Barbadensis Miller. Lidah buaya jenis ini mengandung 72 zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Diantara ke-72 zat yang dibutuhkan oleh tubuh itu, terdapat 18 macam asam amino, kalbohidrat, lemak, air, vitamin, mineral, enzim, hormon dan zat golongan obat, antara lain antibiotik, antiseptik, anti bakteri, anti kanker, anti virus, anti jamur, anti infeksi, anti peradangan, anti parkinson dan anti aterosklerosis.

4. Cara Melakukan Kompres Aloevera (Lidah Buaya)

Penanganan bendungan air susu dilakukan dengan pemakaian kutang untuk penyangga payudara dan pemberian analgetika, dianjurkan menyusui segera dan lebih sering, kompres hangat, air susu dikeluarkan dengan pompa dan dilakukan pemijatan (masase) serta perawatan payudara. Kalau perlu diberi supresilaktasi untuk sementara (2–3 hari) agar bendungan terkurangi dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan. Keadaan ini pada umumnya akan menurun dalam berapa hari dan bayi dapat menyusu dengan normal (Emilda, 2017).

Kompres hangat Lidah buaya (Aloe vera) ditempelkan ke payudara yang nyeri bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada payudara. Senyawa allyprokatecol dan karvokrol akan membantu merenggangkan otot payudara yang nyeri karna terlalu banyak mengeluarkan ASI. Lidah buaya memiliki banyak manfaat, selain menyembuhkan berbagai gangguan penyakit, pembuatan makanan dan untuk

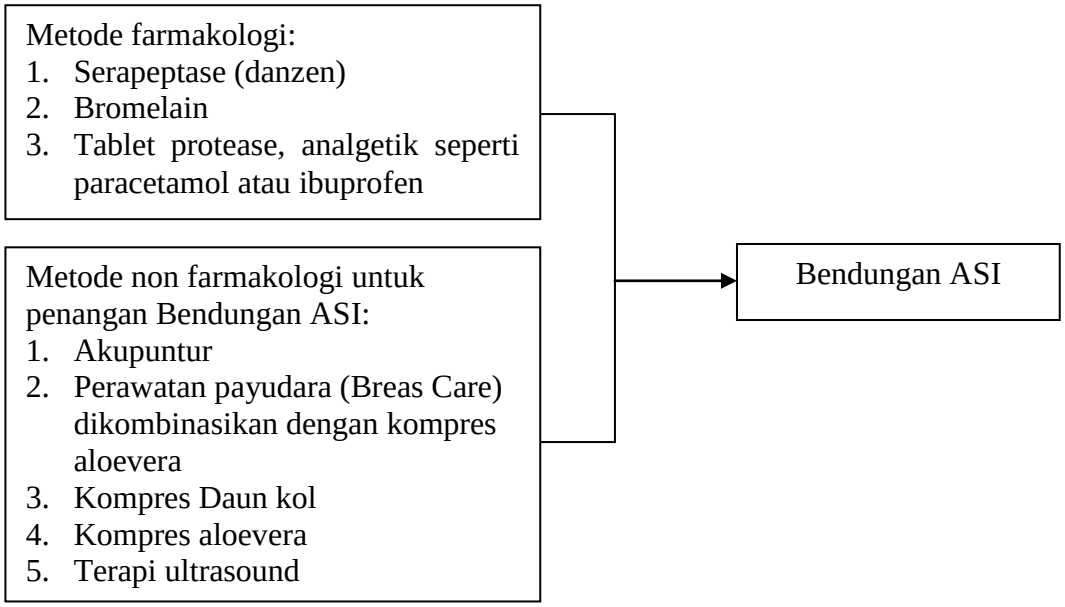
kecantikan. Seiring dengan penelitian yang dilakukan terhadap lidah buaya ini, ditemukan bahwa lidah buaya lignin, saponin, anthraquinon (termasuk aloin, barbaloin, anthranol, asam aloeat, anthracene, ester asam sinamat, aloe emoedin, asam chrisofani, minyak ethreal dan resis tannol), beberapa jenis monosakarida dan polisakarida yang terdiri dari sellulosa, mannosa, glukosa, aldonentosa dan L-rhamnosa. Kandungan lainnya adalah beberapa enzim seperti oksidase, katalase, lipase, aminase dan amylase, selain itu juga mengandung asam-asam amino seperti lisin, threonin, valin, methionin, leusin, isoleusin dan phenilalanin.

5. Cara Melakukan Kompres Aloe Vera

Penanganan bendungan air susu dilakukan dengan cara menggunakan (bra/bh) untuk penyangga payudara dan pemberian analgetika, dianjurkan menyusui segera dan lebih sering, kompres hangat, air susu dikeluarkan dengan pompa dan dilakukan pemijatan (masase) serta perawatan payudara. Kalau perlu diberi supresilaktasi untuk sementara (2-3 hari) agar bendungan terkurangi dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan. Keadaan ini pada umumnya akan menurun dalam berapa hari dan bayi dapat menyusu dengan normal.(Emilda, 2017). Kompres hangat Lidah buaya (Aloe vera) ditempelkan ke payudara yang nyeri bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada payudara. Senyawa allyprokatecol dan karvokrol akan membantu merenggangkan otot payudara yang nyeri karna terlalu banyak mengeluarkan ASI

E. Kerangka Teori

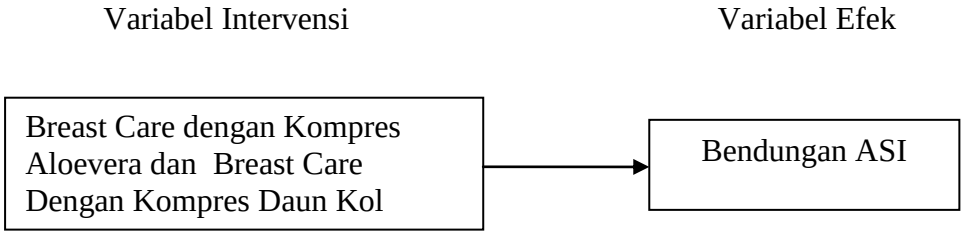
Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel yang akan di teliti (diamati) yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan untuk mengebangkan kerangka konsep penelitian (Notoatmodjo, 2018). Kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Kerangka Teori
Sumber : (Ratih, 2019) Darwitri (2016:5)

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2018). Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.
Bagan Kerangka Konsep Penelitian

G. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu yang digunakan sebagai ciri atau ukuran yang memiliki pengertian tertentu. (Notoatmodjo, 2018). Variabel penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas

Variabel Terikat Variabel Bebas (Variabel intervensi)adalah variabel yang menyebabkan timbulnya gejala atau mempengaruhi variabel lain (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen penelitian ini adalah terdiri dari breast care dengan kompres aloevera dan breast care dengan kompres daun kol.

2. Variabel Terikat

Variabel Terikat (Variabel efek) adalah variabel yang dipengaruhi atau sebagai akibat dilakukannya variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya adalah Bendungan ASI.

H. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian berarti jawaban sementara penelitian, atau dalil sementara yang pembenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2018). Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "breast care dengan kompres daun kol lebih efektif dari pada breast care dengan kompres aloe vera mengatasi bendungan ASI".

I. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah batasan pada variabel-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel-variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrumen atau alat ukur (Notoatmodjo, 2018). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Bendungan ASI	Bendungan ASI adalah peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi yang ditandai dengan payudara terasa penuh dan ASI tidak keluar SPES : 1 s/d 6 1 : Halus 2 : Terdapat perubahan pada payudara 3 : Payudara terasa keras/tegas dan tidak sakit 4 : Payudara terasa keras/tegas dan mulai terasa nyeri pada payudara 5 : Payudara terasa keras/tegas dan terasa sakit 6 : Payudara terasa sangat keras/tegas dan terasa sangat sakit	Observasi dan perabaan	Lembar observasi Dan Kuisioner	Score rata-rata bendungan ASI 1 s/d 6 berdasarkan kriteia SPES	Rasio
Breast Care Kompres Aloe vera Kompres daun kol	Melakukan praktik breast care dengan cara perawatan payudara pada masa postpartum mulai hari ke 2-5 Kompres aloevera adalah memberikan kompres pada payudara dengan menggunakan gel lidah buaya Kompres daun kol adalah memberikan kompres pada payudara dengan menggunakan kol segar yang didinginkan dalam freezer selama 15-30 menit,lalu ditempelkan pada payudara sampai menutupi seluruh payudara kemudian menggunakan bra.	Observasi Dan wawancara	lembar checklist	Dilakukan	Nominal