



Penerapan Kompres Daun Kubis untuk Kenyamanan dan Kelancaran Pengeluaran Asi pada Ibu Postpartum

Agestina^{1*}, Bunga Nuansa Putri², Nouwlia Prameswari³, Dewi Anggraini⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: agesstinaaaa@gmail.com^{1*} bunganuansa5@gmail.com² nouwlia05@gmail.com³
dewi.anggraini@umj.ac.id⁴

*Penulis korespondensi: agesstinaaaa@gmail.com¹

Abstract. *The postpartum period is a vulnerable phase often accompanied by lactation problems, particularly ineffective breastfeeding and discomfort due to breast engorgement. These conditions may reduce maternal comfort, inhibit the let-down reflex, and increase the risk of failure in exclusive breastfeeding. Therefore, safe, practical, and comprehensive non-pharmacological nursing interventions are needed. This Final Nursing Project aims to describe the implementation of cabbage leaf compresses combined with breastfeeding education to improve maternal comfort and enhance breast milk flow in postpartum mothers. This study employed a case study method using a nursing care approach involving two postpartum mothers who experienced ineffective breastfeeding and discomfort due to breast engorgement. The interventions were provided for three days and included cabbage leaf compresses and education on breastfeeding techniques. Evaluation focused on breastfeeding ability, pain level, breast condition, maternal comfort, and milk production. The results showed improvement in breastfeeding ability, indicated by the mothers' ability to correctly demonstrate proper positioning and latch-on techniques. Infants appeared calmer during feeding, and the duration of breastfeeding increased to approximately 10 minutes per breast. Pain scores decreased from 5 to 0–3, breast tension was reduced, and maternal comfort improved. It can be concluded that the application of cabbage leaf compresses combined with breastfeeding education is effective in improving breast milk flow and maternal comfort in postpartum mothers and can be recommended as an independent nursing intervention in maternity practice.*

Keywords: *Postpartum Mothers; Cabbage Leaf Compresses; Promoting Breast Milk Flow; Comfort; Breastfeeding Education.*

Abstrak. Masa postpartum merupakan fase rentan yang kerap disertai permasalahan laktasi, khususnya menyusui tidak efektif dan ketidaknyamanan akibat bendungan ASI. Kondisi tersebut dapat menurunkan kenyamanan ibu, menghambat refleks let-down, serta meningkatkan risiko kegagalan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bersifat komprehensif. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan menggambarkan penerapan kompres daun kubis yang dikombinasikan dengan edukasi menyusui untuk meningkatkan kenyamanan serta kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua ibu postpartum yang mengalami menyusui tidak efektif dan ketidaknyamanan akibat bendungan ASI. Intervensi diberikan selama tiga hari berupa kompres daun kubis dan edukasi teknik menyusui. Evaluasi difokuskan pada kemampuan menyusui, tingkat nyeri, kondisi payudara, kenyamanan ibu, dan kelancaran produksi ASI. Hasil menunjukkan adanya perbaikan kemampuan menyusui, ditandai dengan ibu mampu mendemonstrasikan posisi dan perlekatan yang benar, bayi tampak lebih tenang, serta durasi menyusui meningkat menjadi sekitar 10 menit pada tiap payudara. Skala nyeri menurun dari 5 menjadi 0–3, payudara tidak lagi tegang, dan kenyamanan ibu meningkat. Disimpulkan bahwa kompres daun kubis yang disertai edukasi menyusui efektif meningkatkan kelancaran ASI dan kenyamanan ibu postpartum serta dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri di praktik maternitas.

Kata kunci: Ibu Postpartum; Kompres Daun Kubis; Peningkatan Produksi ASI; Kenyamanan; Edukasi Menyusui.

1. LATAR BELAKANG

Masa postpartum merupakan periode transisi yang sangat krusial dalam siklus kehidupan seorang perempuan, yang ditandai oleh terjadinya perubahan besar secara fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada periode ini, ibu tidak hanya mengalami proses pemulihan setelah persalinan, tetapi juga dihadapkan pada tuntutan adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, termasuk tanggung jawab dalam memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya melalui proses menyusui. Keberhasilan menyusui pada masa awal postpartum merupakan faktor kunci yang menentukan keberlanjutan pemberian ASI serta berdampak langsung terhadap kesehatan ibu dan bayi (Uvnäs-Moberg et al., 2020).

Menyusui merupakan proses biologis yang rumit dan dipengaruhi oleh keseimbangan kondisi fisik, psikologis, serta lingkungan ibu. Secara fisiologis, tubuh ibu postpartum mengalami perubahan hormonal yang signifikan untuk mendukung proses laktasi. Namun demikian, keberhasilan proses tersebut tidak hanya bergantung pada mekanisme fisiologis semata, melainkan juga dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan, stres, rasa aman, serta dukungan yang diterima ibu, termasuk dukungan dari suami.

Dalam konteks pembangunan kesehatan nasional dan global, pemberian Air Susu Ibu (ASI) memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pemberian ASI secara eksklusif terbukti mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, meningkatkan perkembangan kognitif, serta memberikan perlindungan jangka panjang terhadap berbagai penyakit degeneratif (Khotimah et al., 2024).

Dunia merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan makanan pendamping ASI yang adekuat. Meskipun demikian, capaian ASI eksklusif secara global masih belum optimal. WHO melaporkan bahwa hanya sekitar 44% bayi di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, masih jauh dari target global sebesar 70% (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai hambatan dalam praktik menyusui, terutama pada periode awal postpartum yang merupakan fase paling kritis dan rentan terhadap kegagalan pemberian ASI eksklusif.

Apabila kondisi tersebut tidak mendapatkan penanganan keperawatan yang tepat sejak dini, maka risiko terjadinya masalah laktasi, seperti keterlambatan pengeluaran ASI, bendungan ASI, nyeri payudara, hingga kegagalan pemberian ASI eksklusif, akan semakin meningkat. Oleh karena itu, diperlukan asuhan keperawatan postpartum yang komprehensif dan berbasis intervensi nonfarmakologis, salah satunya melalui penerapan kompres daun kubis

yang bertujuan meningkatkan kenyamanan ibu, membantu memperlancar pengeluaran ASI, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI secara optimal sejak periode awal postpartum.

Pendekatan nonfarmakologis merupakan pilihan utama dalam asuhan keperawatan postpartum karena relatif aman, minim efek samping, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu dengan bimbingan perawat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan payudara adalah kompres daun kubis (*Brassica oleracea*). Daun kubis mengandung senyawa antiinflamasi, seperti sinigrin dan flavonoid, yang memberikan efek vasokonstriksi lokal sehingga mampu menurunkan nyeri, edema, dan rasa tegang pada payudara (Roberts et al., 2021; Nikodem et al., 2021; Rahmawati et al., 2022). Dengan meningkatnya kenyamanan, ibu akan lebih rileks dalam proses menyusui sehingga pengeluaran ASI dapat berlangsung lebih optimal.

Selain intervensi fisik, edukasi menyusui merupakan komponen esensial dalam asuhan keperawatan postpartum. Edukasi yang adekuat mengenai teknik pelekatan yang benar, posisi menyusui, frekuensi pemberian ASI, serta tanda kecukupan ASI terbukti meningkatkan self-efficacy ibu dan keberhasilan menyusui. Perawat memiliki peran strategis dalam melakukan pengkajian, memberikan pendidikan kesehatan, serta memberdayakan ibu postpartum agar mampu melakukan praktik menyusui secara mandiri dan efektif (Bobak et al., 2021; Potter et al., 2021). Kurangnya edukasi menyusui dari tenaga kesehatan masih menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia (Kemenkes RI, 2023).

Dengan demikian, diperlukan asuhan keperawatan postpartum yang mengintegrasikan intervensi peningkatan kenyamanan fisik dengan penguatan aspek edukatif. Penerapan kompres daun kubis yang dikombinasikan dengan edukasi menyusui diharapkan mampu meningkatkan kenyamanan payudara, melancarkan pengeluaran ASI, serta mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif sejak periode awal postpartum. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip praktik keperawatan maternitas yang holistik, evidence-based, dan berpusat pada ibu dan bayi.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan asuhan keperawatan melalui kompres daun kubis disertai edukasi menyusui diharapkan mampu meningkatkan kelancaran ASI dan kenyamanan ibu postpartum secara optimal, serta menjadi bagian dari praktik keperawatan profesional yang berorientasi pada kebutuhan klien dan berbasis bukti ilmiah.

2. METODE PENELITIAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas. Studi kasus dipilih untuk menggambarkan secara mendalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis berupa kompres daun kubis yang dikombinasikan dengan edukasi menyusui dalam meningkatkan kenyamanan dan kelancaran pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada ibu postpartum.

Laporan Kasus

Ny. F, perempuan, usia 23 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMK, bekerja sebagai IRT, berstatus menikah, merupakan ibu postpartum hari ke-3 pasca persalinan sectio caesarea dengan kelahiran anak pertama pada 3 Februari 2026 di Kelurahan Rawasari Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat. Riwayat obstetri Ny. F adalah NH4 P1A0, dengan jenis kelamin bayi laki-laki dan berat badan lahir 3325 gram. Pada saat pengkajian, klien mengeluhkan ASI masih belum keluar dan payudara terasa kencang. Klien menyampaikan merasa tidak nyaman pada payudara karena bengkak, terasa padat dan kencang serta sakit saat tersentuh, dengan nyeri seperti ditekan pada area payudara. Penilaian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan skala nyeri 5, nyeri dirasakan secara terus-menerus. Observasi menunjukkan wajah klien tampak meringis saat payudara disentuh, payudara tampak tegang dan keras. Klien juga menyampaikan belum mengetahui cara memberikan ASI eksklusif yang benar serta tidak mengetahui cara mengurangi pembengkakan pada payudara.

Ny. L, perempuan, usia 26 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir S1, bekerja sebagai IRT, berstatus menikah, merupakan ibu postpartum hari ke-4 pasca persalinan sectio caesarea dengan kelahiran anak pertama pada 1 Februari 2026. Riwayat obstetri Ny. L adalah NH6 P1A0, dengan jenis kelamin bayi perempuan dan berat badan lahir 2930 gram. Klien mengeluhkan cemas karena ASI belum terlalu lancar keluar, meskipun payudara terasa penuh dan kencang, namun ASI yang keluar hanya sedikit. Klien menyampaikan mengalami nyeri seperti ditekan di seluruh area payudara dan puting dengan skala nyeri 5, nyeri dirasakan konsisten sejak tiga hari terakhir dan bertambah saat menyusui. Klien juga mengatakan saat menyusui terasa kurang nyaman karena bayi tidak menempel dengan benar, sering melepas puting, dan menangis, sehingga proses menyusui dirasakan tidak tuntas.

Tempat dan Subjek Kasus

Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan di lingkungan tempat tinggal klien di wilayah Kelurahan Rawasari, Kecamatan Cempaka Putih, Jakarta Pusat pada bulan Februari 2026. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil pengkajian awal yang menunjukkan adanya ibu postpartum yang mengalami bendungan ASI disertai nyeri payudara dan ketidaklancaran pengeluaran ASI

pada masa nifas awal. Asuhan keperawatan dilaksanakan secara langsung di rumah klien dengan pendekatan keperawatan maternitas, serta tetap memperhatikan prinsip etika keperawatan, termasuk menjaga privasi, kerahasiaan data, dan kenyamanan klien selama pelaksanaan asuhan keperawatan.

Subjek dalam studi kasus ini adalah dua orang ibu postpartum, yaitu Ny. F dan Ny. L, yang masing-masing berada pada hari ke-3 dan hari ke-4 postpartum pasca persalinan sectio caesarea. Kedua klien dipilih sebagai subjek studi kasus karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu postpartum dengan keluhan nyeri dan pembengkakan payudara akibat bendungan ASI, pengeluaran ASI yang belum optimal, serta kurangnya pengetahuan terkait teknik menyusui dan penatalaksanaan bendungan ASI. Selain itu, kedua klien bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian asuhan keperawatan yang diberikan selama pelaksanaan studi kasus.

Alat dan Cara Mengumpulkan Data

Pengumpulan data dalam studi kasus ini dilakukan dengan menggunakan beberapa alat pengkajian keperawatan yang disesuaikan dengan kondisi dan permasalahan klien pada masa postpartum. Alat yang digunakan meliputi format pengkajian keperawatan maternitas, lembar observasi, lembar wawancara terstruktur, serta instrumen penilaian nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Format pengkajian keperawatan maternitas digunakan untuk mengumpulkan data identitas klien, riwayat obstetri, kondisi postpartum, keluhan utama, serta riwayat menyusui. Lembar observasi digunakan untuk menilai kondisi fisik payudara, seperti adanya pembengkakan, kekencangan, dan respons nyeri saat disentuh, serta perilaku klien saat menyusui. Numeric Rating Scale (NRS) digunakan untuk mengukur tingkat nyeri payudara yang dirasakan klien, dengan rentang skala 0–10, di mana klien diminta menyebutkan angka yang paling menggambarkan intensitas nyeri yang dirasakan.

Cara pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, dan pemeriksaan fisik sederhana, yang dilaksanakan secara langsung di rumah klien. Wawancara dilakukan secara terstruktur kepada klien untuk memperoleh data subjektif, meliputi keluhan nyeri payudara, perasaan tidak nyaman, kelancaran pengeluaran ASI, pengalaman menyusui, serta tingkat pengetahuan klien mengenai ASI eksklusif dan cara mengatasi pembengkakan payudara. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi data objektif, seperti kondisi payudara (tampak bengkak, tegang, dan keras), ekspresi wajah klien saat payudara disentuh, serta respons klien dan bayi selama proses menyusui. Pemeriksaan fisik payudara dilakukan dengan inspeksi dan palpasi ringan guna menilai adanya pembengkakan dan nyeri tekan. Seluruh data yang diperoleh dicatat secara sistematis dan berkesinambungan sebagai dasar dalam penetapan

diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan keperawatan, serta evaluasi hasil asuhan keperawatan.

Langkah-Langkah Intervensi Keperawatan

Intervensi utama yang diberikan kepada klien adalah penerapan kompres daun kubis sebagai upaya penanganan pembengkakan payudara. Tindakan diawali dengan tahap persiapan, yaitu memilih daun kubis putih yang segar, bersih, dan tidak rusak, menggunakan daun bagian luar atau tengah yang disesuaikan dengan ukuran payudara, kemudian mencuci daun kubis hingga bersih. Perawat selanjutnya membersihkan area payudara yang akan dikompres serta menyiapkan kain atau waslap bersih, air hangat, dan air dingin atau air es. Setelah tahap persiapan, dilakukan pemberian kompres hangat dengan cara merendam kain atau waslap ke dalam air hangat, diperas, lalu ditempelkan pada payudara selama 10–15 menit. Selanjutnya dilakukan pemberian kompres dingin dengan merendam kain atau waslap ke dalam air dingin atau air es, diperas, dan ditempelkan pada payudara selama 10–15 menit. Setelah itu, dilakukan aplikasi kompres daun kubis dengan menempelkan daun kubis secara langsung pada payudara atau memasukkannya ke dalam bra, dengan memastikan seluruh area payudara yang mengalami bendungan tertutup daun kubis. Daun kubis dibiarkan selama 20–30 menit hingga layu dan tindakan ini dilakukan dua kali sehari. Pada tahap akhir, daun kubis bekas kompres dibuang, kemudian payudara dibersihkan kembali menggunakan air hangat dan dikeringkan untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan klien (Ervi Damayanti dkk., 2020).

Selain tindakan kompres daun kubis, perawat juga memberikan edukasi menyusui kepada klien. Edukasi meliputi penjelasan tentang pentingnya menyusui secara rutin, teknik menyusui yang benar, termasuk posisi ibu dan bayi, perlekatan mulut bayi pada payudara, serta anjuran untuk menyusui secara bergantian pada kedua payudara agar pengosongan payudara berlangsung optimal. Perawat juga memberikan informasi mengenai cara sederhana mengurangi pembengkakan payudara, seperti menyusui sesuai kebutuhan bayi dan tidak menunda waktu menyusui.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Hasil pengkajian awal pada kedua klien ibu postpartum menunjukkan keluhan utama berupa payudara terasa kencang, keras, bengkak, dan nyeri, terutama saat disentuh dan ketika menyusui. Klien menyampaikan bahwa ASI belum keluar atau keluar tetapi hanya sedikit, sehingga proses menyusui dirasakan tidak optimal. Penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) menunjukkan skala nyeri 5, dengan karakter nyeri seperti ditekan dan

dirasakan terus-menerus. Data objektif menunjukkan payudara tampak tegang dan teraba keras, klien tampak meringis saat payudara disentuh, serta proses menyusui belum efektif karena perlekatan bayi belum tepat. Klien juga menyatakan belum mengetahui cara menyusui yang benar dan cara mengurangi pembengkakan payudara.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif tersebut, ditetapkan diagnosis keperawatan menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI, ditandai dengan ASI belum keluar atau keluar sedikit dan bayi sering tidak menyusu dengan efektif. Selain itu, ditegakkan diagnosis gangguan kenyamanan berhubungan dengan pembengkakan payudara akibat bendungan ASI, ditandai dengan nyeri payudara skala 5, payudara teraba keras dan kencang, serta ekspresi nyeri saat disentuh. Diagnosis defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi juga ditegakkan karena klien menyampaikan belum mengetahui teknik menyusui dan cara mengatasi pembengkakan payudara.

Intervensi

Perencanaan keperawatan disusun dengan tujuan agar nyeri payudara berkurang, pembengkakan payudara menurun, dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Target yang diharapkan adalah penurunan skala nyeri dari skala 5, payudara terasa lebih lunak dan nyaman, serta klien mampu menyusui dengan lebih efektif. Rencana tindakan yang disusun meliputi penerapan kompres daun kubis untuk membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara, serta pemberian edukasi menyusui, termasuk teknik posisi dan perlekatan bayi yang benar serta anjuran menyusui secara rutin.

Implementasi

Pada hari pertama, Sabtu 7 Februari 2026 pukul 10.00, perawat melaksanakan implementasi keperawatan berupa kompres daun kubis. Setelah tindakan dilakukan, klien menyampaikan bahwa payudara terasa sejuk dan nyaman, namun masih merasakan nyeri dan ngilu seperti penuh dan kencang dengan skala nyeri 4 yang dirasakan hilang timbul, serta merasa tidak nyaman saat payudara tersentuh. Secara objektif, klien tampak rileks, tetapi masih terlihat menahan nyeri saat daun kubis ditempelkan, dengan kondisi payudara tampak tegang dan teraba keras. Pada hari yang sama, perawat juga memberikan edukasi dasar menyusui mengenai posisi ibu dan bayi serta cara perlekatan bayi pada puting dan areola. Klien menyampaikan masih merasa ragu dan belum sepenuhnya yakin, terutama saat bayi terlepas dari puting, sehingga masih memerlukan bimbingan langsung.

Pada hari kedua, Minggu 8 Februari 2026 pukul 10.00, implementasi keperawatan dilanjutkan dengan kompres daun kubis. Klien menyampaikan bahwa nyeri mulai berkurang,

payudara terasa lebih nyaman dan tidak terlalu tegang, meskipun masih terdapat rasa penuh dan sedikit ngilu dengan skala nyeri 3 yang dirasakan hilang timbul. Secara objektif, klien tampak lebih rileks, ekspresi meringis berkurang, dan payudara tampak tidak terlalu kencang atau keras. Edukasi menyusui dilanjutkan dengan pendalaman materi dan praktik langsung, di mana klien menyampaikan mulai memahami teknik menyusui yang benar, merasa lebih percaya diri, dan bayi tampak lebih tenang saat menyusui. Secara objektif, klien tampak lebih mandiri dalam memosisikan bayi.

Pada hari ketiga, Senin 9 Februari 2026 pukul 10.00, dilakukan implementasi lanjutan dan evaluasi tindakan. Klien menyampaikan tidak lagi merasakan nyeri atau ngilu, payudara terasa nyaman dan tidak tegang, baik saat menyusui maupun saat pumping. Secara objektif, klien tampak nyaman tanpa keluhan nyeri, dan payudara teraba lunak. Edukasi menyusui dilakukan sebagai penguatan, klien menyampaikan telah mengerti cara menempelkan bayi pada puting dengan benar serta mengetahui cara memperbaiki posisi apabila bayi terlepas, dan merasa lebih percaya diri saat menyusui. Secara objektif, klien mampu mendemonstrasikan posisi dan perlekatan menyusui dengan benar tanpa bantuan, tidak terdengar bunyi kecapan, bayi menyusui dengan efektif, dan durasi menyusui adekuat (± 10 menit pada setiap payudara), sehingga implementasi keperawatan dinilai berjalan efektif dan klien mampu melanjutkan perawatan secara mandiri.

Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan kondisi klien ke arah yang lebih baik. Klien menyampaikan bahwa nyeri payudara berkurang, payudara terasa lebih lunak dan tidak terlalu kencang, serta lebih nyaman saat menyusui. Penilaian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan penurunan dibandingkan sebelum intervensi. Klien juga melaporkan ASI mulai keluar lebih lancar dan tidak lagi membatasi frekuensi menyusui karena nyeri. Selain itu, klien mampu menjelaskan kembali teknik menyusui yang benar dan cara melakukan penanganan bendungan ASI secara mandiri. Dengan demikian, tujuan asuhan keperawatan sebagian besar tercapai.

Hasil Analisis Efisiensi DEA

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan pada Ny. F dan Ny. L sebagai ibu postpartum pada tanggal 06 Februari 2026, ditemukan permasalahan utama berupa menyusui tidak efektif dan ketidaknyamanan pascapartu pada payudara akibat bendungan ASI. Data subjektif menunjukkan bahwa kedua klien mengeluhkan payudara terasa penuh, padat, dan kencang saat menyusui, serta produksi ASI yang masih sedikit. Ny. F menyatakan bayi sering lepas dari puting saat menyusui dan dirinya belum memahami teknik menyusui yang

benar. Ny. L juga mengeluhkan ASI belum lancar sejak hari pertama postpartum dan merasa bayinya tidak puas setelah menyusui. Kedua klien juga mengungkapkan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai manajemen laktasi dan pemberian ASI eksklusif. Data objektif mendukung kondisi tersebut, ditandai dengan payudara klien tampak keras dan tegang, pengeluaran ASI belum lancar, serta bayi sering melepas puting dan menangis setelah sesi menyusui. Pada Ny. F, durasi menyusui tampak singkat (<5 menit tiap payudara) dan posisi menyusui kurang tepat, sedangkan pada Ny. L tampak teknik pelekatan belum optimal. Frekuensi BAK bayi pada kedua klien juga masih kurang adekuat, yaitu 4–5 kali dalam 24 jam. Secara fisiologis, bendungan ASI menyebabkan alveoli payudara terisi dan meningkatkan tekanan intraduktal sehingga refleksi oksitosin dapat terhambat dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal (Neville et al., 2022). Selain faktor fisik, kondisi psikologis ibu juga berperan penting. Ibu postpartum yang mengalami ketidaknyamanan, kecemasan, dan kurangnya pengetahuan tentang menyusui cenderung mengalami hambatan refleks let-down. Hal ini sejalan dengan WHO (2023) yang menyatakan bahwa stres psikologis dan kurangnya dukungan edukatif merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kegagalan menyusui pada periode postpartum awal.

Hasil pengkajian pada Ny. F dan Ny. L juga sejalan dengan penelitian Widiyanti et al. (2023) yang melaporkan bahwa ibu postpartum dengan bendungan ASI cenderung mengalami pengeluaran ASI yang minimal pada fase awal menyusui akibat gangguan kenyamanan dan teknik menyusui yang belum adekuat. Tidak ditemukannya tanda infeksi seperti demam atau kemerahan luas pada payudara pada kedua klien menunjukkan bahwa masalah masih berada pada tahap bendungan ASI, sehingga pendekatan keperawatan nonfarmakologis dinilai tepat dan aman untuk diterapkan sesuai pedoman praktik keperawatan maternitas.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditetapkan dua diagnosis keperawatan utama, yaitu menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI dan ketidaknyamanan pasca partum berhubungan dengan pembengkakan payudara (alveoli terisi ASI). Penetapan diagnosis ini sejalan dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), di mana ketidaklancaran pengeluaran ASI dan ketidaknyamanan payudara merupakan masalah yang sering muncul pada ibu postpartum. Kondisi ini lebih sering terjadi pada ibu pasca sectio caesarea karena keterbatasan mobilisasi dan tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan persalinan pervaginam (Berens et al., 2022). Penentuan diagnosis yang tepat menjadi dasar penting dalam penyusunan intervensi keperawatan yang terarah dan efektif.

Intervensi keperawatan yang direncanakan dalam KIAN ini difokuskan pada pendekatan nonfarmakologis dan edukatif yang holistik, yaitu kompres daun kubis sebagai intervensi

utama untuk perawatan kenyamanan untuk menurunkan ketidaknyamanan postpartum akibat bendungan ASI, serta edukasi menyusui sebagai intervensi meningkatkan efektivitas perlekatan dan pengeluaran ASI. Pemilihan intervensi ini sejalan dengan pedoman praktik keperawatan maternitas yang merekomendasikan intervensi nonfarmakologis sebagai upaya awal dalam penatalaksanaan bendungan ASI dan masalah menyusui pada ibu postpartum (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2024). Selain itu, pemberian edukasi menyusui dan perawatan payudara merupakan komponen penting dalam asuhan karena bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui secara mandiri. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya memperbaiki kelancaran pengeluaran ASI, tetapi juga menurunkan ketidaknyamanan payudara serta mencegah komplikasi lanjutan seperti mastitis pada ibu postpartum.

Pada tahap implementasi, tindakan keperawatan pada Ny. F dan Ny. L menunjukkan perbaikan kondisi secara bertahap selama 3 hari perawatan. Intervensi difokuskan pada pemberian kompres daun kubis sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi bendungan ASI serta edukasi menyusui, untuk perbaikan teknik perlekatan. Setelah dilakukan penguatan teknik menyusui, kedua klien mulai mampu memposisikan bayi lebih tepat, bayi lebih lama menyusu (>5 menit tiap payudara), dan tanda kecukupan ASI mulai membaik yang ditunjukkan dengan bayi tidak terlalu sering menangis setelah menyusu serta frekuensi miksi bayi meningkat dibanding hari pertama. Secara fisiologis, perbaikan posisi dan perlekatan yang tepat dapat meningkatkan stimulasi puting dan areola sehingga memicu refleksi oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam produksi serta pengeluaran ASI. Edukasi menyusui yang diberikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, sehingga hambatan mekanis pada proses menyusui dapat dikurangi. Hal ini sejalan dengan penelitian Widiyanti et al. (2023) yang menyatakan bahwa pelatihan posisi dan perlekatan efektif meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Selain itu, konseling dan dukungan kepercayaan diri yang diberikan selama kunjungan membantu menurunkan kecemasan ibu, yang secara tidak langsung mendukung *refleks let-down*.

Implementasi juga menekankan peran perawat sebagai edukator dan fasilitator dalam meningkatkan kemandirian ibu. Melalui pemberian materi, demonstrasi langsung, serta pengulangan edukasi setiap kunjungan, ibu menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perawatan payudara postpartum dan teknik menyusui yang benar. Pendekatan ini sejalan dengan pedoman Kementerian Kesehatan RI (2024) yang menekankan pentingnya edukasi berulang dan dukungan berkelanjutan dalam keberhasilan ASI eksklusif.

Selain peningkatan efektivitas menyusui, intervensi juga difokuskan pada penurunan ketidaknyamanan postpartum akibat pembengkakan payudara. Kompres dingin daun kubis diberikan secara rutin selama $\pm 20-30$ menit dua kali sehari. Setelah tiga hari implementasi, kedua klien melaporkan penurunan intensitas nyeri (dari skala 5 menjadi lebih ringan), ekspresi meringis berkurang, dan payudara tidak lagi terasa sangat tegang. Secara fisiologis, kompres daun kubis bekerja melalui efek vasokonstriksi lokal dan kandungan antiinflamasi alami yang membantu mengurangi edema jaringan payudara. Temuan ini sejalan dengan penelitian Septiani dan Sumiyati (2022) serta Damayanti et al. (2020) yang menyatakan bahwa kompres daun kubis efektif menurunkan nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum. Selama pelaksanaan, Ny. F dan Ny. L tampak lebih kooperatif dan nyaman setelah intervensi diberikan, menunjukkan bahwa terapi ini mudah diterima dan aplikatif dalam praktik keperawatan maternitas. Secara keseluruhan, implementasi menunjukkan bahwa kombinasi edukasi menyusui yang intensif, dukungan psikologis, dan terapi nonfarmakologis berupa kompres daun kubis efektif dalam meningkatkan keberhasilan menyusui dan menurunkan ketidaknyamanan postpartum. Peran aktif perawat sebagai edukator, motivator, dan pendamping keluarga menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi pada kedua klien.

Hasil evaluasi keperawatan menunjukkan adanya perbaikan kondisi klien secara bertahap selama 3 hari perawatan. Pada Ny. F, setelah dilakukan edukasi menyusui dan pemberian kompres daun kubis secara konsisten, klien menyatakan ketidaknyamanan payudara berkurang, merasa lebih nyaman dan rileks, serta memahami cara melakukan kompres daun kubis dan teknik menyusui yang benar secara mandiri. Kemampuan ibu dalam memposisikan dan melekatkan bayi juga meningkat, bayi tampak lebih tenang saat menyusu, dan kepercayaan diri ibu dalam menyusui mengalami peningkatan sehingga masalah keperawatan dinyatakan teratasi. Pada Ny. L, pada hari pertama evaluasi masalah belum sepenuhnya teratasi karena klien masih merasakan nyeri dan ketidaknyamanan payudara meskipun sudah mendapatkan kompres daun kubis. Namun setelah intervensi dilanjutkan secara konsisten selama tiga hari, nyeri payudara menurun, payudara tidak lagi terasa keras, dan kenyamanan ibu meningkat. Klien juga menunjukkan peningkatan pemahaman terkait teknik menyusui yang benar serta tampak lebih percaya diri dalam memberikan ASI. Perbedaan respon perbaikan antara kedua klien kemungkinan dipengaruhi oleh tingkat ketidaknyamanan awal, kondisi psikologis ibu, serta proses adaptasi ibu postpartum terhadap proses menyusui.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi dalam KIAN ini menunjukkan bahwa edukasi menyusui yang dikombinasikan dengan kompres daun kubis efektif dalam meningkatkan kenyamanan payudara dan mendukung kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum.

Keberhasilan asuhan keperawatan ini tidak hanya ditentukan oleh tindakan fisik yang diberikan, tetapi juga oleh edukasi keperawatan sebagai komponen utama yang mendorong perubahan pengetahuan menjadi sikap dan perilaku perawatan mandiri. Dengan demikian, peran perawat sebagai edukator, fasilitator, dan pendamping memiliki kontribusi penting dalam mencegah masalah laktasi serta meningkatkan kualitas pengalaman menyusui pada ibu postpartum.

Ditinjau dari perspektif Al-Islam dan Kemuhammadiyah (AIK), asuhan keperawatan yang diberikan mencerminkan nilai ikhtiar dalam menjaga kesehatan sebagai amanah dari Allah SWT. Upaya penerapan kompres daun kubis dan edukasi menyusui merupakan bentuk usaha nyata untuk memperbaiki kondisi ibu postpartum, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11 yang menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Pendekatan edukatif yang menenangkan juga membantu ibu memperoleh ketenangan batin sehingga tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga kenyamanan psikologis.

Selain itu, peran perawat dalam memberikan edukasi dan pendampingan mencerminkan nilai amar ma'ruf dalam bidang kesehatan, yaitu mendorong perilaku hidup sehat dan pencegahan komplikasi laktasi. Integrasi intervensi berbasis ilmu pengetahuan dengan pendekatan nilai-nilai Islam dalam asuhan keperawatan ini sejalan dengan prinsip tajdid Muhammadiyah yang mendorong pemanfaatan kemajuan ilmu kesehatan tanpa meninggalkan nilai spiritual. Dengan demikian, keberhasilan intervensi dalam KIAN ini tidak hanya bernilai klinis, tetapi juga merupakan implementasi nyata nilai-nilai AIK dalam praktik keperawatan profesional yang holistik dan berkemajuan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan dan intervensi implementasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengkajian keperawatan yang dilakukan pada Ny. F dan Ny. L diperoleh data subjektif dan objektif yang mendukung adanya masalah laktasi. Data subjektif menunjukkan kedua klien mengeluhkan proses menyusui yang kurang nyaman karena pelekatan bayi belum tepat dan bayi sering melepas puting. Klien juga menyatakan produksi ASI masih sedikit, payudara terasa penuh, padat, dan kencang, serta belum memahami cara pemberian ASI eksklusif dan teknik posisi serta pelekatan yang benar. Selain itu, kedua klien mengeluhkan ketidaknyamanan pada payudara akibat pembengkakan dengan skala nyeri 5 yang dirasakan terus-menerus sejak hari pertama hingga beberapa hari postpartum. Data objektif menunjukkan ASI tampak belum lancar keluar saat diperah, payudara teraba keras dan

bengkak, ibu tampak meringis saat menyusui, serta bayi sering menangis dan melepas puting. Frekuensi BAK bayi juga masih kurang (4–5 kali/24 jam) dan durasi menyusui singkat (<5 menit tiap payudara), disertai teknik posisi dan perlekatan yang belum tepat. Temuan ini menguatkan adanya masalah menyusui tidak efektif yang disertai ketidaknyamanan pasca partum akibat bendungan ASI

Berdasarkan hasil pengkajian, kelompok menetapkan dua diagnosis keperawatan utama yang dialami oleh Ny. F dan Ny. L, yaitu menyusui tidak efektif dan Ketidaknyamanan pasca partum akibat bendungan ASI. Diagnosis ini merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu postpartum, khususnya pada fase awal menyusui dan pada ibu pasca sectio caesarea yang memiliki keterbatasan mobilisasi dan tingkat nyeri lebih tinggi.

Perencanaan asuhan keperawatan pada kedua klien difokuskan pada pencapaian kriteria hasil yaitu setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari masalah berupa nyeri payudara menurun, kenyamanan ibu meningkat, produksi ASI meningkat, serta meningkatnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Implementasi keperawatan yang diberikan kepada Ny. F dan Ny. L selama tiga hari perawatan berupa intervensi berbasis *evidence-based practice* secara nonfarmakologis, yaitu penerapan kompres daun kubis untuk kenyamanan dan kelancaran pengeluaran ASI serta edukasi menyusui

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan implementasi selama tiga hari, kemampuan menyusui dan kepercayaan diri ibu pada Ny. F dan Ny. L mengalami perbaikan. Kedua klien mampu mendemonstrasikan posisi dan perlekatan menyusui dengan benar, bayi tampak lebih tenang saat menyusui, durasi menyusui meningkat menjadi ± 10 menit tiap payudara, serta pengeluaran ASI tampak lebih lancar. Selain itu, ketidaknyamanan payudara pada kedua klien juga mengalami penurunan. Skala nyeri yang awalnya berada pada skala 5 menurun secara bertahap menjadi skala 0–3, payudara tidak lagi teraba keras dan tegang, serta kenyamanan ibu meningkat saat menyusui maupun setelah dilakukan kompres daun kubis. Dengan demikian, masalah keperawatan menyusui tidak efektif pada kedua klien dinyatakan teratasi, sedangkan masalah ketidaknyamanan pasca partum akibat pembengkakan payudara teratasi secara bertahap hingga akhirnya teratasi sesuai respon masing-masing klien. Secara keseluruhan, penerapan edukasi menyusui yang disertai kompres dingin daun kubis terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dan kenyamanan ibu postpartum.

DAFTAR REFERENSI

- Berens, P. D., Brodribb, W., & Academy Of Breastfeeding Medicine. (2022). Abm Clinical Protocol 20: Engorgement. *Breastfeeding Medicine*, 17(5), 360–376. <https://doi.org/10.1089/Bfm.2022.29207.Pdb>
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., Jensen, M. D., & Perry, S. E. (2021). *Maternity And Women's Health Care* (12th Ed.). St. Louis, Mo: Elsevier.
- Damayanti, E., Dkk. (2020). *Manajemen Bendungan Asi Pada Ibu Nifas*. Jakarta: Egc.
- Damayanti, R., Sari, D. P., & Lestari, W. (2020). Efektivitas Kompres Daun Kubis Terhadap Penurunan Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 45–52.
- Ervi Damayanti, D., Rahmawati, E., & Lestari, S. (2020). Penggunaan Skala Engorgement Dalam Penilaian Pembengkakan Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(2), 85–92.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kemenkes Ri.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2024). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas*. Jakarta: Kemenkes Ri.
- Khotimah, K., Satillah, S. A., & Fitriani, V. (2024). Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui Dan Perkembangan Anak. 13(2), 254–266. <https://doi.org/10.26877/Paudia.V13i2.505>
- Neville, M. C., Et Al. (2022). Hormonal Regulation Of Lactation And Breastfeeding Outcomes. *Journal Of Mammary Gland Biology And Neoplasia*, 27(1), 1–14.
- Nikodem, V. C., Danziger, D., & Gebhardt, G. S. (2021). The Effect Of Cabbage Leaf Application On Breast Engorgement. *Journal Of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 50(3), 245–252. <https://doi.org/10.1016/J.Jogn.2021.02.004>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals Of Nursing* (10th Ed.). St. Louis, Mo: Elsevier
- Putri, D. A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Islami*, 8(1), 45–53.
- Rahmawati, A., & Sari, D. P. (2022). Spiritual-Based Nursing Interventions On Postpartum Anxiety: A Literature Review. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 5(2), 85–94.
- Rahmawati, D., Lestari, P., & Hidayat, R. (2024). Husband Involvement In Oxytocin Massage And Its Effect On Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Journal Of Maternal And Child Health*, 9(2), 145–153.
- Roberts, K. L., Reiter, M., & Schuster, D. (2021). Cabbage Leaves For Breast Engorgement: A Systematic Review. *International Breastfeeding Journal*, 16(1), 1–9.

- Roesli, U. (2018). *Mengenal Asi Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Sari, D. K., Tamtomo, D. G., & Anantayu, S. (2017). Hubungan Teknik, Frekuensi, Durasi Menyusui Dan Asupan Energi Dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan Di Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. *Amerta Nutr*, 1(1), 1-13.
- Sari, D. P., & Wahyuni, S. (2021). Pendekatan Keperawatan Holistik Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 9(2), 101–109.
- Sari, D., & Wahyuni, S. (2021). Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Relaksasi Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(2), 85–92.
- Sari, N., & Nugroho, A. (2023). Family Support And Breastfeeding Success In Early Postpartum Period. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 23(1), 512.
- Septiani, R., & Sumiyati. (2022). Efektivitas Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 7(1), 45– 52.
- Uvnas-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2020). Self-Soothing Behaviors With Particular Reference To Oxytocin Release Induced By Non-Noxious Sensory Stimulation. *Frontiers In Psychology*, 11, 593–604. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00593>
- Widiyanti, R., Handayani, S., & Lestari, D. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 11(1), 15–22.
- Who. (2023). *Postnatal Care For Mothers And Newborns*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding And Lactation Guidelines*. Geneva: Who.
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding Counselling: A Training Course*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Postnatal Care For Mothers And Newborns*. Who.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.