

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pembengkakan Payudara**

Menyusui merupakan proses alamiah bagi seorang perempuan sebagai ibu dalam memberikan nutrisi pada bayi. Pada masa menyusui (laktasi) terdapat masalah yang sering timbul yaitu pembengkakan payudara (breast engorgement) atau disebut juga bendungan ASI. Pembengkakan payudara terjadi akibat pembendungan air susu berkaitan dengan proses penyempitan duktus laktiferus atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. ASI menjadi makanan terbaik untuk bayi yang mengandung sel darah putih, protein dan zat kekebalan yang cocok untuk bayi (Prawirorahardjo, 2014).

Pembengkakan payudara adalah kondisi fisiologis yang ditandai dengan pembengkakan payudara yang menyakitkan akibat peningkatan volume ASI secara tiba-tiba, kongesti limfatik dan pembuluh darah, serta terjadi edema interstitial selama dua minggu pertama setelah melahirkan. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya ASI dan/atau sumbatan pada saluran ASI. Nyeri payudara saat menyusui adalah masalah umum yang mengganggu keberhasilan menyusui yang menyebabkan pengabaian menyusui secara eksklusif (Disha et al., 2015).

Hambatan dalam pemberian ASI eksklusif adalah adanya permasalahan pada payudara yang sering terjadi adalah bendungan ASI atau pembengkakan payudara umumnya terjadi pada hari kedua sampai hari keempat postpartum dan terjadi perubahan jenis air susu dari kolostrum menjadi mature milk. Terjadinya pembengkakan payudara dan secara palpasi terasa keras, kadang terasa nyeri namun tanpa disertai tanda kemerahan ataupun demam. Hal ini apabila dibiarkan dapat menghambat ASI eksklusif pada bayi (Astutik, 2018).

Penatalaksanaan pembengkakan payudara dengan cara kompres telah terbukti dapat mengatasi masalah ketidaknyamanan (Verbelen et al.,

2021). Kompres dengan sensasi dingin telah diidentifikasi sebagai penyebab berkurangnya aliran darah ke kulit dengan vasokonstriksi, sehingga dapat menenangkan dan mengurangi pembengkakan (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020).

## **2. Faktor Penyebab Pembengkakan Payudara**

Beberapa factor yang dapat menyebabkan pembengkakan payudara,yaitu:

### **a. Pengosongan Mamae yang Tidak Sempurna**

Dalam masa laktasi terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu yang produksi ASI-nya berlebihan apabila bayi sudah kenyang dan selesai menyusui & payudara tidak dikosongkan maka masih terdapat sisa ASI 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 mungkin atau jika bayi tidak aktif menghisap, 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 menyusui. Akibatnya ibu tidak mau menyusui bayinya dan terjadi bendungan ASI.

### **d. Puting Susu Terbenam**

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

### **e. Puting Susu Panjang**

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

f. Pengeluaran ASI

Pembengkakan juga dapat terjadi pada bayi yang ASI nya tidak keluar sama sekali (agalaksia) ASI sedikit (oligollaksia) dan ASI terlalu banyak (poligalaksia) tapi tidak dikeluarkan/disusukan (Manuba:317).

Penyebab terjadinya pembengkakan payudara menurut bobak (Ratih,2019) 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).

### 3. Patofisiologis

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesterone turun dalam 2-3 hari. Hipotalamus yang menghalangi keluarnya pituitary lactogenic hormone (prolaktin) waktu hamil, dan sangat dipengaruhi oleh ekstrogen, tidak dikeluarkan lagi, dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormon ini menyebabkan alveolus-alveolus kelenjar payudara terisi dengan air susu, namun untuk mengeluarkannya dibutuhkan reflek yang menyebabkan kontraksi (Pollard,2015).

Sejak hari kedua sampai keempat setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan *edematous* (Novita, 2011).

Pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat

menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit kepada anaknya (Apriani, Wijayanti, & Widyastutik, 2018).

#### 4. Tanda dan Gejala Pembengkakan Payudara

Perlu dibedakan antara payudara bengkak dengan payudara penuh. Pada payudara bengkak payudara terasa sangat sakit karena payudara membengkak, tampak edema, puting serta areola kencang, kulit mengkilap dan bisa tampak memerah. Seluruh payudara mengencang dan sakit. Payudara sulit untuk dipencet/ditekan, dan terasa keras. Bila diperiksa/dihisap ASI tidak keluar, badan bisa demam setelah 24 jam. Pada payudara penuh, payudara ibu akan terasa berat, panas, dan keras. Payudara penuh sedang berisi ASI sehingga payudara mudah ditekan dan masih terasa lembut saat ditekan, jika payudara diperiksa ASI bisa keluar dan tidak ada demam (Asih Y & Risneni, 2016).

Selama 24 hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lacteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan benjol-benjol. Keadaan ini menggambarkan aliran darah vena normal yang berlebihan dan pengembangan limfatik dalam payudara, yang merupakan *prekusor regular* untuk terjadinya laktasi. Keadaan ini bukan merupakan *overdistensi* sistem lacteal oleh air susu. Payudara yang terbungkus terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran getah bening akibat ASI terkumpul pada payudara (Bopak, 2004 dalam Syandi, 2017).

**Table 2.1 Perbedaan Antara Payudara yang Penuh dan Bengkak (Asih Y & Risneni, 2016).**

<b>Payudara yang penuh (normal)</b>	<b>Payudara yang bengkak (tidak normal)</b>
Hangat	Panas
Lembut	Sakit
Penuh	Penuh
Kulit kenyal	Kulit mengkilap, mungkin meradang
Air susu mengalir	Air susu tidak mengalir

## 5. Penanganan Payudara Penuh

- a. Lakukan kompres payudara menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit.
- b. Urut payudara dari arah pangkal menuju puting atau gunakan sisir untuk mengurut payudara dengan arah “Z” menuju puting.
- c. Keluarkan ASI dari bagian depan payudara, sehingga puting susu menjadi lunak.
- d. Susukan bayi setiap 2-3 jam sekali. Apabila tidak dapat menghisap, seluruh ASI dikeluarkan dengan tangan atau pompa.
- e. Letakkan kain dingin pada payudara setelah menyusui (Asih Y & Risneni, 2016).

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 mengandung enzim protease 20.000 unit. Sedangkan 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 dari pembengkakan 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 Pembengkakan Payudara

Dampak pembengkakan payudara adalah rasa ketidak nyamanan pada ibu berupa nyeri, payudara menjadi keras, demam, bayi sulit menghisap payudara, mastitis, abses payudara, sehingga menyebabkan kegagalan dalam proses laktasi dampak lainnya yaitu dalam kondisi sakit letih dan lesu akibat mastitis ibu terus menghadapi tuntutan merawat bayi baru lahir. Dan akibatnya banyak ibu berhenti menyusui sama sekali sehingga bayi tidak diberikan ASI dan beralih kesusu formula, jika bayi

tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit.

(Proverawati, 2018).

## B. 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 daun-daun 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 berbentuk 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 mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisoithiocyanate), minyak mustard, magnesium dan Oxylate heterosides belerang yang dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah dan memungkinkan tubuh menyerap kembali cairan yang terbenyung dalam payudara tersebut. Daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan ibu merasa lebih nyaman. Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI (Rohmah et al.,2019).

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 glutathion, 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 (scurvy). 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 (*Allylisoithiocyanate*), 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 terbungkus 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 freezer 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 puting 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)

Intervensi kompres daun kol efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara dan menurunkan skala pembengkakan. Komalavalli et al. (2019) menjelaskan bahwa kompres daun kubis efektif mengurangi pembengkakan payudara secara signifikan, dan penelitian oleh Astuti dan Anggarawati (2019) menemukan bahwa ada pengaruh antara kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara. Zat daun kubis akan merangsang enzim glutathione di sitoplasma untuk menguraikan sumbatan pada saluran susu sehingga tubuh menyerap kembali cairan yang dibendung di payudara. Selain itu, kandungan daun kol dapat mengurangi peradangan lokal.

Selanjutnya, zat ini merangsang hipotalamus untuk mengaktifkan sistem efektor untuk vasodilatasi pembuluh darah kapiler. Akibatnya, terjadi peningkatan aliran darah keluar masuk area yang tersumbat sehingga dapat meredakan dan menghilangkan pembengkakan dan ASI dapat keluar dengan lancar dari payudara (Napisah et al., 2021).

## 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).

## C. Kompres Aloe vera

### 1. Pengertian Aloe vera (*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 di dunia yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai tanaman obat dan bahan baku (Esmaili, 2014)



Gambar 2. Aloe vera (*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 berwarna 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

Manna, podder dan devi (2016) menyatakan bahwa nyeri yang dirasakan ibu menyusui dengan pembengkakan payudara rata-rata dengan skala nyeri berat (6-8) dan skala nyeri sedang (3-5). Pembengkakan

payudara yang tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan masalah baru yaitu mastitis dan bahkan abses payudara (Indahsari&Chotimah,2017) pembengkakan payudara juga menyebabkan ibu menghentikan proses menyusui karena payudara terasa sakit, tidak nyaman saat menyusui, dan menganggap jika payudara bermasalah maka proses menyusui dihentikan agar tidak menularkan penyakit pada anaknya (Apriani,Wijayanti,& Widyastutik, 2018). Hal ini dapat memberikan dampak terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi jika bayi tidak mendapatkan ASI maka kebutuhan gizi bayi tidak terpenuhi secara baik dan bayi akan mudah terkena penyakit. Salah satu tanaman yang memiliki khasiat obat adalah aloe vera. Sushen et al (2017) menyatakan bahwa aloe vera dapat digunakan untuk mengatasi nyeri payudara akibat proses pemberhentian ASI. Aloe vera memiliki kandungan anthraquinone yang mengandung aloin dan emodin yang dapat berfungsi sebagai analgesik. Aktivitas analgesik pada aloe vera juga dihubungkan dengan adanya enzim carboxypeptidase dan bradykinase yang dapat mengurangi rasa sakit. Pengurangan rasa sakit terjadi melalui stimulasi sistem kekebalan tubuh dan penurunan prostaglandin yang bertanggung jawab untuk rasa sakit (Mwale&Masika,2010).

Nutrisi dalam lidah buaya membantu membersihkan sistem pencernaan 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 Aloe vera (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 emodin, asam chrisofani, minyak ethreal dan resis tannol), beberapa jenis monosakarida dan polisakarida yang terdiri dari selulosa, mannanosa, glukosa, aldonsosa 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. Penggabian, seorang peneliti dan pemerhati tanaman obat, mengatakan bahwa kemampuan 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.

Sumber 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, karbohidrat, 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 Aloe vera (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 berkurang dan memungkinkan air susu dikeluarkan dengan pijatan. Keadaan ini pada umumnya akan menurun dalam berapa hari dan bayi dapat menyusui dengan normal (Emilda,2017).

Kompres hangat Lidah buaya (Aloe vera) ambil bagian gel ditempelkan ke payudara yang nyeri pijat halus dengan Gerakan memutar selama 10 menit dan bilas menggunakan air hangat lakukan selama 7 hari 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, mannososa, 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

## **D. 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. Cara Mengatasi Pembengkakan Payudara**

Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara 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 kemudianurut 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.



sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali

d. 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.

e. Pengompresan

Alat-alat yang disiapkan :

- 1) 2 buah kom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin.
- 2) 2 buah waslap.

Caranya:

- a) 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.
- b) Menganjurkan ibu untuk memakai BH khusus untuk menyusui (Sari, 2018).

## 5. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan

- a. Jaga *privacy* klien
- b. Mengobservasi daerah payudara
- c. Menganjurkan klien untuk menyusui bayi sesering mungkin atau mengeluarkan dan menampung ASI yang berlebihan
- d. Memberikan motivasi pada klien agar menyusui/mengeluarkan ASI setiap payudara penuh (keras) (Anggraini, 2010).

## 6. Skala atau Pengukuran Nyeri

- a. Skala nyeri berdasarkan ekspresi wajah



Gambar. 2. Skala Nyeri Wajah berdasarkan NRS

Wajah pertama : tidak merasakan sakit sama sekali

Wajah kedua : hanya sakit sedikit

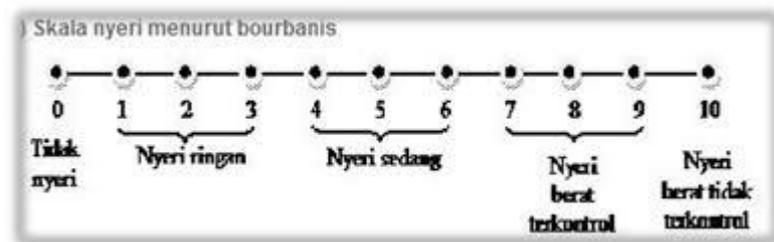
Wajah ketiga: sedikit lebih sakit

Wajah ke empat: jauh lebih sakit

Wajah ke lima: sakit sekali

Wajah ke enam: sakit hebat

b. Skala Nyeri



Gambar. 3. Skala intensitas nyeri numerik

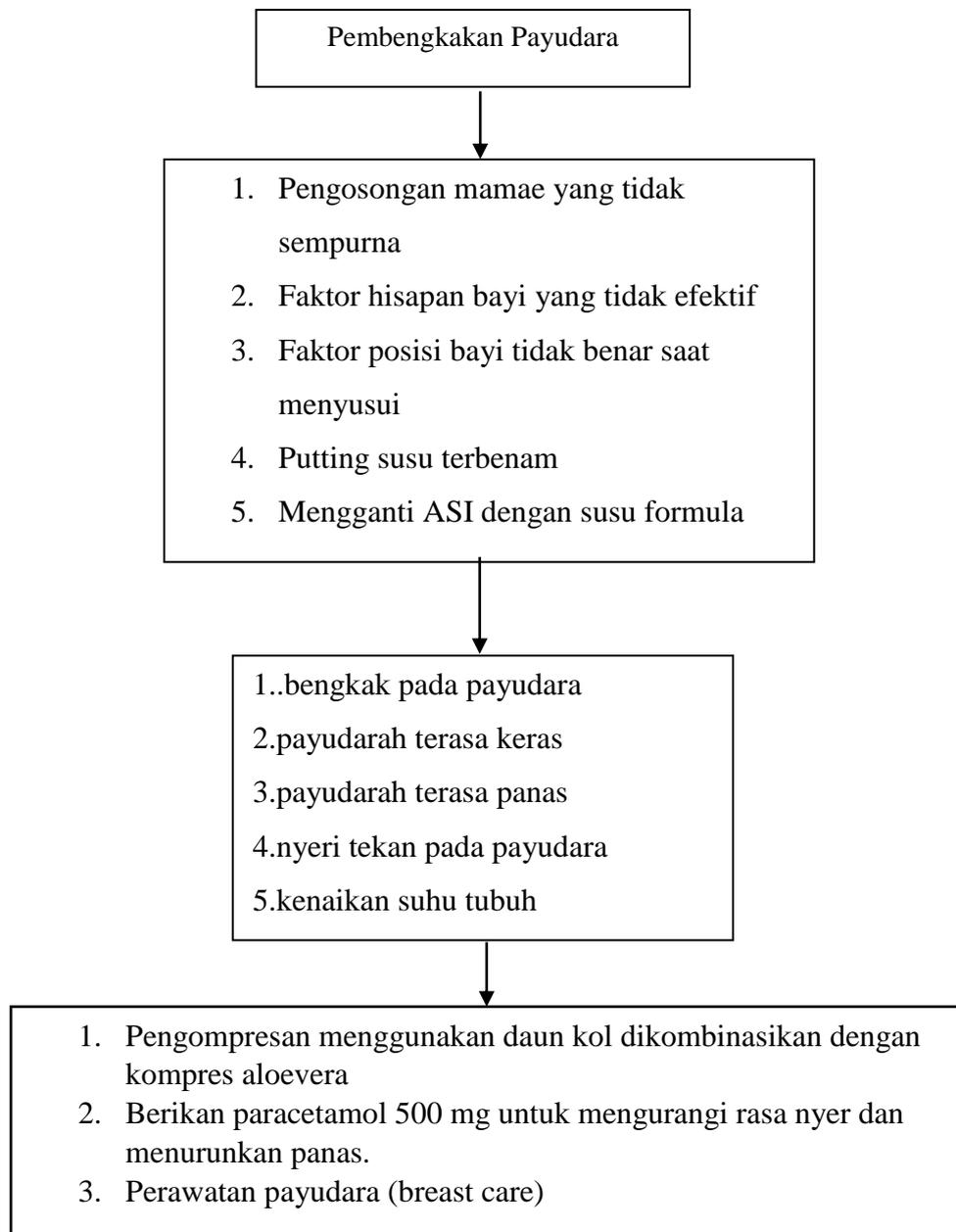
- 1) Tidak ada rasa sakit
- 2) Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan)
- 3) Nyeri ringan seperti cubitan pada kulit (tidak menyenangkan)
- 4) Nyeri sangat terasa seperti pukulan ke hidung
- 5) Kuat, nyeri yang dalam seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
- 6) Kuat, dalam, nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir
- 7) Begitu kuat sehingga tampaknya mempengaruhi sebagian indra yang menyebabkan tidak focus, komunikasi terganggu
- 8) Sama seperti 6, kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri
- 9) Nyeri begitu kuat sehingga anda tidak lagi dapat berpikir jernih dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama
- 10) Nyeri begitu kuat sehingga anda tidak dapat mentoleransinya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli efek samping atau risikonya

## E. Penelitian Terkait

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat selama melakukan kompres daun kol antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 responden, masing- masing kelompok 15 responden dengan menggunakan uji mann whitney maka didapat nilai mean rank kelompok intervensi 5.50 dan kelompok kontrol 13.50 dengan nilai p value 0,000 yang artinya ada pengaruh kompres kol terhadap pembengkakan payudara (Tabel 2). Hasil nilai selisih rerata menunjukkan bahwa pemberian kompres daun kol (mean rank 5,50) lebih efektif menurunkan pembengkakan payudara dibandingkan tanpa diberikan kompres daun kol (mean rank 13,50). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zuhana, 2017) tentang perawatan payudara pada ibu nifas menyatakan bahwa terdapat perbedaan secara statistik signifikan ( $P < 0,05$ ), efektifitas daun kubis dingin dalam mengurangi pembengkakan. Selain itu, penelitian serupa yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2020) mengenai pengaruh kompres daun kol dingin terhadap skala pembengkakan payudara menyatakan bahwa pemberian kompres daun kol dingin tersebut lebih efektif bila dibandingkan dengan pemberian plasebo berupa tepung terigu ( $P < 0,05$ ).
2. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi, dkk tahun 2017 di BPS Ponirah Margorejo Kecamatan Metro Selatan Kota Metro dengan judul “Hubungan Teknik Menyusui Dan Praktek Breast Care Dengan Kejadian Bendungan ASI”. Berdasarkan analisis univariat didapatkan hasil yang mengalami bendungan ASI 14 responden dan sebanyak 23 (65,7%) responden telah melakukan teknik menyusui dengan benar dan 25 (71,5%) responden telah melakukan praktek *breastcare* dengan benar. Maka terdapat hubungan antara teknik menyusui dan praktek *breastcare* dengan kejadian bendungan ASI karena kurang dari nilai *p-value* (0,05), maka hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik menyusui dan praktek breast care dengan kejadian bendungan ASI.

3. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari di BPS Ny. Titik Ekawati, S.ST Desa Kintelan Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Breast Care Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (54%) responden yang pengetahuannya kurang, dan hampir sebagian (46%) responden mengalami bendungan ASI dan sebagian kecil (8%) responden yang tidak mengalami bendungan ASI. Hasil uji wilcoxon didapat ada hubungan pengetahuan ibu post partum tentang breast care dengan kejadian bendungan ASI pada post partum hari ke 3-6 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh angka signifikan  $\rho = 0,036$  yang berarti  $H_1$  diterima. Sebaiknya tenaga kesehatan, khususnya bidan memberikan HE (Health Education), sesering mungkin pada ibu post partum hari ke 3-6, demonstrasi dan mengajarkan perawatan payudara (breastcare) yang benar. Kesimpulan bahwa ada hubungan antara perawatan payudara dengan terjadinya bendungan ASI.

## F. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber : (Ratih, 2019) Darwitri (2016:5)