



PERBEDAAN PEMBERIAN KOMPRES LIDAH BUAYA DENGAN KOMPRES KOL UNTUK MENGURANGI NYERI AKIBAT BENDUNGAN ASI PADA IBU POSTPARTUM

Nurul Hayatun Nufus¹, Dewi Maritalia^{*2}, Herrywati Tambunan³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Universitas Almuslim, Indonesia

dewi.maritalia@gmail.com

ABSTRACT

Keywords:

Aloe Vera Compress;
Cabbage Compress;
Breast Milk Dams;
Postpartum Mom.

Abstract: Breast milk blockage is one of the most common complaints among postpartum mothers and can be caused by various factors. According to data from the Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), breast milk blockage prevalence was 36.12% in 2021, reaching 1.4% in Aceh Province. This study aims to determine whether aloe vera or cabbage leaf compresses are more effective at reducing pain caused by breast engorgement. The study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. The sample size was 34 postpartum mothers, who were selected using quota sampling. The intervention was administered for 20 minutes, twice daily, for two consecutive days. The instrument used to measure pain levels was the Numeric Rating Scale (NRS). Analysis using the Mann-Whitney test revealed a p-value of 0.942, suggesting that there is no significant difference in the effectiveness of aloe vera and cabbage leaf compresses in alleviating pain from breast engorgement. In conclusion, both compress methods are equally effective in alleviating pain from breast milk blockage in postpartum mothers in the UPTD Puskesmas Jangka service area.

Kata Kunci:

Kompres Lidah Buaya;
Kompres Kol;
Bendungan Asi;
Ibu Postpartum.

Abstrak: Bendungan ASI merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu postpartum dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Berdasarkan data dari Association of Southeast Asian Nations (ASEAN), prevalensi bendungan ASI pada tahun 2021 sebesar 36,12%, sementara di Provinsi Aceh mencapai 1,4%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kompres lidah buaya dan kompres daun kol dalam mengurangi nyeri akibat bendungan ASI. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan two group pretest and posttest design. Jumlah sampel sebanyak 34 ibu postpartum yang dipilih melalui teknik quota sampling. Intervensi diberikan selama 20 menit sebanyak dua kali sehari selama dua hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah skala Numeric Rating Scale (NRS). Hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan nilai p = 0,942, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian kompres lidah buaya dan kompres daun kol dalam mengurangi nyeri akibat bendungan ASI. Kesimpulannya, kedua metode kompres tersebut memiliki efektivitas yang serupa dalam mengurangi nyeri bendungan ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jangka.

Article History:

Received : 31-03-2025

Revised : 25-07-2025

Accepted : 28-07-2025

Online : 30-07-2025



<https://doi.org/10.31764/mj.v10i2.30353>



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Pada masa nifas ada berbagai masalah yang bisa terjadi, salah satu diantaranya adalah pembengkakan payudara atau bendungan ASI. Sehingga jika hal tersebut terjadi bisa mempengaruhi

keberhasilan dari Inisiasi Menyusui Dini (IMD) atau Air Susu Ibu (ASI) eksklusif (Ika Nanda Julianti, 2022). Berdasarkan data dari *Association of Southeast Asian Nations (ASEAN)* tahun 2020 ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) sementara di tahun 2021 berada di persentase 36,12% (Organization & Fund, 2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, persentase ibu nifas dengan pembengkakan payudara karena bendungan ASI di Provinsi Aceh mencapai 1,4% dan di tahun 2021 Aceh masuk ke dalam 20 provinsi terendah nasional dalam persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-5 bulan (66,66%). Sementara di tahun 2023 persentase capaian ASI eksklusif sebesar 67,05%. Proporsinya naik 0,39% dibanding tahun yang sebelumnya, angka tersebut menunjukkan sedikit perbaikan namun masih dibawah target nasional yaitu 80%(Indonesia, 2024).

Bendungan ASI sering terjadi pada hari kedua sampai hari kesepuluh postpartum. Sebagian besar pasien merasakan payudara bengkak, merah, keras, nyeri dan terasa panas (Andari, et al, 2021). Faktor yang mempengaruhi bendungan ASI diantaranya yaitu teknik yang salah dalam menyusui, puting terbenam, bayi tidak dapat menghisap puting dan areola, ibu yang tidak menyusukan bayinya sesering mungkin atau bayi yang tidak aktif dalam menghisap (Juliani & Nurrahmaton, 2020). Peningkatan kejadian bendungan ASI sangat berpengaruh terhadap masa nifas karena ketidakberhasilan memberikan ASI kepada bayinya. Salah satu tidak tercapainya ASI eksklusif yaitu bayi tidak mendapat cukup serta produksi ASI meningkat, terlambat menyusukan, hubungan dengan bayi (bonding) kurang baik, dan dapat pula karena adanya pembatasan waktu menyusui hingga dapat terjadinya peradangan pada payudara ibu.

Data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Bireuen masih rendah. Tahun 2021 dengan cakupan 43% sementara pada tahun 2022 cakupan 47,06% dengan menduduki peringkat 6 terendah dari 20 Kabupaten/Kota. Faktor yang menyebabkan rendahnya capaian ASI eksklusif diantaranya adalah masih rendahnya pengetahuan orang tua dan keluarga tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai dengan usia 6 bulan, kurangnya dukungan dari keluarga, kondisi kesehatan ibu nifas, kesibukan para ibu menyusui di luar rumah dan rendahnya pengetahuan tentang ASI perah (Profil Kesehatan Aceh, 2023).

Cakupan kunjungan ibu menyusui berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kabupaten Bireuen tahun 2023, jumlah kunjungan ibu menyusui tercatat 6.202 (82,24%) dari total ibu menyusui seluruhnya 8.049 dan ibu menyusui yang berkunjung ke Puskesmas dengan keluhan ASI tidak lancar dan terjadinya nyeri dalam minggu-minggu pertama ibu menyusui yang disebabkan karena bendungan ASI. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa juga pada perekonomian nasional. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan ibu atau karena ketidaksadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI. Jika pengetahuan ibu tentang menyusui sangat kurang maka bisa menyebabkan terjadinya nyeri payudara, bendungan ASI, perilaku ibu yang salah dalam memberikan ASI kepada bayinya (Lubis, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah supaya tidak terjadinya bendungan ASI adalah dengan metode non farmakologi. Beberapa tanaman herbal yang memiliki manfaat untuk mencegah supaya tidak terjadinya bendungan ASI dan mampu mengurangi nyeri adalah lidah buaya (Aloe vera) dan daun kol (Brassica oleraceovar). Berdasarkan penelitian (Silaban, et, all., 2022) yang menyatakan hasil kompres Aloe vera efektif menurunkan intensitas nyeri bendungan ASI pada ibu menyusui. Hal ini karena lidah buaya mengandung gel dingin yang memberikan efek relaksasi pada ibu yang mengalami nyeri pembengkakan payudara.

Sementara intervensi lain dengan menggunakan kompres daun kol juga disebutkan efektif dalam mengur mengurangi nyeri dan menurunkan skala pembengkakan. Sejalan dengan penelitian (Astuti & Anggarawati, 2019) menemukan bahwa ada pengaruh antara kompres daun kubis terhadap pembengkakan payudara. Zat 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 ini, kandungan daun kol dapat mengurangi peradangan lokal.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *Two-Group Design* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan

pemberian kompres lidah buaya dengan kompres kol untuk mengurangi nyeri akibat bendungan ASI pada ibu postpartum untuk mengurangi nyeri akibat bendungan ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang sedang mengalami bendungan ASI, sementara teknik dalam penentuan sampel peneliti menggunakan teknik *quota sampling*. Dimana sampel dari populasi yang memiliki ciri tertentu dan memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi diambil sampai batas jumlah yang diinginkan terpenuhi sebanyak 34 sampel. Sampel dibagi dalam dua kelompok yaitu 17 orang untuk uji kompres lidah buaya dan 17 orang untuk uji kompres kol. Penelitian ini telah dilakukan dari tanggal 23 Desember 2024 sampai dengan 05 Februari 2025.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi karakteristik responden, skala pembengkakan Sixpoint Engorgement Scale (SPES), dan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Skala NRS merupakan instrumen subjektif yang digunakan untuk mengukur tingkat intensitas nyeri pada rentang angka 0–10. Skala ini memiliki validitas konstruk yang tinggi, dengan korelasi kuat terhadap skala lain seperti Visual Analog Scale (VAS) ($r \approx 0,90-1,00$). (Septiani & Sumiyati, 2022).

Reliabilitas NRS juga terbukti sangat baik, dengan nilai *intraclass correlation coefficient* (ICC) berkisar antara 0,74 hingga $> 0,90$ pada berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri leher, bahu, dan punggung non-myogenik. Selain itu, nilai *Standard Error of Measurement* (SEM) sebesar 0,20 dan *Minimal Detectable Change* (MDC) sebesar 0,55 menunjukkan tingkat presisi yang memadai. Skala ini juga dinilai responsif dalam mengukur perubahan nyeri dan mudah digunakan dalam praktik klinis. (Risky Adha & Komalasari, 2024). Selain itu, tinjauan sistematik terbaru juga menemukan reliabilitas test-retest ICC antara 0,58–0,93 untuk NRS pada nyeri leher, serta minimal clinically important difference sebesar 1,5–2,5 poin. (Modarresi et al., 2022).

Sementara itu, *Sixpoint Engorgement Scale* (SPES) digunakan untuk menilai tingkat pembengkakan payudara postpartum, yang terdiri atas enam kategori penilaian. Meskipun data validitas dan reliabilitas SPES secara kuantitatif masih terbatas di literatur publik, skala ini dikembangkan oleh ahli laktasi dan telah diuji validitas isinya melalui expert judgment. Penggunaan skala ini dinilai praktis dan sesuai untuk mengevaluasi bendungan ASI secara klinis. Uji analisis data dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney Test karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil analisis univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden penelitian. Karakteristik ini meliputi variabel-variabel seperti umur, paritas dan pendidikan terakhir, yang dibedakan berdasarkan kelompok intervensi kompres lidah buaya dan kompres daun kol. Penyajian data bertujuan memberikan gambaran umum kondisi responden sebelum dilakukan intervensi.

1. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Pemberian Kompres Lidah Buaya dengan Kompres Kol Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Tahun 2024

Karakteristik	Jenis Kompres			
	Lidah Buaya		Kol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Umur				
20-30 Tahun	10	58,8	7	41,2
31-40 Tahun	7	41,2	8	47,1
>41 Tahun	0	0	2	11,8

Paritas				
Primipara	6	35,3	6	35,3
Multipara	11	64,7	9	52,9
Grandemultipara	0	0	2	11,8
Tingkat Pendidikan				
SD	0	0	1	5,9
SMP	3	17,6	2	11,8
SMA	10	58,8	9	52,9
Perguruan Tinggi	4	23,5	5	29,4
Total	17	100%	17	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas, bahwa karakteristik responden untuk kelompok kompres lidah buaya bahwa mayoritas responden berusia 21-30 tahun berjumlah 10 orang (58,8%), mayoritas responden dengan paritas multipara atau melahirkan lebih dari 2 hingga 5 kali berjumlah 11 orang (64,7%) dan mayoritas responden berpendidikan SMA berjumlah 10 orang (58,8%). Sementara untuk kelompok kol didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 31-40 tahun berjumlah 8 orang (47,1%), mayoritas responden dengan paritas multipara atau melahirkan lebih dari 2 hingga 5 kali berjumlah 9 orang (52,9%) dan mayoritas responden berpendidikan SMA berjumlah 9 orang (52,9%).

b. Skala Nyeri Payudara Pre-Test Hari Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen Tahun 2024

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Payudara Sebelum Diberikan Kompres Lidah Buaya dan Kompres Kol Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Skala Nyeri	Jenis Kompres			
	Lidah Buaya		Kol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri sedang 4-6	16	94,1	17	100
Nyeri berat terkontrol 7-9	1	5,9	-	-
Total	17	100%	17	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas didapatkan bahwa mayoritas skala nyeri payudara pretest hari pertama dengan intervensi kompres lidah buaya di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen pada kategori skala nyeri sedang dengan frekuensi 16 orang (94,1%). Sementara pada intervensi kompres kol ditemukan mayoritas responden berada di kategori skala nyeri sedang berjumlah 17 orang (100%).

c. Skala Nyeri Payudara Post-Test di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen Tahun 2024

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Payudara Sesudah Diberikan Kompres Lidah Buaya dan Kompres Kol Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Skala Nyeri	Jenis Kompres			
	Lidah Buaya		Kol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	6	35,3	6	35,3
Nyeri ringan 1-3	10	58,8	11	64,7
Nyeri sedang 4-6	1	5,9	-	-
Total	17	100%	17	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas didapatkan bahwa mayoritas skala nyeri payudara posttest dengan intervensi kompres lidah buaya di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen pada kategori skala nyeri ringan 1-3 dengan frekuensi 10 orang (58,8%). Sementara pada

intervensi dengan kompres kol didapatkan kategori nyeri ringan dengan frekuensi 11 orang (64,7%).

d. Distribusi Rata-Rata Skala Nyeri Pemberian Kompres Lidah Buaya Dengan Kompres Kol Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Rata-rata Skala Nyeri Payudara Diberikan Kompres Lidah Buaya dan Kompres Kol Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Variabel	Min	Max	Mean	St.Dev
Sebelum kompres Lidah Buaya	5	7	5,47	0,624
Sesudah Kompres Lidah Buaya	0	4	1,06	1,144
Sebelum Kompres Kol	5	6	5,41	0,507
Sesudah Kompres Kol	0	3	1,00	0,935

Berdasarkan Tabel 4 diatas, diketahui bahwa rata-rata skala nyeri payudara akibat bendungan ASI sebelum dilakukannya intervensi kompres lidah buaya yaitu 5,47 dengan standart deviasi 0,624 serta nilai minimum 5 dan maksimal 7. Sementara hasil sesudah diberikannya intervensi kompres lidah buaya didapatkan rata-rata skala nyeri menjadi 1,06 dengan perolehan standar deviasi senilai 1,144 serta nilai minimum adalah 0 dan nilai maksimal adalah 4. Jika dibandingkan dengan kompres kol didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri payudara ibu akibat bendungan ASI sebelum mendapat perlakuan atau intervensi yaitu 5,41 dengan standart deviasi 0,507 serta nilai minimum 5 dan nilai maksimal 6. Sementara saat ibu pospartum sesudah mendapatkan intervensi kompres kol didapatkan hasil yaitu rata-rata skala nyeri menjadi 1,00 dengan perolehan standar deviasi 0,935. Adapun nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimalnya adalah 3.

2. Hasil Analisis Bivariat

Sebelum masuk ke dalam analisa bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas dari kedua variabel yang akan diuji baik dari kelompok lidah buaya maupun kelompok kompres kol. Setelah uji dilakukan maka didapatkan kedua kelompok tersebut tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perbedaan Skala Nyeri Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Lidah Buaya dan Kompres Kol Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Variabel	N	Mean Rank	P-value
Sebelum kompres Lidah Buaya	34	17,71	0,889
Sesudah Kompres Lidah Buaya		17,38	
Sebelum Kompres Kol		17,29	0,942
Sesudah Kompres Kol		17,62	

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat disimpulkan bahwa uji statistik untuk skala nyeri dengan nilai plebih besar adalah variabel untuk kompres kol yaitu dengan p-value (0,942) > α (0,05), sehingga Ho diterima dan Ha ditolak. Dengan demikian nilai p yang lebih besar bermakna kompres kol bekerja lebih efektif untuk menurunkan nyeri akibat bendungan ASI di wilayah kerja UPTD Puskesmas Jangka Tahun 2024 di bandingkan dengan kompres lidah buaya dengan nilai p-value (0,889 > α (0,05).

Tabel 6. Alterasi Perbedaan Pemberian Kompres Lidah Buaya dengan Kompres Kol untuk Mengurangi Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Tahun 2024

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Rank	Post Man Whitney U	P-value
Kompres Lidah Buaya	17	17.38	17.38	142,500	0,942
Kompres Kol		17.62	17,62		

Berdasarkan hasil analisis di Tabel 6 diatas yang menggunakan uji Man Whitney Test diperoleh $P\text{value} = 0,942 > \alpha (0,05)$ maknanya H_0 diterima, tidak terdapat perbedaan Pemberian Kompres Lidah Buaya dengan Kompres Kol untuk Mengurangi Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Tahun 2024.

3. Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Peneliti menemukan bahwa mayoritas umur responden pada kompres lidah buaya dan kompres kol adalah di rentang umur 20-30 tahun sebanyak 18 orang dari 34 orang sampel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ega, et al., 2016) dimana usia ibu yang melahirkan riskan terjadinya pembengkakan atau nyeri payudara. Karena usia 20-35 tahun jika berdasarkan pengalaman hingga pengetahuannya masih kurang informasi tentang menyusui. Jika dilihat dari segi paritas menunjukkan, bahwa responden yang mengalami bendungan ASI adalah dengan kelahiran anak pertama sebanyak 12 orang akumulasi dari kelompok kompres lidah buaya maupun kompres kol. Sementara mayoritas yang peneliti dapatkan bahwa sebanyak 20 orang adalah multipara. Hasil penelitian ini justru tidak sejalan dengan penelitian (Ega et al., 2016) dimana ibu yang melahirkan pertama kali akan mengalami pembengkakan payudara karena tidak memiliki pengalaman baik itu melahirkan atau menyusui.

Bendungan ASI merupakan masalah pada ibu postpartum yang paling sering terjadi. Terjadinya gangguan duktus lateferi menyebabkan gangguan ini akan semakin parah apabila ibu juga malas atau jarang menyusui bayinya, akibatnya bayi tidak mendapatkan ASI secara eksklusif dan jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan mastitis (Saidah et al., 2024). Menurut asumsi peneliti bahwa jumlah kelahiran tidak bisa dijadikan acuan, dikarenakan tidak hanya ibu dengan kelahiran anak pertama yang berkemungkinan mengalami pembengkakan atau nyeri payudara setelah melahirkan tetapi hal tersebut juga bisa terjadi pada ibu dengan multipara. Tentu ada banyak alasan akan hal ini bisa terjadi, misalnya ibu mengalami masalah dengan puting susu, kemampuan bayi dalam mengisap yang tidak baik, posisi ibu dalam menyusui dan frekuensi saat menyusui sehingga proses menyusui tidak optimal atau bahkan menyebabkan akumulasi ASI tidak keluar. Sehingga hal tersebut bisa meningkatkan pembengkakan dan rasa sakit. Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas Pendidikan responden adalah SMA, masing-masing keduanya adalah kelompok lidah buaya 9 orang (52,9%) dan kelompok kol sebanyak 10 orang (58,8%).

b. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Lidah Buaya dengan Kompres Kol Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan Tabel 2 bahwa rata-rata skala nyeri payudara akibat dari bendungan ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen sebelum diberikan kompres lidah buaya yaitu 5,47 dengan standar deviasi 0,624 menjadi rata-rata skala nyeri sesudah diberikan perlakuan yaitu 1,06 dengan standar deviasi 1,144. Adapun dari temuan peneliti, di dapatkan 16 orang (94,1) dengan skala nyeri sedang pada kelompok lidah buaya dan sesudah diberi perlakuan skala nyeri menjadi turun ke skala nyeri ringan 1-3 sebanyak 10 orang (58,8). Dibandingkan intervensi pada kelompok kompres kol didapatkan rata-rata skala nyeri payudara akibat dari bendungan ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Jangka Kabupaten Bireuen sebelum diberikan kompres kol yaitu 5,41 dengan standar deviasi 0,507. Sementara rata-rata skala nyeri sesudah diberikan perlakuan yaitu 1,00 dengan standar deviasi 0,935. Dengan skala nyeri responden berada di 17 orang (100%) merasakan nyeri sedang menjadi 11 orang (64,7%) responden pada skala nyeri ringan 1-3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indahmawarni, 2023) berdasarkan pemberian kompres lidah buaya (Aloe vera) terhadap bendungan ASI di Klinik Anny Rahardjo Jakarta Timur sebelum diberikan intervensi adalah 3,65 menjadi 1,29 setelah diberikan intervensi. Dan dari hasil analisis uji statistik menggunakan wilcoxon sign rank menunjukkan ada perbedaan skala bendungan ASI sebelum dan sesudah pemberian kompres lidah buaya dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mirani, 2024) pengaruh kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri bendungan ASI pada ibu nifas. Rata-rata skala nyeri sebelum di kompres daun kubis sebesar 6,38 dan sesudah mendapat perlakuan kompres menjadi 4,50. Dalam penelitiannya pada 16 sampel berdasarkan uji paired T-Test didapatkan hasil nilai p-value $0,000 < 0,05$, maknanya ada perbedaan yang signifikan dari kompres daun kubis dingin terhadap penurunan skala nyeri.

Menurut asumsi peneliti, terdapat pengaruh dari kompres kol terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum dapat dilihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri payudara dari 5,41 (nyeri sedang) menjadi 1,00 (nyeri ringan). Hal tersebut dikarenakan di dalam kandungan daun kol terdapat zat sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heteroside belerang yang bisa memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga dengan demikian aliran darah meningkat untuk keluar masuk dari pembuluh darah kapiler dan memungkinkan tubuh mampu menyerap kembali cairan yang tadi sudah terbungkus dalam payudara. Selain itu, daun kol juga dapat mengeluarkan gel dingin yang bisa menyerap panas yang mengakibatkan ibu menjadi lebih nyaman setelah beberapa saat daun kol ditempelkan pada payudara ibu. Penurunan intensitas skala nyeri, dapat dipengaruhi oleh frekuensi ibu dalam menyusui bayinya secara on demand. Oleh sebab itu menurut asumsi peneliti, hal demikianlah yang membuat ibu jadi semakin sering menyusui agar pembengkakan payudara bisa dihindari dan rasa tidak nyaman karena sakit bisa diminimalisir.

Berbeda halnya berdasarkan uji analisis univariat dan uji analisis wilcoxon yang didapatkan pada Tabel 4 dan Tabel 5 menunjukkan dari 34 responden, kelompok lidah buaya rata-rata skala nyeri posttest adalah 1,06. Sedangkan pada kelompok daun kol yaitu sebesar 1,00. Setelah diberikan intervensi pada kelompok lidah buaya mengalami penurunan yaitu minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 4 (nyeri sedang), sementara pada kelompok daun kol minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 3 (nyeri sedang). Hasil uji statistik menunjukkan pada kelompok lidah buaya sign ($0,889$) $< \alpha$ ($0,05$) sedangkan pada kelompok daun kol sig ($0,942$) $< \alpha$ ($0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa kompres daun kol lebih efektif menurunkan skala nyeri hingga nyeri ringan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok lidah buaya.

Menurut asumsi peneliti, daun kol segar terdapat kandungan air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalium, fosfor dan besi sehingga terapi dengan kompres tersebut lebih efektif dalam menurunkan nyeri dan skala pembengkakan pada payudara. Karena kandungan tersebut dapat membantu terjadinya penurunan radang atau nyeri yang terjadi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anjelisa, 2024) efektivitas kompres dingin daun kubis (*brassicca oleracea var. capitata*) dan kompres lidah buaya (*aloe vera*) terhadap intensitas nyeri akibat bendungan asi pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman. Dalam penelitiannya terhadap 40 responden diketahui bahwa terdapat pengaruh nyeri kompres dingin pada ibu nifas diberikan kompres daun kubis ($p\text{-value} = 0,000$).

Daun kubis juga mengandung senyawa fitokimia, seperti indole-3-carbinol, glucosinolates dan sulforaphane yang ketiga senyawa tersebut berpotensi menjadi antiinflamasi dan analgesik yang ketika pemakaian daun kol dalam keadaan dingin kandungannya nutrisinya masih tetap terjaga dan memberikan tekanan ringan pada payudara yang di kompres dan menyerap panas. Sehingga hal tersebut ditandai dengan ibu yang merasa lebih nyaman dan daun kol yang sudah layu bisa di ganti atau di berhentikan kompres untuk sekali intervensi (Sari et al., 2022).

c. Distribusi Perbedaan Alterasi Pemberian Kompres Lidah Buaya dengan Kompres Kol untuk Mengurangi Nyeri Akibat Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan hasil analisis menggunakan Uji Man Whitney Test diperoleh $p\text{-value} = 0,942 > \alpha (0,05)$ (H_0 diterima). Artinya tidak terdapat perbedaan dari pemberian kompres lidah buaya dengan kompres kol untuk mengurangi nyeri akibat bendungan asi pada ibu postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jangka. Namun, terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri kompres lidah buaya dan kompres daun kol terhadap bendungan ASI pada ibu postpartum dengan selisih 0,24 rata-rata skala nyeri.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Patiran, 2022) tentang perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas. Berdasarkan penelitiannya terhadap 30 orang responden diketahui bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kompres lidah buaya dengan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri pada ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Klasaman ($p\text{-value} = 0,000$) dengan perbedaan rata-rata antara perlakuan sebesar 1,000.

Menurut asumsi peneliti tidak adanya perbedaan dari pemberian kompres lidah buaya dengan kompres kol untuk mengurangi nyeri akibat bendungan ASI dikarenakan kedua kelompok sama-sama diberikan perlakuan dan menunjukkan penurunan intensitas skala nyeri. Pada kelompok lidah buaya mengalami penurunan yaitu dari 5,47 menjadi 1,06 sementara pada kelompok daun kol dari 5,41 menjadi 1,00.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kompres daun kol lebih efektif menurunkan skala nyeri hingga nyeri ringan lebih banyak dibandingkan dengan kelompok lidah buaya. Intervensi pada kelompok lidah buaya mengalami penurunan yaitu minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 4 (nyeri sedang), sementara pada kelompok daun kol minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 3 (nyeri sedang). Tetapi jika dilihat perbedaan keduanya tidak terdapat perbedaan dari pemberian kompres lidah buaya dengan kompres kol untuk mengurangi nyeri akibat bendungan ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jangka dikarenakan kedua kelompok sama-sama diberikan perlakuan dan menunjukkan penurunan intensitas skala nyeri.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan di berbagai wilayah kerja puskesmas untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi terhadap durasi dan frekuensi intervensi yang optimal, serta ditambahkan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas secara lebih objektif. Penggunaan instrumen tambahan yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh kompres terhadap bendungan ASI.

DAFTAR RUJUKAN

- andari, Yuli, Sari, Dewi Yulia, Astriana, Astriana, & Iqmy, Ledy Octaviani. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *Midwifery Journal*, 1(4), 253–260.
- Anjelisa, Resma. (2024). Efektivitas Kompres Dingin Daun Kubis (*Brassicca Oleracea Var. Capitata*) Dan Kompres Lidah Buaya (*Aloe Vera*) Terhadap Intensitas Nyeri Akibat bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpulan Kabupaten Pasaman Tahun 2023. *Jakia: Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 2(2), 47–54.
- Ega, C., Rutiani, A., & Fitriana, L. A. (2016). Gambaran Bendungan Asi Pada Ibu Nifas. *Pendidik. Keperawatan Indones*, 2(2), 146–155.
- Ika Nanda Julianti. (2022). *Studi Kasus: Implementasi Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Post-Partum*. 14(5), 1–23.
- Indahmawarni, Puspita. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Anny Rahardjo Jakarta Timur Tahun 2023*. Universitas Nasional.
- Indonesia, Badan Pusat Statistik. (2024). Profil Statistik Kesehatan 2023. *Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat (Ed.), Badan Pusat Statistic Indonesia (7th Ed., Vol. 7)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

- Juliani, Sri, & Nurrahmaton, Nurrahmaton. (2020). Faktor Yang Memengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3(1), 16.
- Lubis, Uli Sri Wahyuni. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Pintu Padang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 49–49.
- Mirani, Nanda. (2024). Pengaruh Kompres Daun Kubis Dingin terhadap Penurunan Skala Nyeri Bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Wellness Jurnal Analisis Kesehatan*, 18–23.
- Modarresi, Shirin, Lukacs, Michael J., Ghodrati, Maryam, Salim, Shahan, MacDermid, Joy C., & Walton, David M. (2022). A systematic review and synthesis of psychometric properties of the numeric pain rating scale and the visual analog scale for use in people with neck pain. *The Clinical Journal of Pain*, 38(2), 132–148.
- Organization, World Health, & Fund, United Nations Children's. (2024). *Marketing of breast-milk substitutes: national implementation of the International Code, status report 2024*. World Health Organization.
- Patiran, Maryati. (2022). Perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya (*Aloe vera*) dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1).
- Profil Kesehatan Aceh. (2023). Profil Kesehatan Aceh 2022. *Enabling Breastfeeding*, 1–10.
- Risky Adha, Faradila, & Komalasari, Dwi Rosella. (2024). Validity and Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients. *Academic Physiotherapy Conference Proceeding*, 9, 414–422.
- Saidah, Halimatus, Prasetyanti, Dhita Kris, & Wigati, Putri Wahyu. (2024). Pengaruh Pijat RPS (Reverse Pressure Softening) dan Pemberian Gel Aloe Vera terhadap Pembengkakan dan Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Dengan Bendungan ASI. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3).
- Sari, Apriani Susmita. (2022). Suhaemi, & Izzati, H. (2022). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Air Susu Ibu (ASI) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sakra. *Open Materials Science Journal*, 5(02), 15–20.
- Septiani, Ranny, & Sumiyati. (2022). Efektivitas Teknik Menyusui (*Breast Feeding*) Terhadap Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*) Pada Ibu Menyusui. *MJ(Midwifery Journal)*, 2(2), 66–73.
- Silaban, Verawaty Fitrinelda, Carmila, Merlin, Telaumbanua, Otilia, & Harahap, Puspita Yuli Yanti. (2022). Efektivitas Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Post-Partum di Klinik Theresia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(4), 347–354.