

**EFEKTIFITAS KOMPRES KUBIS TERHADAP
PEMBENGGAKAN PAYUDARA
KARENA BENDUNGAN ASI**

Alfia Yulisa¹, Kamidah²
202322088.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Bendungan ASI merupakan pembendungan air susu yang disebabkan penyempitan duktus laktiferus atau kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Menurut WHO 2020, kejadian bendungan ASI sebanyak 66,87%, menurut Kemenkes 2018 di Indonesia ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebesar 5%. Bendungan ASI yang tidak segera ditangi dapat menyebabkan terjadinya mastitis. Penanganan bendungan ASI dapat dilakukan dengan cara menyusui sesering mungkin, jika masih terdapat bendungan ASI maka dapat ditangani secara non-farmakologi lainnya yaitu dengan kompres kubis. Daun kubis terdapat kandungan asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotik, minyak mustard, magnesium, oxylate dan heterosides belerang yang berfungsi melebarkan pembuluh darah sehingga cairan yang terbencong di payudara dapat terserap dengan baik **Tujuan :** mengetahui efektifitas kompres kubis terhadap pembengkakan payudara karena Bendungan ASI. **Metode :** menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pretest Posttest With Control Group*. Jumlah sampel 20 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 10 responden sebagai kelompok intervensi diberikan kompres kubis dan 10 responden sebagai kelompok kontrol dikompres daun dadap serep. Uji analisa menggunakan Mannwhitney. **Hasil :** Dari 10 responden kelompok intervensi terdapat 90% yang mengalami kesembuhan, sedangkan dari 10 responden kelompok kontrol terdapat 50% yang mengalami kesembuhan. P value 0,044 lebih kecil dari 0,05 **Kesimpulan :** kompres kubis efektif menurunkan pembengkakan payudara

Kata Kunci : *bendungan ASI, daun dadap serep, kubis*