

**Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Lidah Buaya Dan  
Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Payudara  
Ibu Nifas**

**Maryati patiran<sup>1</sup>, Adriana Egam<sup>2</sup>, Rizqi Kamalah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Sorong

*Email Korespondensi: maryatipatiranpatiran@gmail.com*

**ABSTRACT**

The process of breastfeeding in mothers after giving birth will feel uncomfortable due to breast swelling, which is painful when breastfeeding. Breast engorgement is a dam that occurs in the breast glands due to expansion and pressure from the production and storage of breast milk. **Objective:** To determine the difference between aloe vera (*Aloe Vera*) and cold cabbage leaf compresses on the intensity of breast pain in postpartum mothers at the Klasaman Health Center, Sorong City. The method used is a quasi-experimental approach with a descriptive pre-test-posttest design approach with a case study approach to clients on June 10, 2021 to June 25, 2021. The sampling technique or sampling method used in this study is total sampling with a total sample of 30 samples. **Result:** Significant value of data giving compresses (Aloevera) aloe vera to the intensity of pain in the postpartum mother's breast before and after  $0.000 < = 0.05$  and the significant value of data giving cold cabbage leaf compresses to the intensity of pain in the postpartum mother's breast before and after  $0.000 < = 0.05$ . **Conclusion:** there is a difference in the effectiveness of cold cabbage leaf compresses and aloe vera in reducing the intensity of pain in postpartum mothers at the Klasaman Health Center, Sorong City.

Keywords: *Aloe Vera leaf compress, cold cabbage leaf compress, pain intensity*

**ABSTRAK**

Proses menyusui pada ibu setelah melahirkan akan terasa tidak nyaman karena terjadinya pembengkakan payudara, yang terasa nyeri saat menyusui. Pembengkakan payudara adalah bendungan yang terjadi pada kelenjar payudara karena ekspansi dan tekanan dari produksi dan penampungan ASI **Tujuan** : Mengetahui perbedaan kompres lidah buaya (*Aloe Vera*) dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara pada ibu nifas di Puskesmas Klasaman Kota Sorong **Metode:** metode yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan pendekatan *Pre test-posttest design* deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada klien pada tanggal 10 Juni 2021 sampai dengan 25 Juni 2021 Teknik sampling atau cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 sampel **Hasil:** Nilai signifikan data pemberian kompres (Aloe vera) lidah buaya terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas sebelum dan sesudah  $0,000 < \alpha = 0,05$  dan nilai signifikan data pemberian kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas sebelum dan sesudah  $0,000 < \alpha = 0,05$ . **Kesimpulan:** ada perbedaan efektivitas dari

kompres daun kubis dingin dan lidah buaya dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu nifas di Puskesmas Klasaman Kota Sorong.

**Kata Kunci :** *kompres daun (aloevera) Lidah Buaya, kompres daun kubis dinging, intensitas nyeri*

## PENDAHULUAN

Proses menyusui pada ibu setelah melahirkan akan terasa tidak nyaman karena terjadinya pembengkakan payudara, yang terasa nyeri saat menyusui. Pembengkakan payudara adalah bendungan yang terjadi pada kelenjar payudara karena ekspansi dan tekanan dari produksi dan penampungan ASI. Menurut data WHO pada tahun 2015 diperkirakan lebih dari 1,4 juta ibu nifas. Dari 241.240 wanita yang mengalami nyeri payudara adalah 24.600 orang dan di Australia sebanyak 14.791 orang. Menurut data WHO, di Indonesia sebagai salah satu negara berkembang di dunia cakupan persentasi nyeri payudara pada perempuan menyusui juga mencapai 10%. Di Indonesia dari jumlah 876.665 orang, di Sumatera utara antara 40-60% ibu nifas. Masa nifas adalah masa dimana masa pulih kembali mulai dari persalinan selesai hingga alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil menurut (Dewi, 2011). Lama masa nifas yaitu 6-8 minggu (Bahiyatun 2009). Batas waktu nifas yang paling singkat ( minimum ) tidak ada batas waktu yang relatif pendek darah sudah keluar. Sedangkan batas maksimumnya adalah 40 hari setelah persalinan normal (Sari, Dewi, and Indriati 2019).

Perubahan fisiologi selama masa nifas post partum yang semua sistem tubuh salah satu diantaranya terjadi perubahan-perubahan yang penting lainnya yaitu munculnya laktasi. Laktasi merupakan proses menyusui dari ASI sampe proses bayi menghisap atau meninum dan menelan asi. (Fatimah 2014 ). Masalah yang akan muncul selama masa nifas atau menyusui dapat di lihat sejak periode antenatal, masa pasca persalinan. Ada beberapa masalah menyusui di antaranya puting susu nyeri atau puting susu lecet, Pembekakan, saluran susu tersumbat. Kejadian yang akan terjadi yaitu karena produksi asi yang sangat berlebihan, menyusui bayi tidak terjadwal dengan baik atau ibu yang sering lupa/terlambat untuk memberikan asi pada bayinya dan tidak tau teknik cara menyusui dan posisi menyusui yang salah atau adanya puting susu yang datar/terbenam hal ini merupakan terjadinya bendungan asi. Terjadi nyeri adalah salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan nyeri merupakan keyakinan individu dan bagaimana respon individu tersebut terhadap sakit yang di alaminya (Taylor, 2011).

Nyeri payudara atau Mastalgia dibagi menjadi dua yaitu berhubungan dengan nyeri payudara. Mastalgia siklik yang menusuk, panas dan membuat payudara terasa sesak. Sehingga membuat beberapa ibu merasa tidak nyaman. Penanganan yang dapat dilakukan terdiri dari beberapa cara yaitu menggunakan obat pereda nyeri (Farmakologis), dan non farmakologis atau cara tradisional (Yugistyowati, 2013). Menurut penelitian (Aprida, 2017) dengan adanya pemberian kompres hangat lidah buaya (*Aloe Vera*) untuk mengatasi nyeri pada bedungan payudara. Berdasarkan penelitian tersebut dengan ini menunjukkan bahwa pemberian kompres lidah buaya (*Aloe Vera*) lebih efektif dalam mengurangi nyeri atau ketidaknyamanannya pada payudara yang penuh dengan air susu dan bengkak yang sering terjadi pada ibu nifas.

Lidah buaya (*Aloe Vera*) adalah tanaman asli dari Afrika. Lidah buaya ini terdapat pada gelnya. Manfaat dari gel lidah buaya tersebut dapat membuat kulit tidak cepat kering dan selalu tampak kelihatan lembab. Dengan keadaan tersebut dilihat dengan sifat gel lidah buaya yang bisa meresap ke dalam kulit, sehingga dapat mempertahankan kehilangan cairan yang terlampau banyak dari dalam kulit menurut (Purwanto 2013). Selain itu lidah buaya mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa nyaman dan lidah buaya diberikan setelah 15-30 menit.

Menurut penelitian oleh Eittah and Ashour (2019) dengan hasil daun kubis dingin sangat efektif dalam perawatan pembengkakan payudara dan nyeri dibandingkan kompres hangat. Daun kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalium, fosfor, besi dan daun kubis dapat digunakan untuk terapi pembekakan dan nyeri payudara. Daun kubis diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotik dan kadungan lain seperti *sinigrin (Allylisothiocyanate)*, minyak mustard magnesium, oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungkus dalam payudara tersebut. Selain itu daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dari klien merasa nyaman dan daun kubis menjadi layu/matang setelah 15-30 menit penempelan. Data kunjungan ibu nifas bulan Maret-April terdapat ibu hamil yang diwawancarai 7 ibu nifas dan didapatkan 5 ibu nifas mengeluh rasa nyeri payudara pada hari ke 3 pasca salin dan 2 yang lain mengatakan rasa nyeri payudara pada hari ke 5, dan dari 7 ibu tersebut mengatakan rasa nyeri payudara sangat mengganggu dan 2 diantaranya tidak mengalami nyeri payudara. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti dari efektivitas pemberian kompres lidah buaya (*Aloe Vera*) dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas

nyeri pada payudara ibu nifas agar lebih mudah di temukan oleh para ibu dan melakukan perbandingan untuk melihat mana yang lebih efektif dalam memperngaruhi perubahan intesitas nyeri pada payudara ibu nifas.

## METODE

Desain penelitian quasi experimental dengan two group pretest Jenis penelitian ini adalah penelitian komparasi untuk mencari perbedaan dua sampel atau dua uji coba pada objek penelitian diantara dua variable. Desain penelitian yang digunakana adalah quasi experiment dengan pendekatan *Pretest-posttest design*. *Pretest-posttest* yaitu pengamatan yang dilakukan sebelum dan sesudah eksperimen. Pengukuran dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan kompres lidah buaya dan kelompok yang diberikan kompres daun kubis dingin.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu nifas yang bertempat tinggal di wilayah kerja puskesmas Klasaman Kota Sorong pada bulan Mei-juli 2021 yang berjumlah 32 orang. Sampel adalah suatu objek yang diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi dari penilitian (Triyono 2018). Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh ibu nifas yang berjumlah 30 orang dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.sampel dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen, yaitu kelompok eksperimen pertama sebanyak 15 responden yang di berikan intervensi kompres lidah buaya (*Aloe Vera*) dan sebanyak 15 responden diberikan intervensi kompres daun kubis dingin. Teknik dalam pengumpulan data responden dibagi menjadi dua kelompok, kedua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda. Sehingga sebelum perlakuan di lakukan pemeriksaan menggunakan lembar observasi.

Pelaksanaan perlakuan pada kelompok pertama dengan pemberian kompres lidah buaya dan pada kelompok kedua dengan pemberian kompres daun kubis dingin.Masing-masing pemberian perlakuan yang berbeda dilakukan dua kali pada pagi dan siang hari selama 14 hari. Setelah 14 hari perlakuan dilakukan pemeriksaan intesitas nyeri payudara untuk mengetahui apakah terdapat perubahan pada nyeri payudara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat untuk menilai Perbedaan efektivitas Pemberian kompres lidah buaya(*Aloe Vera*) dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan program SPSS. kemudian melakukan pengujian uji statistic ( *uji homogenitas* ). Jika data tidak terdistribusi normal maka digunakan Penelitian ini

(*uji independent sample t-test*) telah memenuhi etik penelitian kesehatan yang dikeluarkan oleh Poltekkes Kemenkes Sorong.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang mengalami intensitas nyeri payudara yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Klasaman Kota Sorong. Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik responden terdapat pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur responden**

Umur (Tahun)	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Resiko rendah (17-25)	18	60
Resiko Tinggi (26-35)	12	40
Total	30	100

Hasil tabel 1 diatas menunjukkan bahwa umur remaja akhir (17-25) tahun lebih banyak yaitu 18 responden (60%) dibandingkan dengan umur dewasa awal (26-35) yaitu 12 responden (40%).

### B. Kompres daun kubis *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok control dan eksperimen

**Tabel 2**  
**Distribusi frekuensi pemberian kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas**

Kelompok daun kubis dingin	Mean	Median	Std Deviation
Intensitas Nyeri Pre Test	2.40	2.00	.507
Intensitas Nyeri Post Test	1.40	1.00	.507

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pre test pada kelompok perlakuan daun kubis dingin didapatkan nilai mean 1.40 median 2.00 dan Standar Deviation 0,507 lebih tinggi dari hasil intensitas nyeri post test mean 1.40 median 1.00 dan standar deviation 0,507.

### C. Kompres lidah buaya pada kelompok control dan kelompok eksperimen

**Tabel 3**  
**Distribusi frekuensi pemberian kompres daun lidah buaya (Aloe Vera) terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas**

Kelompok daun lidah buaya (Aloe Vera)	Mean	Median	Std Deviation
Intensitas Nyeri Pre Test	2.33	2.00	.488
Intensitas Nyeri Post Test	1.33	1.00	.488

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa berdasarkan hasil pre test pada kelompok perlakuan kompres lidah buaya (Aloe Vera) didapatkan nilai mean 2,33 median 2,00 dan Standar Deviation 0,488 lebih tinggi dari hasil intensitas nyeri post test mean 1,33 median 1,00 dan standar deviation 0,488.

## D. Perbedaan kompres lidah buaya pada kelompok control dan kelompok eksperimen

**Tabel 4**  
**Distribusi Hasil Uji Independen T-Test**

INDEPENDENT SAMPLE T-TEST			
Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
0,000	1,000	0,635	1,365

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan uji independen t-test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai alfa 0,05 ( $p < \alpha$  0,05), maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dengan hasil uji tersebut artinya ada perbedaan skala pemberian kompres daun kubisdingindan kompres dau lidah buaya terhadap intensitas nyeri pada payudara Ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Klasaman. Untuk melihat nilai selisih antara dua variabel maka dapat dibuktikan dengan nilai mean difference dari tabel di atas yaitu 1,000.

## PEMBAHASAN

Hasil analisa perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya (*Aloe vera*) dan kompres daun kubis dingin terhadap intesitas nyeri pada payudara ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong dengan menggunakan uji Indipendent sample T-Test didapatkan nilai significancy 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya (aloe vera) dan kompres daun kubis dingin terhadap intesitas nyeri pada payudara ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Klasaman Kota Sorong. Menurut Tim Agro Mandiri (2016) Aloe vera banyak mengandung air dan berbagai zat yang dapat mengurangi nyeri sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang. Aloe vera mengandung anthraquinone, aloe emodin, enzim bradikinas, carboxypeptidase, salisilat, tannin dan saponin yang masing-masing memiliki kemampuan sebagai anti nyeri dan anti inflamasi sedangkan menurut Noor (2008) kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salah satunya radang payudara. Selain itu kubis berisi minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heterosides. asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Setelah post partum terjadi perubahan hormon laktasi yaitu oksitosin dan prolaktin yang masing-masing memiliki tugas untuk produksi ASI dan pengeluaran ASI, namun kerjanya dipengaruhi oleh isapan bayi. Isapan bayi yang tidak adekuat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan pembengkakan payudara. Pembengkakan payudara terjadi karena adanya peningkatan aliran darah vena dan limfe serta penyempitan pada duktus laktiferus akibat ASI yang terkumpul didalam payudara. Hal ini dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, selain itu rasa nyeri yang

timbul juga dapat diakibatkan karena peregangan pada jaringan mammae akibat pembengkakan yang terjadi sehingga menekan reseptor nyeri (Wahyuni, 2018).

Kubis mengandung sumber yang baik dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara.<sup>16</sup> Selain itu Kubis berisi minyak mustard, magnesium, oksalat dan sulfur heterosides. Asam metionin sebagai antibiotik dan anti-iritasi, yang pada gilirannya menarik aliran tambahan darah ke daerah tersebut. Hal Ini dapat melebarkan pembuluh kapiler dan bertindak sebagai iritan counter, sehingga menghilangkan pembengkakan dan peradangan serta memungkinkan ASI keluar dengan lancar (Nooraya, 2018). Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Hasanah, Novayelinda, Maifera dan Isdelni (2017) tentang penggunaan kompres *Aloe vera* untuk mengatasi flebitis dan didapatkan hasil  $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$  disimpulkan bahwa setelah mendapatkan kompres aloe vera derajat flebitis menjadi derajat 1 tanpa nyeri dan pembengkakan, sedangkan hasil penelitian Zuhana (2017) tentang penggunaan kompres dengan daun kubis dingin untuk mengatasi nyeri didapatkan hasil  $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ .Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var. Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustard, magnesium, Oxylate heterosides belerang, hal ini dapat membantu memperlebar pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk dari daerah tersebut, sehingga memungkinkan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenyung 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.

Peneliti berasumsi bahwapada kelompok sebelum pemberian kompres lidah buaya (*Aloe Vera*) nilai skor nyeri 3-6 yaitu nyeri ringan dan nyeri sedang. Setelah dilakukan pemberian kompres lidah buaya (*aloe vera*) nilai skor nyeri 0-3 yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan. Dari hasil penelitian kebanyakan responden lebih nyaman menggunakan kompres lidah buaya (*aloe vera*). Pada kelompok sebelum pemberian kubis dingin nilai skor nyeri 3-6 yaitu nyeri ringan dan sedang setelah dilakukan pemberian kompres kubis dingin nilai skor nyeri 0-3 yaitu tidak ada nyeri dan nyeri ringan daun dan kebanyakan responden kurang begitu nyaman menggunakan kompres kubis dingin dikarenakan harus dipakai langsung. Akan tetapi untuk penurunan tingkat nyeri ada perbedaan yaitu lebih

cepat menggunakan kompres kubis dingin dari pada menggunakan kompres lidah buaya (*Aloe vera*) yang dilihat dari nilai distribusi frekuensi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat disimpulkan adalah sebagai berikut Nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan skala pemberian kompres d lidah buaya (*Aloe Vera*) terhadap intensitas nyeri pada payudara ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Klasaman. Ada perbedaan efektivitas dari kompres daun kubis dingin dan lidah buaya dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu nifas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong dan Kepala Puskesmas Klasaman Kota Sorong yang telah memberi izin dan membantu selama penelitian.

## DAFTAR RUJUKAN

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Abidin. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Selemba Medika
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*, Ar- Ruzz, Yogyakarta.
- Aprida. Pane, & Dasopang, M. Darwis. 2017. *Belajar Dan Pembelajaran*. Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman 3.2
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakata: Egc.
- Cunningham. (2013). *Wilyam Obstetri*. Jakarta: Egc.
- Deswani, Gustina, & Rochimah. (2014). *Efek Plasebo Kompres Daun Kol Dalam Mengatasi Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum ( The Flacebo Effect Of Gabbage Sponge To Reduce Thebreast Engorgement In Postpartum Mother )*, 2(3), 13–22.
- Fathey, H., Eittah, A., & Ashour, E. S. S. (2019). *Comparing Warm Compresses Application Vs . Chilled Cabbage Leaves For Relieving Breast Engorgement Among Post-Natal Mothers*. 7(3). HYPERLINK "<https://doi.org/10.5430/cns.v7n3p5>"  
<https://doi.org/10.5430/cns.v7n3p5>
- Indonesia, Jurnal Ners. 2019. "Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri." 10(1).
- Jensen, Michael C. 1986. *Agency Costs Of Free Cash Flow, Corporate Finance, And Takeovers*.
- Nia Yuliani. 2016. *Aktivitas Antibakteri Infusa Daun Lidah Buaya (Aloe Vera L) Terhadap Pertumbuhan Staphylococcus Aureus Dan Escherichia Coli*
- Prawirohardjo. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Purwanto. 2013. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, Ratih Indah, Yulia Irvani Dewi, And Ganis Indriati. 2019. "Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui." *Jurnal Ners Indonesia* 10(1): 38.
- Taylor, C.N.,Lilis,C., Et all. 2011. *Fundamental Of Nursing The Art And Science Of Nursing Care (8th ed )* : USA : Lippincott Williams& Wilkins

Triyono. 2018. "Teknik Sampling Dalam Penelitian Sosial." *Lokakarya Penelitian Sosial Fakultas Adab IAIN Suka Yogyakarta XI*(March): 2-9.