Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 8109-8116 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Efektifitas Kompres Daun Kubis Terhadap Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Wilayah TPMB Yuliyanah Karawang Tahun 2026

Yuliyanah[1], Yulianti[2], Musmundiroh[3], Hajar Nur Fathur Rohmah[4]
[1,2,3,4]Universitas Medika Suherman
Email: Yuliyanah071085@gmail.com

Abstrak

Masalah pada payudara merupakan salah satu pemicu hambatan dalam proses menyusui, dimana nyeri akibat bendungan ASI menjadi keluhan yang paling sering ditemukan. Munculnya nyeri bendungan ASI ini sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi tingkat usia, status pekerjaan, dan jumlah paritas ibu. Sebagai solusi non-farmakologis, asuhan komplementer berupa kompres daun kubis dapat diterapkan untuk meredakan nyeri tersebut. Efektivitas daun kubis ini berasal dari kemampuannya dalam melebarkan pembuluh darah kapiler serta melepaskan gel dingin yang menyerap panas, sehingga mampu memberikan rasa nyaman pada ibu nifas. Desain penelitian menggunakan pra eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest dan jumlah sample 30 responden, alat ukur digunakan adalah Six Point Engorgement Scale dan Quisioner. Sebelum intervensi kompres daun kubis sebagian besar ibu mengalami nyeri bendungan asi berat 24 orang (80.0%) dan sedang 6 orang (20.0%). Setelah intervensi tingkat nyeri bendungan asi menurun, ibu yang mengalami nyeri bendungan asi ringan sebanyak 23 orang (76.7%), sedang sebanyak 6 orang (20.0%) dan hanya 1 orang (3.3%) yang masih mengalami nyeri berat. Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukan penurunan signifikan pada tingkat nyeri bendungan asi dengan nilai p =0.000 ($p < 0.05$). Rata -rata tingkat nyeri bendungan asi turun dari 2.80 menjadi 1.27, menunjukan kompres daun kubis efektif dalam menurunkan nyeri bendungan asi pada ibu nifas. Kesimpulan penelitian ini Sebelum intervensi, mayoritas mengalami nyeri bendungan asi tingkat berat setelah intervensi sebagian beralih ke kategori sedang dan ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukan p-Value 0.000 mengindikasikan penurunan signifikan dalam nyeri bendungan asi.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Kompres Daun Kubis, Nyeri Bendungan ASI.

Abstract

Breast-related issues can hinder the breastfeeding process, with pain caused by breast engorgement being the most frequently reported complaint. The onset of this pain is influenced by factors such as the mother's age, employment status, and parity. As a non-pharmacological solution, cabbage leaf compresses can be applied to alleviate the pain. The effectiveness of cabbage leaves stems from their ability to dilate capillaries and release a cooling gel that absorbs heat, thereby providing comfort to postpartum mothers. This study employed a pre-experimental design—specifically a one-group pretest-posttest design—with a sample of 30 respondents; the Six-Point Engorgement Scale and a questionnaire were used as measurement tools. Prior to the cabbage leaf compress intervention, the majority of mothers (24 or 80.0%) experienced severe engorgement pain, while 6 (20.0%) experienced moderate pain. Following the intervention, pain levels decreased: 23 mothers (76.7%) experienced mild pain, 6 (20.0%) experienced moderate pain, and only 1 (3.3%) continued to experience severe pain. Bivariate analysis using the Wilcoxon test revealed a significant reduction in engorgement pain levels, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The mean pain level dropped from 2.80 to 1.27, demonstrating that cabbage leaf compresses are effective in reducing breast engorgement pain in postpartum mothers. In conclusion, while the majority of mothers experienced severe pain before the intervention, many shifted to moderate or mild categories afterward; the Wilcoxon test result ($p = 0.000$) indicates a significant reduction in breast engorgement pain.

Keywords: *Postpartum Mothers, Cabbage Leaf Compresses, Breast Engorgement Pain.*

1. PENDAHULUAN

Masa Nifas adalah kurun waktu 6 minggu (42 hari) setelah kelahiran plasenta, di mana tubuh ibu mengalami pemulihan fisik alami hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil, tetapi bisa menimbulkan ketidaknyamanan di awal masa nifas. Jika tidak

dirawat dengan baik, beberapa perubahan ini bisa menjadi tanda masalah kesehatan (Yuliana & Hakim, 2020). Masalah utama yang sering dihadapi ibu nifas adalah ASI yang susah keluar atau produksinya yang kurang lancar. Beberapa penyebabnya meliputi penghambatan aliran ASI, teknik menyusui yang kurang tepat, dan kondisi puting datar atau terbenam serta payudara yang bengkak (Fiorent et al., 2021).

Menurut data UNICEF, hambatan dalam pemberian ASI dialami oleh sekitar 17.230.142 ibu secara global. Permasalahan tersebut meliputi 56,4% ibu yang mengalami puting lecet, 21,12% mengalami bendungan ASI, 15% mengalami sumbatan payudara dan 7,5% mengalami mastitis (Pemiliana et al., 2023). Berdasarkan data ASEAN (2021) dan Kementerian Kesehatan Indonesia, kasus bendungan ASI pada ibu nifas menunjukkan angka yang signifikan. Pada tahun 2020, tercatat 95.698 (66,87%) ibu mengalami bendungan ASI, dan angka tersebut tercatat 76.543 (71,10%) pada tahun 2021 dari total 107.654 populasi ibu nifas. (Kemenkes RI, 2024). Sebanyak 52% ibu menyusui di Jawa Barat mengalami masalah bendungan ASI sepanjang tahun 2020 menurut data Dinkes setempat (Solihah et al., 2023).

Data kunjungan di TPMB Yuliyanah pada Agustus 2025 menunjukkan bahwa dari 15 ibu nifas, sebanyak 9 orang (60%) mengalami nyeri akibat bendungan ASI, sementara 6 lainnya (40%) tidak merasakannya (yanah, 2025).

Bendungan ASI adalah kondisi alami yang terjadi ketika payudara terasa membengkak dan sakit, karena jumlah ASI meningkat dan terjadi pembengkakan pada sistem *limfa* serta pembuluh darah. Beberapa penyebab utama kondisi ini meliputi: bayi tidak menyusu secara teratur atau dalam waktu yang cukup lama sebesar 47%, puting yang datar sebesar 24%, posisi yang kurang tepat sebesar 10%, tidak memberikan ASI di malam hari sebesar 9%, kondisi bayi yang kurang sehat sebesar 5%, serta faktor ibu yang kelelahan atau sakit sebesar 2% (Untari et al., 2021).

Jika penyumbatan ASI tidak ditangani dengan tepat, bisa menyebabkan infeksi yang lebih berat selama masa nifas, seperti *mastitis*, *abses* di kelenjar susu, atau bahkan *septikemia*. Gejala yang biasa muncul meliputi demam, rasa sakit, dan menggigil (Utami & Meriyanti, 2021). Penanganan pembengkakan payudara membutuhkan metode yang efektif. Berbagai metode nonfarmakologis tersedia sebagai alternatif terapi, di antaranya adalah akupuntur, aplikasi daun kubis, dan terapi ultrasonik. Selain itu, perawatan tradisional payudara melalui kombinasi pijatan dan kompres hangat, serta teknik kompres suhu panas dan dingin yang bergantian, juga efektif untuk diterapkan (Andari et al., 2021).

Program pemerintah untuk menangani masalah melalui Kementerian Kesehatan, mengatasi masalah bendungan ASI selama masa nifas dengan cara meningkatkan pemberian ASI *eksklusif* dan memberikan pelayanan perawatan nifas secara menyeluruh (Laisouw & Malawat, 2022). Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu (Damayanti, Ariani, Midwifery, et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa aplikasi kompres daun kubis dingin efektif sebagai intervensi non-farmakologis yang murah dan bebas efek samping untuk mengatasi nyeri payudara. Efek menenangkan dari suhu dingin daun kubis terbukti mengurangi persepsi nyeri pada ibu.

Kompres daun kubis menjadi objek penelitian karena efektivitasnya dalam meredakan inflamasi dan pembengkakan payudara. Kemampuan ini berasal dari kandungan zat aktif seperti sinigrin, rapine, minyak miosis, magnesium, oksalat, dan sulfur yang bersifat antibiotik serta antiiritasi. Senyawa tersebut bekerja dengan cara memperlebar pembuluh darah kapiler dan melancarkan sirkulasi darah lokal. Dampaknya, peradangan berkurang secara signifikan dan proses ejeksi ASI menjadi lebih lancar (Titin & Vika, 2022)

Hasil Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap 15 ibu nifas yang datang berkunjung untuk memeriksakan K1 (kunjungan pertama ibu nifas) di TPMB Yuliyanah Karawang juga menunjukan responden mengalami keluhan nyeri bendungan asi pada ibu nifas.

Selain itu, sebagian besar responden menyatakan belum mengetahui secara jelas mengenai cara pencegahan dan penanganan bendungan asi pada ibu nifas seperti perawatan payudara, pola menyusui yang tepat dan teknik menyusui yang tepat. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengambil penelitian "Efektifitas kompres daun kubis terhadap nyeri bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah TPMB Yuliyanah Karawang Tahun 2026".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental melalui desain one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di wilayah TPMB Yuliyanah Karawang pada tahun 2026, dengan populasi sebanyak 40 ibu nifas yang mengalami nyeri bendungan ASI. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik consecutive sampling, yang termasuk dalam metode non-probability sampling. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, diperoleh sebanyak 30 responden yang memenuhi persyaratan untuk mengikuti penelitian. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi kompres daun kubis.

Pengukuran awal (pretest) dilakukan untuk mengetahui tingkat nyeri bendungan ASI yang dialami ibu nifas sebelum diberikan intervensi, sedangkan pengukuran akhir (posttest) dilakukan setelah intervensi diberikan. Kompres daun kubis dilakukan dengan meletakkan daun kubis yang telah dicuci bersih dan didinginkan di dalam freezer pada payudara, kemudian diselipkan ke dalam bra selama 20 menit atau hingga daun menjadi layu. Intervensi ini bertujuan membantu mengurangi pembengkakan dan memberikan sensasi dingin yang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan pada payudara. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri untuk mengukur tingkat nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. Data penelitian merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tingkat nyeri bendungan ASI. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui efektivitas kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
1.	**Usia**		
	<20 tahun	1	3.3%
	20 - 35 tahun	23	76.7%
	>35 tahun	6	20.0 %
2.	**Pekerjaan**		
	Bekerja	19	63.3%
	Tidak Bekerja	11	36.7%
3.	**Paritas**		
	Primipara	11	36.7%
	Multipara	10	33.3%
	Grande multipara	9	30.0%
	Total	**30**	**100%**

Beradasarkan tabel 1 diatas menunjukan bahwa dari 30 responden (100%), paling banyak ibu Nifas di TPMB Yuliyanah berumur 20-35 tahun sebanyak 23 responden (76.7%). ini mengindikasikan bahwa kematangan usia berkorelasi positif dengan pola pikir ibu yang lebih optimal. Meski demikian, pertambahan usia secara alamiah juga berpotensi menurunkan kapasitas kognitif dan daya tangkap seseorang (Lova & Nurfalah, 2021). Sebanyak 19 responden (63.3%) adalah ibu bekerja, terjadi karena tingginya aktivitas pekerjaan dan urusan keluarga membuat ibu kelelahan, sehingga kurang memperhatikan diri sendiri. Akibatnya, upaya pencegahan seperti perawatan payudara dan pemberian Asi menjadi jarang dilakukan. Padahal kedua faktor tersebut merupakan pemicu utama terjadinya bendungan asi, sebagaimana dibuktikan oleh banyaknya kasus yang ditemukan pada kelompok ibu bekerja memiliki resiko lebih tinggi mengalami bendungan Asi (Lova & Nurfalah, 2021). dan Sebanyak 11 responden (36.7%) ibu bersalin dengan paritas primipara. Sejalan dengan penelitian (Lova & Nurfalah, 2021) kurangnya pengalaman dalam menyusui dan merawat payudara membuat ibu nifas primipara memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami bendungan Asi. Ketidak mempunyai pengalaman ini membuat ibu kurang konsisten menyusui, sehingga terjadi penumpukan Asi pada Alveolus kelenjar mammae. Data lapangan membuktikan bahwa keterbatasan pengalaman dan rendahnya frekuensi menyusui ini menjadi pemicu utama bendungan Asi pada primipara.

2) Distribusi frekuensi tingkat nyeri bendungan ASI sebelum diberikan kompres daun kubis di wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri bendungan ASI pada ibu Nifas sebelum diberikan kompres daun kubis di Wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

Tingkat Nyeri bendungan ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	0	0%
Sedang	6	20.0%
Berat	24	80.0%
Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2 Sebelum diberikan intervensi kompres daun kubis, seluruh responden (30 ibu nifas) mengalami nyeri akibat bendungan ASI. Dari total tersebut, tidak ada ibu yang mengalami nyeri ringan (0%). Sebanyak 6 orang (20,0%) merasakan nyeri sedang, sedangkan mayoritas responden, yaitu 24 orang (80,0%), mengalami nyeri berat. ini menunjukkan efektifitas Kompres daun kubis terhadap nyeri bendungana ASI sebelum diberikan kompres daun kubis sebagian besar berada pada tingkat nyeri sangat menyiksa. Nyeri pada ibu nifas disebabkan oleh Situasi ini terjadi karena adanya gangguan aliran darah dan getah bening, yang mengakibatkan penumpukan ASI akibat tingginya tekanan pada alveoli dan saluran putting. Sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Zubaidah et al., 2021) Bendungan ASI terjadi saat payudara terasa sakit dan panas karena aliran darah serta limfa meningkat, menyebabkan payudara membengkak. Menurut (Ariandini et al., 2023) Jika kondisi ini tidak segera ditangani, bisa menyebabkan bendungan ASI yang lebih parah. Maka, memberikan perawatan pada payudara ibu dapat membantu memperbaiki proses menyusui. Bendungan ASI sering dialami ibu nifas (hari ke-2 hingga ke-10) akibat pengeluaran ASI yang tidak maksimal. Kondisi fisiologis ini dipicu oleh peningkatan hormon oksitosin, yang menyebabkan penyumbatan pada saluran payudara, pembuluh vena, dan limfe. Akibatnya, payudara terasa keras, panas, dan bengkak (Rahmawati & Karana, 2023).

3) Distribusi frekuensi tingkat nyeri bendungan ASI setelah diberikan kompres daun kubis di wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat nyeri bendungan ASI pada ibu Nifas setelah diberikan kompres daun kubis di Wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

Tingkat Nyeri bendungan ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	23	76.7%
Sedang	6	20.0%
Berat	1	3.3%
Total	**30**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3 setelah diberikan kompres daun kubis dari 30 Responden ibu nifas (100%), 23 orang (76.7%) mengalami nyeri bendungan ASI ringan, 6 orang (20.0%) mengalami nyeri bendungan ASI sedang, hanya 1 orang (3.3%) yang masih mengalami nyeri bendungan ASI berat. Perbandingan data Hasil analisis sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri bendungan ASI ibu nifas. Responden yang awalnya mengalami nyeri kategori berat mengalami penurunan drastis menjadi kategori ringan hingga sedang. Temuan ini membuktikan bahwa aplikasi kompres daun kubis berpengaruh efektif dalam mereduksi nyeri akibat bendungan ASI. Menurut (Septiani et al., 2021) kubis atau kol (*Brassica Oleraceae Var. Capitata*) memiliki kandungan sulfur yang tinggi yang dapat digunakan untuk mengurangi peradangan dan pembengkakan pada payudara. Selain itu, kubis mengandung senyawa aktif seperti *CHB, sulforapan* dan *iberin* yang membantu tubuh membuang racun dan bermanfaat mencegah kanker tersebut (Aprilina et al., 2026). Hasil analisis tersebut mengonfirmasi temuan yang telah dikemukakan dalam literatur sebelumnya Khasiat penggunaan kompres daun kubis (*Brassica oleracea var. capitata*) berasal dari kandungan metionin (antibiotik alami), sinigrin, minyak mustard, dan belerang yang bekerja melebarkan pembuluh darah. Mekanisme ini membantu mengurangi bengkak payudara dengan melancarkan sirkulasi dan menyerap kembali cairan. Daun kubis juga memberikan efek sejuk (gel dingin) yang mengurangi rasa panas. Indikator kompres berhasil adalah daun menjadi layu setelah didiamkan selama 30 menit (Widia & Pangestu, 2019).

Analisa Bivariat

1) Hasil uji normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Nyeri bendungan ASI Sebelum dan Sesudah diberikan kompres daun kubis di Wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

	Kolmogorov-Smirnov[a]			*Shapiro-Wilk*		
	Statistic	***Df***	***Sig.***	***Statistic***	***Df***	***Sig.***
PRE-TEST	.488	30	.000	.492	30	.000
POSTEST	.472	30	.000	.559	30	.000

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 untuk data *pre-test* nyeri bendungan ASI maupun data *post-test* pengetahuan. Mengingat nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari tingkat kekeliruan Karena nilai p-value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis bivariat dalam penelitian ini beralih menggunakan uji non-parametrik, yaitu ∫uji *Wilcoxon*.

2) Hasil Uji *Wilcoxon*

Tabel 5. Uji Wilcoxon Range List

		N	*Mean Rank*	*Sum of Ranks*	*Z*	*P-Value*
Setelah – sebelum	*Negatif Ranks*	23[a]	12.00	276.00	-4.796[b]	.000
	Positif Ranks	0[b]	.00	.00		
	Ties	7[c]				
	Total	**30**				

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *Wilcoxon* didapatkan bahwa dari total 30 responden, sebanyak 23 sampel mengalami penurunan skor nyeri setelah intervensi (*negative ranks*) dengan nilai *mean rank* sebesar 12,00 dan *sum of ranks* 276,00. Sementara itu, 7 responden lainnya tidak mengalami perubahan skala nyeri (*ties*), dan tidak ada satu pun sampel yang mengalami peningkatan nyeri (*positive ranks*). Uji statistik menghasilkan nilai skor Z standar sebesar -4,796 dengan signifikansi *p-value* 0,000. Karena nilai *p-value* jauh lebih kecil dari taraf nyata (0,000 < 0,05), maka Hipotesis Kerja (Ha) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara intensitas nyeri sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan kompres daun kubis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggriani et al., 2025) Berdasarkan data penelitian, intervensi kompres daun kubis terbukti valid dalam mereduksi pembengkakan serta intensitas nyeri payudara pada ibu nifas dengan kondisi bendungan ASI. Hal ini diperkuat oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang menunjukkan penurunan signifikan, di mana rata-rata skor pembengkakan menyusut dari 4,06 ke 2,06, dan tingkat nyeri berkurang dari 3,58 menjadi 2,94. Efektivitas kompres daun kubis (*Brassica oleracea var. capitata*) dalam memperlebar pembuluh darah dipicu oleh sinergi berbagai senyawa aktif di dalamnya. Komponen tersebut meliputi metionin yang berfungsi sebagai antibiotik alami, serta sinigrin, minyak mustard, dan belerang (Widia & Pangestu, 2019).

Metode tersebut sebagai solusi non-farmakologis alternatif dalam praktik kebidanan. Untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. membuktikan efektivitas dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan. diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan secara statistik menurut penelitian (Damayanti, Ariani, & Agustin, 2020).

Tabel 6. Analisa Skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah di berikan kompres daun kubis di Wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026

Variabel Penelitian	N	*Mean*	*Median*
Tingkat Nyeri bendungan ASI Sebelum Kompres	30	2.80	3.00
Tingkat Nyeri bendungan ASI Sesudah Kompres	30	1.27	1.00

Berdasarkan tabel 6 Setelah dilakukan intervensi dengan kompres daun kubis pada 30 ibu nifas, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat nyeri bendungan ASI . Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami pembengkakan berat (80.0%), sementara setelah intervensi, 7.67% responden mengalami pembengkakan ringan dan 20.0% mengalami pembengkakan sedang, dengan hanya 3.3% yang masih mengalami pembengkakan berat. Rata-rata tingkat pembengkakan menurun dari 2.80 menjadi 1.27, menunjukkan bahwa kompres daun kubis berpengaruh dalam mengurangi nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggriani et al., 2025) Berdasarkan data penelitian, intervensi kompres daun kubis terbukti valid dalam mereduksi pembengkakan serta

intensitas nyeri payudara pada ibu nifas dengan kondisi bendungan ASI. Hal ini diperkuat oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 yang menunjukkan penurunan signifikan, di mana rata-rata skor pembengkakan menyusut dari 4,06 ke 2,06, dan tingkat nyeri berkurang dari 3,58 menjadi 2,94. Efektivitas kompres daun kubis (*Brassica oleracea var. capitata*) dalam memperlebar pembuluh darah dipicu oleh sinergi berbagai senyawa aktif di dalamnya. Komponen tersebut meliputi metionin yang berfungsi sebagai antibiotik alami, serta sinigrin, minyak mustard, dan belerang (Widia & Pangestu, 2019). Penggunaan kompres daun kubis terbukti efektif dalam mengatasi masalah bendungan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Sribawono, Kabupaten Lampung Timur (Masyaro et al., 2025). Berdasarkan uji statistik, intervensi tersebut memberikan pengaruh nyata (p-value = 0,000) yang ditandai dengan penurunan rata-rata skor pembendungan dari 4,80 ke angka 1,95.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas kompres daun kubis terhadap nyeri bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah TPMB Yuliyanah Karawang tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi kompres daun kubis, sebagian besar responden mengalami nyeri bendungan ASI dalam kategori sedang hingga berat. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri akibat bendungan ASI merupakan salah satu keluhan yang cukup banyak dialami oleh ibu nifas sebelum diberikan intervensi.

Setelah dilakukan intervensi kompres daun kubis, terjadi penurunan tingkat nyeri bendungan ASI pada responden. Mayoritas ibu nifas mengalami nyeri dalam kategori ringan, sebagian lainnya mengalami nyeri sedang, dan hanya satu responden yang mengalami nyeri berat. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri bendungan ASI sebelum dan sesudah pemberian kompres daun kubis. Dengan demikian, kompres daun kubis menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri bendungan ASI pada ibu nifas dan berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan kesehatan ibu nifas.

5. DAFTAR PUSTAKA

Andari, Y., Yuliasari, D., Octaviani Iqmy, L., Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati, P., & Studi DIII Kebidanan Universitas Malahayati, P. (2021). *Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum*. MJ (Midwifery Journal). https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/5172/pdf

Anggriani, Y., Andri Kariny, E. J., Besmaya, B. M., & C. Hardiyanti Rukmana. (2025). Pengaruh Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea) Untuk Mengatasi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Medicare*, *4*(3), 449–458. https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i3.225

Aprilina, Arsyada, alin sabrina, Yektiningtyastuti, & Aniarti, reni purwo. (2026). *Perbedaan Pengaruh Kompres Bawang Merah Dan Daun Kubis Terhadap Breast Engorgement Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan*. *6*, 386–404.

Ariandini, S., Kusmiati, M., Yusnia, N., & Rahmawati, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu nifas. *Journal of Public Health Innovation*, *3*(2), 157–163. https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.717

Damayanti, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin sebagai Terapi Pendamping bendungan ASI terhadap Skala Pembengkakan dan Intensitas Nyeri Payudara serta Jumlah ASIpada Ibu Postpartum di RSUD Bangil. *Journal of Issues in Midwifery*, *4*(2), 54–66.

https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.02.1

Damayanti, E., Ariani, D., Midwifery, D. A.-J. of I. in, & 2020, undefined. (2020). Pengaruh pemberian kompres daun kubis dingin sebagai terapi pendamping bendungan ASI terhadap skala pembengkakan dan intensitas nyeri payudara serta. *Joim.Ub.Ac.IdE Damayanti, D Ariani, D AgustinJournal of Issues in Midwifery, 2020•joim.Ub.Ac.Id*, *4*(2), 54–66. https://doi.org/10.21776/UB.JOIM.2020.004.02.1

Dewi, R., Nurbaety, Pratama, R. M. K., Adriati, F., Cahyaningtyas, A. yudha, Hasanalita, Sebtalesy, C. Y., Syahridayanti, Mufidaturrosida, A., & Sari, V. M. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas dan menyusui*.

Fiorent, Z., Purba, N. H., Hartini, F., & Laga, J. (2021). *Lira17,+42+291+-+301*. *2*, 292–301.

Laisouw, M., & Malawat, R. (2022). Studi Kasus: Pentingnya Asuhan Kebidanan Komprehensif Untuk Mencegah Dan Mengatasi Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, *2*(1), 36–43. https://doi.org/10.32695/jbd.v2i1.333

Lova, N. R., & Nurfalah, D. S. (2021). *Gambaran karakteristik ibu post partum dengan bendungan asi di PMB Bd I Citeureup Neglasari Bandung*. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/marwiati,+Journal+manager,+7.+Bu+Nova.pdf

Mirani, N. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Wellness Jurnal Analisis Kesehatan*, *1*(1), 18–23. https://jurnal.stikesbu.ac.id/index.php/Wellness/article/view/5

Pemiliana, P. D., Rambe, K. sari, Purwana, R., Novianti, W., & Harahap, M. C. (2023). Hubungan Frekuensi menyusui dan teknik menyusui dengan bendungan asi pada ibu nifas di klinik Alisha Clinic Medan. *JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND SCIENCES*, *No.1*(1), 225–233. https://doi.org/https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.408

Septiani, B. N., Anggorowati, & Nur, M. (2021). Pemilihan sampel kubis dalam penggunaan intervensi kompres dingin untuk menurunkan Breast Engorgement. *Journal of TSCNers*, *6*(2). http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers

Solihah, S., Yolandia, R. A., & Ciptiasrini, U. (2023). *Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1679

Titin, A., & Vika, T. Z. (2022). *View of Edukasi Terapi Non Konvensional dalam Penggunaan Kompres Daun Kubis untuk Mengatasi Bendungan ASI*. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/176/1031

Untari, S., Dunia, N. P.-T. S. C., & 2021, undefined. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata) Pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan Asi. *Ejournal.Annurpurwodadi.Ac.IdS Untari, NT PurnantoThe Shine Cahaya Dunia Ners, 2021•ejournal.Annurpurwodadi.Ac.Id*, *6*(2), 2503–2453. http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/301

Utami, I. T., & Meriyanti, M. R. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) Terhadap Skalapembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskemas Kotabumi Udik*. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH). https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/daunkubisdingin

Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo dalam asuhan kebidanan masa nifas*. Media Husada Journal of Nursing Science. https://ojs.widyagamahusada.ac.id

Zubaidah, Rusdiana, Norfitri, R., & Pusparina, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Nifas*.