

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kasus**

##### **1. Masa Nifas**

###### **a. Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas merupakan masa yang dialami oleh seorang yang dimulai setelah kelahiran bayi dan plasenta, dan berlangsung sekitar 6 hingga 8 minggu. Selama masa ini, tubuh wanita mengalami proses pemulihan fisik dan fisiologis setelah persalinan. Ini adalah tahap penting bagi wanita untuk pulih sepenuhnya dari efek yang timbul selama kehamilan dan proses persalinan. Masa nifas dimulai segera setelah plasenta lahir, dan merupakan waktu di mana wanita perlu memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan dan pemulihannya (Anggriani dkk., 2023).

Proses nifas dimulai setelah bayi dan plasenta lahir dan berlangsung sekitar enam minggu, di mana organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Selama periode ini, wanita mengalami berbagai perubahan yang penting, termasuk penyembuhan luka pasca persalinan, penyesuaian hormonal, dan adaptasi tubuh. Tujuannya adalah untuk mengembalikan tubuh ke keadaan sebelum kehamilan. Perubahan hormon dapat mempengaruhi suasana hati dan kesejahteraan emosional, sementara menyusui juga memerlukan penyesuaian. Masa nifas sangat penting untuk pemulihan tubuh secara fisik dan fisiologis (Anggriani dkk., 2023).

###### **b. Patofisiologi**

Dari segi patofisiologis, ibu yang sedang menyusui mengalami fase pemenuhan fisiologis terutama pada hari ketiga hingga hari keenam setelah melahirkan. Pada periode ini, produksi ASI di payudara meningkat secara signifikan. Walaupun demikian, potensi terjadinya pembengkakan payudara tetap ada jika ASI yang dihasilkan tidak dikeluarkan secara efisien. Untuk mengatasi masalah payudara yang terasa sangat penuh atau menghindari pembengkakan payudara, penting bagi ibu untuk memastikan bahwa bayi menyusui dengan cara yang efektif dan menggunakan teknik menyusui yang benar. Dengan mekanisme pengosongan payudara yang baik dan bayi yang menyusui dengan

benar, payudara ibu akan kembali terasa lega. Agar terhindar dari pembengkakan payudara, disarankan untuk mengikuti program menyusui yang sehat dan konsisten, yang dapat mendorong pelepasan ASI yang tepat dan pengosongan payudara secara efektif (Adnyani & Adhiestiani, 2022).

### **c. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Masa Nifas**

Periode masa nifas biasanya berlangsung sekitar enam minggu atau 42 hari setelah kelahiran. Selama rentang waktu ini, tubuh wanita mengalami sejumlah perubahan fisiologis yang bertujuan untuk memulihkan dan mengembalikan kondisi tubuh ke keadaan normal sebelum kehamilan. Proses ini mencakup penyembuhan luka-luka pasca persalinan, penyesuaian hormon, dan adaptasi tubuh setelah melahirkan. Selama masa ini, perubahan tersebut merupakan bagian alamiah dari pemulihan pasca persalinan dan penyesuaian tubuh wanita dengan perubahan hormonal yang terjadi (Aulya & Supriaten, 2021).

#### a) Perubahan Fisiologis

##### 1) Involusi uterus

Involusi uterus adalah langkah alami di mana uterus perlahan-lahan menyusut kembali ke ukuran dan bentuk aslinya setelah proses kelahiran. Sebelum kehamilan, uterus biasanya memiliki berat sekitar 60 gram. Proses ini sangat penting untuk memastikan organ reproduksi pulih sepenuhnya setelah kehamilan.

##### 2) Lochea

Lochea merupakan salah satu jenis ekskresi yang biasanya muncul selama periode nifas setelah melahirkan. Ini berasal dari pengelupasan desidua, lapisan endometrium yang mengalami perubahan selama kehamilan. Volume lochea dapat bervariasi antara wanita, tetapi secara umum diperkirakan sekitar 500 ml. Kontraksi uterus yang dipicu oleh isapan bayi selama menyusui dapat meningkatkan jumlah lochea yang dikeluarkan.

##### 3) Laktasi

Masa laktasi dimulai sejak kehamilan, dengan ASI mengalami perubahan dari kolostrum pada hari-hari awal menjadi ASI matang. Kolostrum, yang diproduksi pada hari-hari pertama setelah melahirkan, memiliki warna kekuningan dan konsistensi agak kasar karena kandungan lemak dan sel-sel epitel yang tinggi.

Pada hari keempat hingga ke sepuluh, ASI peralihan mulai diproduksi, dan setelah itu, ASI matang akan diproduksi secara terus-menerus.

b) Perubahan Psikologis

Selama masa kehamilan, proses adaptasi psikologis terjadi secara terus-menerus, baik menjelang persalinan maupun setelah melahirkan hingga masa nifas. Ini mencakup berbagai perubahan emosional, mental, dan perilaku yang dialami oleh ibu. Seiring dengan perkembangan kehamilan, ibu mengalami transformasi psikologis yang penting untuk siap menghadapi proses persalinan dan peran baru sebagai orang tua. Setelah melahirkan, ibu mengalami penyesuaian psikologis yang berkelanjutan saat dia belajar menyesuaikan diri dengan perannya yang baru sebagai seorang ibu.

**d. Tanda Bahaya Masa Nifas**

Penjelasan mengenai tanda-tanda bahaya pada masa nifas sangat penting karena masih ada banyak ibu hamil atau baru melahirkan yang belum mengenali gejalanya. Risiko pada masa nifas meliputi kemungkinan terjadinya infeksi di saluran reproduksi, baik itu disebabkan oleh kuman dari luar tubuh (eksogen), kuman yang sudah ada di tubuh (autogen), dan kuman yang berasal dari jalan lahir sendiri atau disebut sebagai endogen (Anggraini & Savitri, 2022).

**Tabel 1.1 Indikator Bahaya Pada Masa Nifas**

No.	Indikator Bahaya Resiko Pada Masa Nifas
1.	Perdarahan berlebihan atau tidak normal dari vagina
2.	Nyeri atau pembengkakan yang tidak wajar pada perut atau panggul
3.	Demam tinggi yang berlangsung lebih dari 24 jam
4.	Bau tidak normal atau keluar cairan berwarna aneh dari vagina
5.	Mengalami sakit kepala yang sangat parah dan tidak kunjung reda
6.	Kesulitan bernapas atau sesak napas
7.	Pembengkakan atau kemerahan pada payudara dengan demam
8.	Sakit atau nyeri yang hebat pada bagian bawah perut
9.	Rasa lelah yang tidak normal atau mudah pingsan
10.	Muntah atau mual yang berlebihan

(Sumber : Anggraini & Savitri, 2022)

Periode pasca melahirkan atau nifas adalah waktu yang sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, penting untuk melakukan langkah-langkah pencegahan terhadap masalah-masalah yang mungkin timbul selama masa nifas. Pentingnya pengetahuan tentang tanda-tanda bahaya pada masa nifas tidak hanya bagi tenaga kesehatan, tetapi juga bagi masyarakat umum, khususnya ibu yang baru melahirkan. Selain itu, peran aktif dari tenaga kesehatan dalam memberikan konseling sebelum dan setelah persalinan, serta melaksanakan kunjungan rumah, seperti K 1 dan K 2, sesuai dengan standar pelayanan, sangatlah penting. Dengan upaya-upaya ini diharapkan bahwa tanda-tanda bahaya pada masa nifas dapat dikenali dan dideteksi dengan cepat, sehingga komplikasi dapat ditangani segera (Anggraini & Savitri, 2022).

**e. Perawatan Payudara Pasca Persalinan (Masa Nifas)**

Perawatan payudara, atau yang disebut juga Breast Care, merujuk pada serangkaian langkah yang penting dilakukan dari masa kehamilan hingga masa nifas untuk mendukung produksi ASI yang optimal. Payudara merupakan bagian vital dari sistem reproduksi wanita dan memiliki peran yang sangat penting selama periode menyusui dengan menghasilkan ASI. Selama masa kehamilan dan menyusui, payudara akan mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan warna pada areola yang dapat menjadi lebih gelap seiring bertambahnya usia kehamilan (Anggriani dkk., 2023).

Perawatan payudara penting untuk menjaga kesehatan dan kebersihan, mencegah infeksi, serta melancarkan produksi ASI. Hal ini juga membantu mencegah penyumbatan saluran ASI dan menjaga elastisitas payudara agar tidak lecet. Selain itu, perawatan ini juga membantu dalam mendeteksi dini kemungkinan adanya kelainan. Pada ibu nifas, perawatan payudara juga bertujuan untuk memastikan kebersihan dan bentuk puting susu agar tetap normal (Anggriani dkk., 2023).

Meskipun puting susu memiliki bentuk yang masuk ke dalam atau datar, dikenal sebagai puting terbenam, seharusnya hal ini tidak menjadi kendala bagi ibu nifas dalam memberikan ASI kepada bayinya dengan baik. Dengan pemahaman yang diperoleh sejak awal kehamilan, ibu memiliki waktu untuk berupaya memastikan kelancaran menyusui, meskipun bentuk puting susu terlihat datar atau masuk ke dalam. Selain itu, menjaga kebersihan pribadi (personal hygiene) juga menjadi faktor penting dalam perawatan payudara (Nurahmawati, Mulazimah, Ikawati, Agata, & Pratika, 2021).

Perawatan payudara tidak hanya berfokus pada masa kehamilan dan menyusui, tetapi juga penting dilakukan secara teratur untuk menjaga kesehatan payudara secara keseluruhan. Melalui perawatan yang tepat, wanita dapat memastikan kesehatan dan kenyamanan payudara serta meningkatkan kemampuan untuk memberikan ASI secara optimal kepada bayi mereka. Menurut Anggriani dkk., (2023) hal-hal yang harus diperhatikan untuk perawatan payudara yaitu :

a) Persiapan Sejak Awal Kehamilan

Untuk melancarkan ASI dimulai sejak awal kehamilan. Ini mencakup melakukan persiapan dengan melakukan pijatan pada area payudara untuk merangsang dan mempersiapkan kelenjar-kelenjar ASI. Selain itu, membersihkan kerak pada puting susu juga merupakan bagian penting dalam menjaga agar ductus susu tidak tersumbat. Tindakan ini membantu memastikan jalur keluar ASI tetap terbuka dan tidak terhambat.

b) Menghindari Putting Susu Terbenam

Untuk terhindar dari putting susu datar atau terbenam, ibu nifas disarankan untuk merawat payudara dan putting susu sejak hamil. Ibu nifas disarankan melakukan latihan menarik-narik puting susu untuk menjaga agar puting susu tetap menonjol dan tidak terbenam. Selain itu, tetap menyusui dengan teratur juga penting karena puting susu sering tertarik saat bayi menyusui, yang membantu mencegah putting susu terbenam.

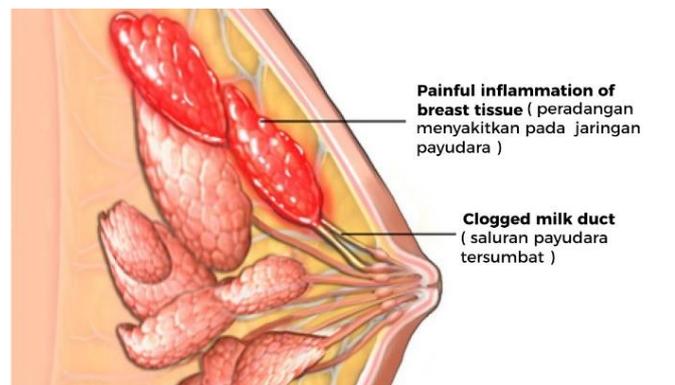
c) Menghindari Putting Lecet

Untuk mencegah putting susu lecet adalah dengan melakukan teknik menyusui yang tepat. Menjaga kebersihan dan kekeringan pada putting susu saat menyusui sangat penting. Putting susu yang lembab atau lecet dapat diakibatkan oleh cara menyusui yang tidak tepat atau perawatan payudara yang tidak sesuai. Jika terjadi lecet pada puting susu, penting untuk membiarkan puting susu tersebut terbuka selama 24-48 jam dan menyusui bayi menggunakan tangan atau pompa untuk mengeluarkan ASI.

## **2. Pembengkakan Payudara**

### a. Pengertian Pembengkakan Payudara

Pembengkakan payudara adalah kondisi ketika ukuran atau volume payudara meningkat secara tidak normal, disertai dengan ketegangan dan seringkali rasa nyeri. Kondisi ini bisa bersifat sementara atau kronis, dan penyebabnya bervariasi, termasuk perubahan hormonal, infeksi, atau kondisi kesehatan tertentu. Pembengkakan payudara umumnya muncul pada rentang waktu antara hari kedua hingga hari keempat setelah proses kelahiran. Pembengkakan payudara juga dapat terjadi pada wanita dalam berbagai tahap, seperti selama siklus menstruasi, kehamilan, menyusui, atau sebagai reaksi terhadap penggunaan obat-obatan tertentu. Hal ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik dan emosional bagi individu yang mengalaminya (Septiani & Sumiyati, 2022).



**Gambar 1.1 Pembengkakan Payudara**

**Sumber : Sarah Audia,2020**

Pada hari-hari ketiga hingga kelima pasca persalinan, ibu yang sedang dalam masa nifas mungkin mengalami gejala seperti nyeri dan pembengkakan pada payudara. Hal ini umum terjadi saat ibu mulai menyusui bayinya. Wanita yang baru saja melahirkan dan tidak menyusui bayinya berisiko tinggi mengalami pembengkakan payudara (Khaerunnisa, Saleha, & Sari, 2021).

Menyusui bayi secara on demand, yaitu memberikan ASI setiap 2-3 jam atau lebih dari 12 kali sehari, dapat membantu menghindari pembengkakan payudara karena dengan pola pemberian yang sering, payudara tidak terlalu penuh dengan ASI yang menumpuk. Dengan demikian, risiko pembengkakan payudara dapat dikurangi karena ASI lebih sering dikeluarkan dan tidak terjadi penumpukan yang berlebihan di dalam

payudara. Pembengkakan payudara atau engorgement adalah kondisi yang sering terjadi secara fisiologis pada ibu setelah melahirkan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti menunda menyusui, jaranganya mengosongkan payudara, dan waktu yang terbatas untuk menyusui. Sekitar 90% dari ibu yang melahirkan anak pertama mengalami hal ini, yang juga dikenal sebagai ibu primipara (Septiani & Sumiyati, 2022).

#### **b. Indikator pembengkakan payudara**

Indikator pembengkakan payudara mencakup berbagai tahapan perubahan yang dapat terjadi pada payudara, pada awalnya, payudara berada dalam keadaan normal, tanpa pembengkakan yang mencolok. Kemudian, payudara mulai mengalami pembengkakan, meskipun tanpa disertai rasa nyeri. Seiring waktu, pembengkakan semakin meningkat, disertai dengan rasa nyeri ringan. Pada fase selanjutnya, pembengkakan payudara menjadi lebih parah dan menyebabkan rasa sakit yang lebih sering terjadi. Akhirnya, pembengkakan mencapai tingkat yang sangat parah, menyebabkan rasa sakit yang sangat kuat bahkan mungkin mengganggu aktivitas sehari-hari. Setiap tahapan ini menandakan perubahan pada payudara yang penting untuk diperhatikan karena dapat mengindikasikan masalah kesehatan yang serius (Septiani & Sumiyati, 2022).

Untuk mengukur tingkat pembengkakan payudara, digunakan skala engorgement yang dikembangkan oleh Hill dan Humenick, sebagaimana disebutkan dalam penelitian yang dikemukakan oleh Ervi Damayanti dkk, 2020. Ada 6 nilai skor pembengkakan payudara yaitu :

- 1) Skor 1 : Payudara lembek, tidak ada konsistensi pada payudara.
- 2) Skor 2 : Sedikit keras, ada perubahan sedikit pada payudara.
- 3) Skor 3 : Payudara keras, tidak nyeri.
- 4) Skor 4 : Payudara keras dan payudara mulai sedikit nyeri.
- 5) Skor 5 : Payudara keras dan payudara nyeri.
- 6) Skor 6 : Payudara sangat keras dan sangat nyeri.

Penggunaan skala ini membantu dalam menilai tingkat ketidaknyamanan yang dialami oleh pasien dan dapat memandu tenaga medis yang diperlukan. Skala 1/6 menunjukkan kondisi normal tanpa pembengkakan, sementara skala 6/6 menunjukkan kondisi paling parah yang membutuhkan perhatian medis segera. Skala ini memberikan

panduan yang jelas bagi tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah pembengkakan payudara secara efektif (Ervi Damayanti dkk,2020).

### **c. Dampak Pembengkakan Payudara**

Masalah yang ada selama masa nifas, seperti pembengkakan payudara, dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan ibu nifas dan bayinya. Selain dipengaruhi oleh perubahan hormon, beberapa faktor dapat menyebabkan pembengkakan payudara, seperti peningkatan ukuran payudara, tingkat kekerasan atau tegang payudara saat disentuh, rasa panas, dan perubahan warna menjadi kemerahan. Gejala ini sering disertai dengan ketidaknyamanan dan nyeri pada payudara, terutama ketika disentuh atau ditekan (Vitria Komala Sari dkk., 2020).

Pembengkakan payudara dapat mempengaruhi timbulnya penyumbatan ASI, mastitis, dan abses payudara karena pembengkakan dapat mengganggu aliran ASI, menyebabkan penumpukan ASI yang berlebihan, dan meningkatkan risiko infeksi. Sebaliknya, kondisi-kondisi tersebut juga dapat memperparah pembengkakan payudara, menciptakan lingkungan yang lebih rentan terhadap peradangan dan infeksi (Vitria Komala Sari dkk., 2020).

### **d. Metode Penanganan Pembengkakan Payudara**

#### **1. Metode Farmokologi**

Penggunaan enzim serapeptase (seperti Danzen), bromelain dalam bentuk tablet, serta protease, dapat membantu meredakan pembengkakan pada payudara ibu nifas yang mengalami masalah saat menyusui. Selain itu, analgetik seperti paracetamol atau ibuprofen juga dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit yang terjadi akibat pembengkakan payudara.

#### **2. Metode Non-Farmokologi**

##### **a) Sanggah payudara dengan bra yang pas**

Pastikan ibu menggunakan bra yang pas agar tidak menghambat aliran ASI dan menjaga kenyamanan payudara.

##### **b) Mengeluarkan ASI dibagian depan payudara**

Pastikan bahwa ASI dikeluarkan dari bagian depan payudara. Hal ini bertujuan untuk membuat puting menjadi lunak dan mempermudah bayi dalam proses menyusui.

c) Susukan bayi dengan on-demand

Lakukan praktik pemberian ASI lebih dari 12 kali sehari dengan jeda 2 hingga 3 jam, disesuaikan dengan kebutuhan bayi (on-demand), dapat membantu menghindari penumpukan ASI yang berlebihan.

d) Pastikan posisi bayi dan payudara sudah benar

Periksa dan pastikan bahwa bayi melekat dengan benar pada payudara ibu saat menyusui untuk memastikan pengosongan payudara yang efektif.

e) Gunakan pompa ASI secara manual

Untuk menjaga aliran ASI yang lancar, gunakan pompa atau lakukan pengeluaran ASI secara manual jika bayi tidak mampu mengosongkan payudara pada masa awal menyusui.

f) Mengurut atau memijat payudara

Pijat lembut payudara dari pangkal ke puting untuk mengurangi ketegangan dan membuka saluran ASI.

g) Kompres hangat payudara

Selama 10-15 menit, gunakan kain hangat untuk kompres payudara. Kompres hangat ini memiliki manfaat yang baik dalam mengatasi berbagai masalah pembengkakan pada payudara. Salah satu manfaatnya adalah kemampuannya untuk melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke area payudara. Hal ini berarti lebih banyak nutrisi dan oksigen tersedia untuk jaringan payudara. Akibatnya, otot menjadi lebih rileks, nyeri berkurang, dan proses penyembuhan pada pembengkakan payudara menjadi lebih cepat.

h) Kompres dingin payudara

Kompres dingin memiliki manfaat yang baik dalam meredakan berbagai masalah pada payudara. Salah satu manfaatnya adalah membantu menyempitkan pori-pori kulit dan pembuluh darah di area yang terkena. Hal ini bermanfaat untuk mengurangi aliran darah ke area pembengkakan, sehingga dapat

membantu mengurangi peradangan, pembengkakan, serta meredakan rasa nyeri pada pembekakan payudara.

i) Kompres dingin daun kubis

Gunakan kompres dingin daun kubis selama 20-30 menit atau hingga daun kubisnya layu. Lakukan ini dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Metode ini bisa membantu mengurangi nyeri karena pembengkakan pada payudara pada ibu nifas.

### 3. Kompres Dingin Daun Kubis

#### a. Pengertian

Kubis, dengan nama Latin *Brassica oleracea* var. *capitata*, adalah sayuran yang sangat umum dijumpai, terjangkau harganya, dan memiliki banyak manfaat kesehatan serta nilai gizi yang tinggi. Kubis termasuk dalam keluarga *Cruciferae* atau *Brassicaceae*, yang juga dikenal sebagai keluarga *Cruciferous* (Yulianti, Astuti, & Putri, 2023).

Kubis, juga dikenal sebagai *Brassica Oleracea* var. *Capitata*, memiliki banyak nama lokal seperti kol, kobis, kobis telur, dan kobis krop. Daun kubis, yang sering dimanfaatkan, memiliki berbagai bentuk dan warna. Bagian luar dan tengah dari daun kubis memberikan manfaat yang berbeda. Bagian luar lebih lembut dan kaya nutrisi, berguna untuk proses penyembuhan, sementara bagian tengah lebih padat, ideal untuk menahan suhu dan tekanan. Keduanya memberikan sensasi dingin yang menyegarkan untuk meredakan pembengkakan pada payudara, dan lapisan lilin alami pada bagian luar membantu menjaga kelembaban dan suhu dingin kompres (Dewiani dkk, 2022).

#### b. Kandungan dan Manfaat

Kubis mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti asam amino metionin yang memiliki sifat antibiotik, sinigrin (*Allylisothiocyanate*), minyak mustard, magnesium, antioksidan, dan oksilat heterosides balerang. Zat-zat ini diyakini dapat membantu melebarkan pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan aliran darah di area tersebut. Hal ini bermanfaat untuk membantu tubuh menyerap kembali cairan yang terperangkap di dalam payudara setelah melahirkan. Selain itu, daun kubis juga mengandung gel dingin yang dapat menyerap panas, sehingga dapat memberikan kenyamanan bagi ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara. Dengan demikian,

kubis tidak hanya memberikan manfaat nutrisi, tetapi juga dapat digunakan secara alami untuk meredakan pembengkakan pada payudara pasca-melahirkan (Adnyani & Adhiestiani, 2022).



**Gambar 1.2 Kubis Putih**  
**Sumber : Gusthia Saska T,2021**

Kubis putih dan kubis hijau adalah jenis yang sama dari tanaman *Brassica oleracea*, tetapi mereka memiliki perbedaan dalam warna dan tekstur daunnya. Manfaat kesehatan dari daun kubis ini sangat berarti karena kandungan antioksidan alami yang terkandung didalamnya. Antioksidan, yang memberikan warna cerah pada buah-buahan seperti blueberry dan berbagai jenis sayuran, tidak hanya berfungsi sebagai pigmen atau zat warna saja, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengurangi peradangan dan pembengkakan. Peradangan kronis yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama telah terkait dengan berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, kanker, dan kondisi medis lainnya. Dari hasil penelitian yang ada, ditemukan bahwa antioksidan mampu berperan dalam membantu mengatur dan mengendalikan peradangan tersebut (Dwi Murdaningsih dan Haura Hafizhah, 2022).

### **c. Daun Kubis Untuk Pembengkakan Payudara**

Berbagai cara pengobatan tersedia untuk mengurangi pembengkakan pada payudara, termasuk yang bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu perawatan yang efektif non-farmakologis adalah dengan menggunakan kompres daun kubis. Penelitian telah menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode non-farmakologis dengan penggunaan kompres daun kubis dapat mengurangi pembengkakan pada payudara ibu setelah melahirkan. Sebelum perlakuan dengan kompres daun kubis,

semua peserta penelitian mengalami pembengkakan pada payudara. Setelah menggunakan kompres daun kubis, mayoritas peserta mengalami penurunan pembengkakan hingga 91%, sementara 9% masih mengalami pembengkakan (Adnyani & Adhiestiani, 2022).

Menggunakan kompres dingin dari daun kubis telah terbukti efektif untuk mengurangi pembengkakan pada payudara. Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa penggunaan kompres dingin dari daun kubis memberikan dampak signifikan dalam menurunkan intensitas dan pembengkakan pada payudara. Pendekatan perawatan ini melibatkan respons alami tubuh terhadap zat-zat yang terkandung dalam daun kubis dan diserap melalui kulit. Selain itu, sifat dingin dari daun kubis juga dapat memberikan efek relaksasi pada ibu yang mengalami pembengkakan payudara, mengurangi rasa sakit, sehingga membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI (Untari & Purnanto, 2021).

#### **d. Teknik Pemberian Kompres Dingin Daun Kubis**

Terdapat beberapa tahapan dalam penerapan teknik penanganan menggunakan kompres daun kubis (Ervi Damayanti dkk,2020). Beberapa tahapan tersebut melibatkan :

##### 1. Persiapan Awal

- a) Pilihlah daun kubis putih yang fresh dan bersih.
- b) Pilih bagian luar atau tengah sesuaikan dengan kebutuhan dan ukuran payudara ibu yang mengalami pembengkakan.
- c) Cuci bersih daun kubis secara menyeluruh untuk menghilangkan kotoran atau pestisida yang mungkin terdapat pada kubis
- d) Pastikan daun kubis dalam kondisi segar dan tidak rusak/sobek
- e) Bersihkan area yang akan diberi kompres untuk menghindari infeksi.
- f) Siapkan kain/waslap bersih
- g) Siapkan air hangat dan air dingin/air es

##### 2. Pendinginan Daun Kubis

- a) Setelah dicuci, letakkan daun kubis di dalam freezer
- b) Biarkan daun kubis mendingin dalam freezer selama 20-30 menit. Proses ini bertujuan agar daun kubis memberikan efek dingin yang lebih baik saat digunakan.

##### 3. Pengaplikasian Kompres Hangat

a) Rendam kain/waslap dalam air hangat, kemudian peras hingga tidak terlalu basah.

b) Tempatkan kain hangat pada area payudara selama sekitar 10-15 menit.

#### 4. Pengaplikasian Kompres Dingin

a) Setelah kompres hangat, siapkan kain/waslap bersih dan air dingin atau air es sesuai kebutuhan.

b) Rendam kain/waslap dalam air dingin, kemudian peras hingga tidak terlalu basah.

c) Tempatkan kain/waslap dingin pada area payudara selama 10-15 menit.

#### 5. Pengaplikasian Kompres Dingin Daun Kubis

a) Ambil daun kubis yang sudah didinginkan di dalam freezer.

b) Tempatkan daun kubis yang dingin di atas area payudara yang mengalami pembengkakan

c) Tempelkan daun kubis langsung pada kulit payudara atau meletakkannya di dalam bra

d) Pastikan daun kubis menutupi seluruh area payudara yang terkena pembengkakan dengan baik

#### 6. Waktu Pemberian Kompres Dingin Daun Kubis

a) Biarkan daun kubis yang sudah ditempatkan di atas payudara selama 20-30 menit.

b) Perhatikan tanda-tanda daun kubis yang mulai layu sebagai indikasi bahwa proses kompres dingin telah berakhir.

c) Lakukan proses kompres dengan daun kubis sebanyak dua kali dalam satu hari

#### 7. Langkah Terakhir

a) Ambil dan buang daun kubis yang telah digunakan ke dalam tempat sampah.

b) Lakukan pembersihan pada area payudara dengan lembut menggunakan air hangat.

c) Keringkan payudara dengan lembut menggunakan handuk bersih atau waslap yang lembut.

d) jika sisa daun kubis masih ingin digunakan untuk menjaga kebersihan sisa daun kubis bisa disimpan kembali di dalam freezer.

#### 8. Lakukan Evaluasi

##### a) Perhatikan Gejala

Amati apakah ada perubahan dalam gejala pembengkakan payudara setelah menggunakan kompres daun kubis. Perhatikan apakah ada penurunan nyeri, pembengkakan, atau kemerahan pada area payudara.

##### b) Ukur Ukuran Pembengkakan Payudara

Lakukan pengukuran ukuran atau skala pembengkakan payudara sebelum dan setelah menggunakan kompres daun kubis. Amati apakah terjadi penurunan ukuran pembengkakan setelah prosedur pemberian kompres dingin daun kubis.

##### c) Evaluasi Kenyamanan

Tanyakan kepada ibu apakah ia merasakan peningkatan kenyamanan atau penurunan rasa nyeri setelah menerapkan kompres dingin daun kubis.

##### d) Perhatikan Tanda-tanda Alergi

Amati apakah ada tanda-tanda alergi atau reaksi kulit setelah penggunaan kompres dingin daun kubis, seperti ruam, gatal-gatal, atau iritasi pada kulit.

##### e) Berikan edukasi kepada ibu nifas

###### 1) Edukasi mengenai pembengkakan payudara

Memberikan informasi secara menyeluruh kepada ibu nifas tentang penyebab pembengkakan payudara, seperti perubahan hormon, penumpukan ASI, dan kemungkinan terjadinya mastitis & abses payudara.

###### 2) Edukasi mengenai teknik menyusui yang benar

Melakukan demonstrasi dan panduan praktis mengenai teknik menyusui yang benar, termasuk posisi menyusui yang tepat dan cara memastikan bayi mengosongkan payudara secara efektif.

###### 3) Edukasi terhadap pemahaman gejala pembengkakan payudara

Mengajarkan ibu nifas mengenali gejala dan tanda bahaya pembengkakan payudara yang perlu segera ditangani, seperti nyeri yang berlebihan, kemerahan, demam, atau teraba adanya benjolan yang lunak pada payudara.

###### 4) Perawatan Payudara

Memberikan edukasi tentang cara merawat payudara dengan baik. Termasuk cara kompres hangat, kompres dingin, kompres dingin daun kubis, dan teknik menyusui yang benar.

5) Dukungan Emosional

Memberikan dukungan emosional kepada ibu nifas, termasuk memberikan ruang bagi mereka untuk berbicara tentang pengalaman mereka dengan pembengkakan payudara dan memberikan dukungan positif untuk tetap tenang dan percaya diri.

f) Catat Hasil Dan Dokumentasi

Buat catatan dan dokumentasi mengenai hasil evaluasi dan perkembangan kondisi payudara setelah menggunakan kompres dingin daun kubis. Catatan dan dokumentasi ini akan membantu dalam mengevaluasi efektivitas teknik tersebut dan menentukan apakah perlu dilakukan tindakan lanjutan atau penyesuaian.

**e. Tujuan Pemberian Kompres**

Penggunaan kompres daun kubis pada ibu yang baru melahirkan bertujuan untuk mengurangi pembengkakan pada payudara. Ini membantu mengurangi pembengkakan dengan cara melebarkan pembuluh darah kecil, meningkatkan aliran darah, dan membantu penyerapan kembali cairan yang terkumpul dalam payudara. Selain itu, penggunaan kompres dingin daun kubis juga dapat memberikan efek relaksasi dan meredakan rasa sakit, yang membuat kondisi yang mendukung produksi ASI yang lancar pada ibu yang baru melahirkan. Ini adalah bagian dari perawatan non-obat yang sederhana dan efektif yang disarankan dalam perawatan ibu pasca persalinan (Septiani & Sumiyati, 2022).

**B. Kewenangan Bidan**

UUD No. 4 TAHUN 2019

Pasal 49

Dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam Pasal 46 ayat (1) huruf a, Bidan berwenang:

- 1) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa sebelum hamil;
- 2) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan normal;

- 3) memberikan Asuhan Kebidanan pada masa persalinan dan menolong persalinan normal;
- 4) Memberikan Asuhan Kebidanan pada masa nifas;
- 5) Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, nifas, dan rujukan; dan
- 6) Melakukan deteksi dini kasus risiko dan komplikasi pada masa kehamilan,
- 7) Masa persalinan, pascapersalinan, masa nifas, serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Pasal 49 dalam UU Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan mengatur kewajiban dan kewenangan bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada perempuan pada seluruh fase kehidupan, mencakup prakonsepsi, kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Hal ini juga mencakup memberikan pertolongan pertama kepada wanita hamil, menyusui, dan setelah melahirkan dalam keadaan darurat. Oleh karena itu, UUD ini memberikan dasar hukum yang kuat bagi bidan untuk memberikan layanan kesehatan yang menyeluruh, serta untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya.

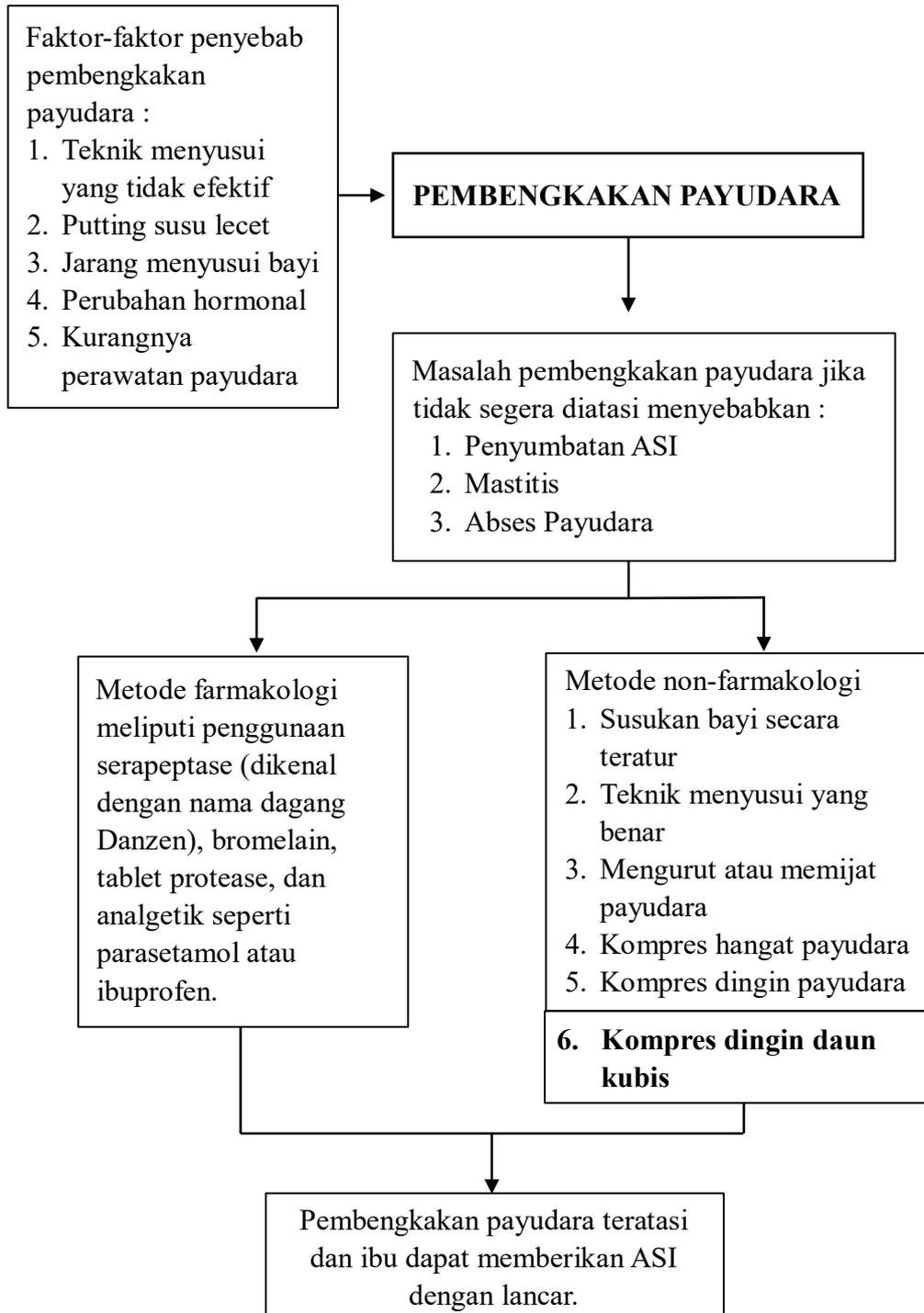
### **C. Hasil Penelitian Terkait**

Pada penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, penulis merujuk pada sejumlah penelitian terdahulu yang sesuai dengan konteks latar belakang permasalahan yang dijelaskan dalam Laporan Tugas Akhir ini. Berikut adalah beberapa hasil penelitian yang ditemukan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan topik yang akan dibahas dalam Laporan Tugas Akhir ini.

1. Menurut hasil penelitian yang diungkapkan oleh Sri Dewi Haryati dkk. (2023), di PMB Ernita Silalahi Kota Batam, Kepulauan Riau yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis dalam Mengatasi Bendungan Asi pada Ibu Nifas”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kubis selama tiga hari setiap enam jam, dengan durasi 30 menit, mampu mengurangi rasa nyeri akibat pembengkakan payudara pada ibu nifas. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan bahwa terapi menggunakan kompres daun kubis dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah pembengkakan payudara (Haryati, Amru, Febrianti, & Aziz, 2023).

2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Titin Apriyani dkk, tahun 2021, diSTIKES Abdurahman Palembang, Sumatera Selatan yang berjudul “Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum”. Dalam penelitian tersebut mengungkapkan penanganan kompres daun kubis dapat dilakukan dengan langkah-langkah mengompres payudara selama 15-20 menit atau hingga daun kubis layu, lalu lakukan prosedur ini dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Berdasarkan penelitian tersebut daun kubis diketahui mampu mengurangi pembengkakan dengan membuka pembuluh darah kapiler, sehingga dapat meningkatkan aliran darah masuk dan keluar dari area payudara yang terkena pembengkakan Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pengompresan dengan daun kubis efektif dalam mengatasi nyeri dan mengurangi pembengkakan pada payudara (Apriyani, Rahma, & Lestari, 2021).
3. Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh Sulis Yulianti dkk, tahun 2023, di PMB Sri Handayani, S.Tr.Keb Kampung Surabaya Ilir Kecamatan Bandang Surabaya Kabupaten Lampung Tengah yang berjudul “Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas”. Dalam penatalaksanaan mengatasi nyeri dan bengkak pada payudara Ny. S, penerapan asuhan kebidanan berupa kompres daun kubis yang sebelumnya telah dimasukkan ke dalam freezer selama 20-30 menit telah terbukti efektif. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa terapi kompres daun kubis, yang melibatkan proses membekukan daun kubis sebelum aplikasi, memberikan penanganan yang efektif terhadap keluhan nyeri dan bengkak pada payudara Ny. S (Yulianti dkk., 2023).

## D. Kerangka Teori



**Gambar 1.3 Kerangka Teori**

Sumber: Anggriani dkk (2023); Vitria Komala Sari dkk (2020); Adnyani & Adhiestiani (2022)