Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

PENGGUNAAN KOMPRES HANGAT DAN DAUN KUBIS SEBAGAI ALTERNATIF PENANGANAN *BREAST ENGORGEMENT* PADA IBU *POSTPARTUM*: *LITERATURE REVIEW*

THE USE OF WARM COMPRESSES AND CABBAGE LEAVES AS AN ALTERNATIVE TREATMENT FOR BREAST ENGORGEMENT IN POSTPARTUM MOTHERS: A LITERATURE REVIEW

Meilicha Anggraini Pratiwi[1*], Dwiana Akbari S R[**], Devy Ana Persari[3***], Frenalia Valeri V [4****]
Program Studi Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Jalan A. Yani. 13 Ulu Palembang, 30252 Telp. 711-516233/516232
Korespondensi Email : meilichaap@gmail.com[1] dwianaakbari01@gmail.com[2]

ABSTRAK

Pendahuluan: Pembengkakan payudara (*breast engorgement*) merupakan kondisi yang sering dialami oleh ibu nifas ditandai dengan rasa nyeri, tegang dan peningkatan volume payudara akibat bendungan ASI. Kondisi ini dapat dapat mengganggu proses menyusui dan meningkatkan resiko mastitis serta abses jika tidak ditangani secara tepat. Intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat dan kompres daun kubis telah terbukti mampu mengurangi pembengkakan payudara, namun sering memberikan hasil suboptimal bila digunakan secara terpisah. **Metode:** Metode yang digunakan adalah melalui tahap identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi sesuai alur PRISMA dengan critical appraisal menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. **Hasil:** Berdasarkan hasil 10 artikel jurnal yang diteliti dan analisis penulis, ditemukan bahwa kompres hangat dan kompres daun kubis berpengaruh dalam mengatasi pembengkakan payudara akibat *breast engorgement* pada ibu *postpartum*. **Diskusi:** Kompres hangat bekerja melalui vasodilatasi yang membuka sumbatan ductus laktiferus dan meningkatkan aliran darah, sedangkan daun kubis mengadung senyawa bioaktif antiinflamasi yang membantu menurunkan peradangan serta meningkatkan penyerapan cairan. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang lebih optimal dalam meredakan pembengkakan payudara pada gejala bendungan ASI.
Kata kunci: Kompres Hangat, Daun Kubis, *Breast Engorgement*, Ibu Nifas

ABSTRACT

Introduction: Breast engorgement is a condition commonly experienced by postpartum mothers, characterized by pain, tenderness, and an increase in breast volume due to milk stasis. This condition can interfere with the breastfeeding process and increase the risk of mastitis and abscesses if not properly managed. Non-pharmacological interventions such as warm compresses and cabbage leaf compresses have been shown to reduce breast engorgement, but often yield suboptimal results when used separately.. **Method**: The method used involved the identification, screening, eligibility, and inclusion stage in accordance with the PRISMA flowchart, with critical appraisal conducted using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. **Results**: Based on the results of 10 journal articles reviewed and the author's analysis, it was found that warm compresses and cabbage leaf compresses are effective in alleviating breast engorgement in postpartum mothers. **Discussion**: Warm compresses work through vasodilation, which opens blocked milk ducts and increases blood flow, while cabbage leaves contain anti-inflammatory bioactive compounds that help reduce inflammation and enhance fluid absorption. The combination of both provides a more optimal synergistic effect in relieving pain associated with breast engorgement.

Keywords: Warm compress, Cabbage Leaves, Breast Engorgement, Postpartum

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

LATAR BELAKANG

ASI merupakan makanan utama terbaik bagi bayi dan telah dianjurkan oleh lembaga kesehatan internasional dan nasional, namun dalam pelaksanaannya seringkali tidak optimal akibat berbagai faktor antara lain kondisi kesehatan pada bayi, kesehatan ibu, serta situasi khusus seperti pandemic dapat menjadi hambatan dalam pemberian ASI. Hambatan-hambata tersebut dapat menyebabkan Ibu tidak menyusui secara adekuat, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan gangguan laktasi, seperti pembengkakan payudara akibat bendungan ASI (*Engorgement Breast*). Pembengkakan pyudara terjadi pada hampir 90% wanita pascapersalinan (Alekseev NP, Vladimir II, 2021).

Kondisi ini dipicu oleh perubahan hormonal, khususnya peningkatan prolactin dan oksitosin yang merangsang keluarnya kolostrum dalam 24 jam pertama setelah persalinan. Pada 72 – 96 jam pascapersalinan, payudara mulai terasa penuh dan berat, diikuti peningkatan produksi ASI pada hari ke-3 hingga hari ke-5. Akumulasi peningkatan produksi ASI tersebut menyebabkan payudara tampak membesar, tegang keras dan menimbulkan rasa nyeri. Oleh karena itu, penatalaksanaan yang tepat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi serius seperti mastitis dan abses payudara (Lowdermilk DL, Perry S, 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, 52,5 % atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 % pada tahun 2019 menjadi 48,6 % pada tahun 2021 (Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2021). Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2019 jumlah ibu nifas sebanyak 168.097 orang, cakupan penanganan komplikasi masa nifas termasuk bendungan ASI berjumlah (81,85%), persentasi tersebut dinilai masih tinggi di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilina, dkk (2025) di TPMB Kota Palembang, dari 236 ibu menyusui, terdapat 64 ibu atau sekitar 21% mengalami pembengkakan payudara akibat bendungan ASI (Aprilina et al., 2025).

Intervensi farmakologis dan nonfarmakologis yang digunakan untuk mengendalikan tingkat nyeri yang berkaitan dengan pembengkakan payudara antara lain kompres es, kompres dingin daun kubis, ibuprofen, kompres air hangat, terapi Gua Sha, kompres herbal, kompres *hollyhock* dan kompres kubis (Chiu JY, Gau ML, Kuo SY, Chang YH, Kuo SC, 2021; Ketsuwan S, Baiya N, Paritakul P, Laosooksathit W, 2021; Khosravan S, Moghadam HM, Mohammadzadeh F & Gholami M, 2021; Lim AR, Song JA, Hur MH, Lee MK, 2021; Lowdermilk DL, Perry S, 2021; Wong BB, Chan YH, Leow MQ, Lu Y, Chong YS & Al., 2021). Ibu nifas cenderung memilih terapi alternatif dan terapi komplementer karena khawatir akan efek samping obat-obatan kimia (Zakarija-Grkovic I, 2021). Intervensi non-farmakologis untuk meredakan nyeri dan pembengkakan payudara akibat bendungan ASI yang dapat dilakukan dengan mudah oleh ibu nifas di rumah adalah kompres air hangat dan kompres menggunakan daun kubis. Pemberian kompres hangat dapat menembus jaringan permukaan hingga lapirsan yang lebih dalam. Penggunaan kompres hangat pada payudara dan putting sebelum menyusui, disertai sengan pemijatan ringan atau pemerahan ASI, terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan. Panas dari kompres hangat juga membantu melebarkan pembulih darah sehingga meningkatkan aliran darah ke area payudara dan putting, yang pada akhirnya mempermudah keluarnya ASI (Zagloul MC, Naser EG, 2021).

Kandungan bioaktif dalam daun kubis diketahui dapat membantu mengurangi nyeri pembengkakan payudara akibat bendungan ASI melalui beberapa mekanisme fisiologis. Senyawa tersebut menstimulasi kerja enzim glutathione di dalam sitoplasma yang berperan memecah sumbatan pada duktus laktiferus, sehingga cairan yang tertahan dapat diserap kembali oleh tubuh. Komponen anti inflamasi alami

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

pada daun kubis juga mampu menurunkan peradangan lokal pada jaringan payudara. Selain itu, efeknya terhadap hipotalamus diduga mengaktifkan sistem efektor yang memicu vasodilatasi kapiler, meningkatkan aliran darah pada area yang mengalami pembengkakan (Mohamed Fawzy Ramadan, 2025). Intervensi ini tidak memerlukan keterampilan khusus, tidak memiliki efek samping dan tindakan yang cukup terjangkau. Intervensi tersebut dinilai belum cukup berpengaruh dalam meredakan tingkat nyeri dan pembengkakan payudara apabila di implementasikan hanya salah satu intervensi saja. Kombinasi intervensi ini diharapkan lebih berpengaruh dalam meredakan rasa nyeri, mengurangi bengkak dan mempermudah aliran ASI sehingga bendungan ASI dapat ditangani lebih efektif.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan *systematic review* untuk mengidentidikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan kompres hangat dan daun kubis dalam penanganan pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu nifas. Proses penelusuran artikel dilakukan menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Pencarian literatur dilakukan melalui database *Google Scholar* dan Garuda dengan menggunakan kata kunci “Kompres Hangat”, “Daun Kubis”, “Breast Engorgement” dan “Ibu Nifas”. Artikel yang digunakan merupakan artikel penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2021-2025 serta tersedia dalam bentuk *full text*.

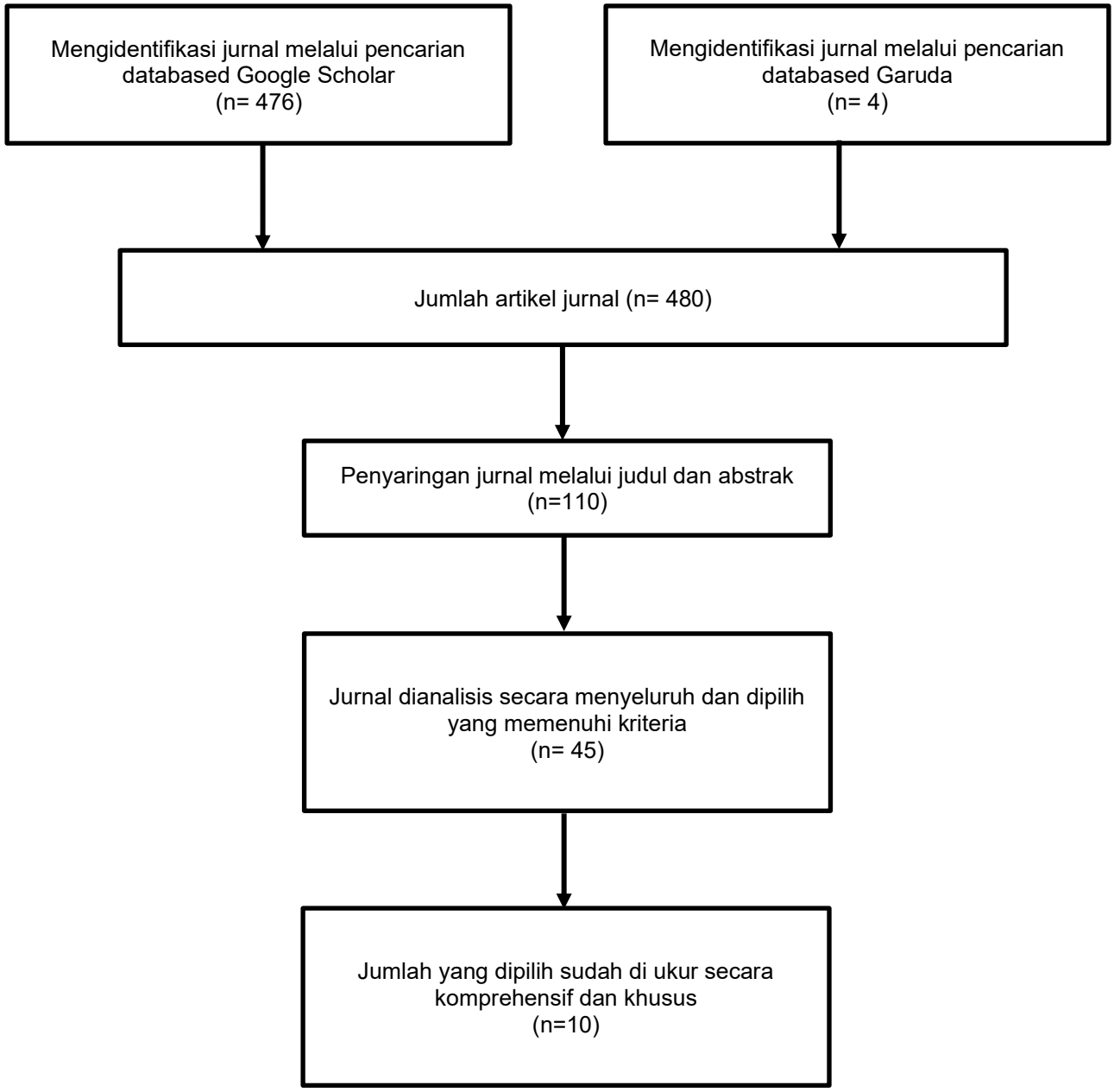
Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian yang membahas penggunaan kompres hangat dan daun kubis sebagai intervensi penanganan *breast engorgement* pada ibu postpartum, menggunakan desain penelitian kuantitatif, *quasi experimental, experimental,* maupun *pre experimental*, diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta memiliki hasil penelitian yang relevan dengan tujuan literature review. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian, artikel literature review, editorial, prosiding, skripsi, artikel yang tidak tersedia secara lengkap, serta artikel duplikasi dari database yang digunakan.

Seleksi artikel dilakukan melalui tahap identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi sesuai alur PRISMA. Dari hasil pencarian diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan topik penelitian dan memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya dilakukan critical appraisal untuk menilai kualitas metodologi artikel menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist* yang disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing artikel. Penilaian dilakukan terhadap kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian desain penelitian, metode pengambilan sampel, validitas instrumen, kejelasan intervensi, serta hasil dan analisis penelitian. Artikel yang memenuhi penilaian kualitas kemudian dianalisis dan disintesis untuk memperoleh kesimpulan terkait efektivitas penggunaan kompres hangat dan daun kubis dalam penanganan pembengkakan payudara pada ibu nifas.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

Tabel 1. Proses Telaah Jurnal



https://doi.org/10.52523/maskermedika.v14i1.825
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

HASIL

Tabel 2. Hasil Penelusuran Literature Tentang Penggunaaan Kompres Hangat Dan Daun Kubis Sebagai Alternatif Penanganan *Breast Engorgement* Pada Ibu Postpartum

No.	Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kelompok	Hasil
1.	Hasibuan, et al	2021	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea) terhadap Penurunan Intesitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara pada Ibu Postpartum	Quasi Eksperimen Desain	20 responden Ibu Nifas Hari Pertama	Kompres dingin daun kubis mempengaruhi penurunan rasa nyeri serta pembengkakan pada payudara
2.	Napisah, et al	2021	*The Effectiveness of Cabbage Leaf Compress and the Education of Lactation Management in Reducing Breast Engorgement in Postpartum*	Quasi Experimental Study with a non equivalent control group design	60 Ibu Nifas (n=30 kelompok intervensi, n=30 the kelompok kontrol)	Intervensi gabungan berupa kompres daun kubis dan edukasi manajemen menyusui terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan payudara pada masa pascapersalinan
3.	Safitri, et al	2022	*Cabbage Extract Gel for Breast Engorgement During Lactation*	Experimental Study with a pretest-posttest design	32 Ibu menyusui hari ke-2 sampai hari ke-10 (n=16 kelompok intervensi, n=16 kelompok kontrol)	Gel kubis cocok untuk meredakan pembengkakan payuadara
4.	Nazira, Khairatun dan Rita Riyanti K	2023	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata L.) Terhadap Penurunan Bendungan ASI	Kuantitatif, Desain Pre Experimental dengan pendekatan One Group Pretest Posttest	30 Ibu POstpartum	Terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan bendungan ASI.
5.	Lestari, Dyah Ayu dan Nikmatul Khayati	2023	Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus	3 Ibu post partum dengan tindakan *sectio caesarea*	Terdapat perubahan rata-rata skala antara 2-3 dari hari pertama hingga hari terahir, subjek I sebelum diberikan skala 6 menjadi 3, pada

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

No.	Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Kelompok	Hasil
						subjek II sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 5, sedangkan pada subjek III sebelum diberikan skala nyeri 6 menjadi 3.
6.	Amiruddin, Sri Hennyati, et al	2024	*The Effect of Cold Cabbage Leaf Compresses on Reducing Pain Intensity And Breast Swelling in Postpartum Mothers*	Kuantitatif, Pre-Eksperimental Desain	30 Ibu Postpartum	Kompres dingin daun kubis (Brassica Oleracea) terbukti bermanfaat dalam menurunkan nyeri dan pembengkakan payudara ibu nifas
7.	Liana, Neny, et al	2024	Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023	Kualitatif dengan pendekatan studi kasus	-	Terdapat perbandingan pada pemberian kompres daun kol lebih unggul daripada kompres hangat yakni selisih penurunan skala nyeri 1 pada hari ke-7
8.	Alshakhs, Fatimah H, et al	2024	*The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresess on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers*	Quasy Experimental Study Design	100 Ibu menyusui (n=50 kelompok intervensi, n=50 kelompok kontrol)	Penggunaan kompres dingin dan panas secara bergantian dapat berperan penting dalam mengurangi pembengkakan payudara pada ibu menyusui
9.	Nopiana, Anita, et al	2025	Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Postpartum	Pra-Eksperimental dengan rancangan One Group Pretest-Posttest	30 Ibu Nifas	Terdapat pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Postpartum
10.	Kardini, Nita Nurcahya, et al	2025	Teknik Kompres Hangat Pad Ibu Nifas dengan Bendungan ASI Terhadap Kelancaran Produksi ASI di PMB Hj. Nani Yuningsih	Eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest desain	15 orang Ibu nifas	Terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap bendungan ASI serta dapat meningkatkan pengeluaran ASI.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 14, Nomor 1. Juni 2026
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v14i1.825

PEMBAHASAN

Setelah penulis melakukan penganalisisan data, didapatkan 10 artikel yang layak rujuk dengan 3 artikel menggunakan metode penelitian quasy experiment, 3 artikel menggunakan metode penelitian pra eksperimen, 2 artikel menggunakan metode penelitian eksperimen dan 2 artikel lainnya menggunakan metode penelitian studi kasus. Terdapat perbedaan tempat dan tahapan penelitian dari masing-masing artikel penelitian. Artikel pertama dilaksanakan di Medan (Negara Indonesia), artikel yang kedua dan keenam dilakukan di Jawa Barat (Negara Indonesia), artikel yang ketiga dan kelima diterapkan di Semarang (Negara Indonesia), artikel yang keempat di laksanakan di Surakarta (Negara Indonesia), artikel yang ketujuh di terapkan di Banten (Negara Indonesia), artikel yang kedelapan dilaksanakan di kota Al Ahsa (Negara Arab Saudi), artikel yang kesembilan dilakukan di Tebat Agung (Negara Indonesia), dan artikel yang kesepuluh di terapkan di Bekasi (Negara Indonesia).

Artikel pertama mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian kompres daun kubis dingin terhadap penurunan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu postpartum, sehingga intervensi ini efektif digunakan sebagai terapi non-farmakologis dalam mengatasi masalah bendungan ASI (Hasibuan et al.,2021) Artikel kedua menunjukkan adanya perbedaan skor pembengkakan payudara antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana kelompok yang diberikan kombinasi kompres daun kubis dan edukasi manajemen laktasi mengalami penurunan pembengkakan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan perawatan standar (breast care), sehingga intervensi kombinasi tersebut lebih efektif dalam mengatasi pembengkakan payuadara (Napisah et al., 2021).

Artikel ketiga dan keempat menunjukkan bahwa intervensi berbasis daun kubis efektif dalam meredakan pembengkakan payudara atau bendungan ASI pada Ibu postpartum. Pada artikel ketiga menggunakan bentuk gel ekstrak daunkubis dan menunjukkan penurunan skor yang lebih cepat dibandingkan perawatan standar dengan perbedaan signifikan pada hari ke-3 dan ke-4 (Safitri et al., 2022). Artikel keempat menggunakan metode kompres daun kubis dan juga menunjukkan penurunan yang signifikan, dengan rata-rata skor bendungan ASI menurun secara drastic setelah 3 hari intervensi ($p<0,05$) (Nazira & K, 2023).

Artikel berikutnya yang kelima menyebutkan bahwa setelah diberikan intervensi kompres hangat selama 3 hari, terjadi penurunan skor pada seluruh subjek, dimana subjek pertama dan ketiga mengalami penurunan dari skor 6 menjadi 3, sedangkan subjek kedua mengalami penurunan dari skor 6 menjadi 5. Secara keseluruhan, intervensi kompres hangat memberikan efek penurunan skala bendungan ASI antara 3–5 poin, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi pembengkakan payudara pada ibu postpartum (Lestari & Khayati, 2023). Artikel yang keenam hasilnya yaitu mayoritas responden mengalami perbaikan, dimana 93,3% hanya mengalami nyeri ringan dan 6,7% tidak mengalami nyeri, serta 80% tidak mengalami pembengkakan dan 20% mengalami pembengkakan ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p<0,001$, yang menandakan adanya penurunan signifikan intensitas nyeri dan pembengkakan payudara setelah pemberian kompres daun kubis dingin(Sri Hennyati Amiruddin et al., 2024).

Artikel ketujuh menyatakan bahwa adanya perbedaan efektivitas antara pemberian kompres daun kol dan kompres hangat dalam menurunkan bendungan ASI pada ibu nifas. Intervensi kompres daun kol terbukti mampu menurunkan skala nyeri dan pembengkakan payudara secara lebih signifikan, yaitu dari derajat 4 menjadi derajat 0 dalam waktu 7 hari. Sebaliknya, intervensi kompres hangat hanya menurunkan skala dari derajat 4 menjadi derajat 1 dalam periode yang sama (Liana et al., 2024). Artikel selajutnya kedelapan menyebutkan bahwa menggunakan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

kompres gel dingin dan kompres hangat pada payudara dapat mengurangi pembengkakan payudara. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistic antara tingkat skor nyeri dan skor pembengkakan pada kedua kelompok sebelum dan sesudah diuji (p=0.005). penggunaan begantian kompres hangat dan dingin dapat mengurangi nyeri payudara dari tingkat parah menjadi sedang dan daro sedang menjadi ringan, serta menurunkan skor pembengkakan payuadara (Alshakhs et al., 2024).

Artikel kesembilan menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI berpengaruh dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI, dimana terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi sehingga kompres hangat efektif sebagai terapi non-farmakologis (Nopiana et al., 2025). Artikel kesepuluh juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas dengan bendungan ASI, ditunjukkan dengan hasil uji statistik ($p < 0,05$) serta adanya peningkatan rata-rata kelancaran ASI setelah intervensi, sehingga kompres hangat efektif digunakan untuk mengatasi bendungan ASI (Kardini et al., 2025).

Perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh ibu setelah melahirkan. pada saat melahirkan, plasenta (organ yang memberi makan janin selama kehamilan) dieluarkan dari tubuh. Ini mengakibatkan penurunan tajam dalam kadar hormone progesteron dan estrogen dalam tubuh ibu. Pada saat yang sama, hormone prolaktin yang bertanggung jawab atas produksi ASI, mulai meningkat. Peningkatan ini dapat membuat payudara menjadi lebih penuh dan menghasilkan lebih banyak ASI. Bendungan ASI pada hari ke-3 pasca persalinan terjadi sebagai hasil dari interaksi perubahan hormon ini (Nazira & K, 2023). Bendungan ASI disebabakan oleh berapa faktor diataranya kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara , menyusui yang tidak kontinu, bayi belum menyusui dengan baik, posisi menyusui tidak benar, kelainan pada puting susu, pemakaian BH yang terlalu ketat, sehingga ketika menyusui ibu menglami pembengkakan payudara, ASI tidak keluar dengan lancar, puting susu yang tidak menonjol, dan salah dalam menyusi bayi, sehingga terjadi bendungan ASI pada payudarah yang menyebabkan payudara terasa keras, sakit, dan panas (Nazira & K, 2023).

Hasil telaah terhadap 10 artikel menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis berupa kompres hangat dan kompres daun kubis memiliki efektivitas dalam menurunkan pembengkakan payudara (breast engorgement) pada ibu postpartum. Secara umum, seluruh artikel yang direview menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri, pembengkakan payudara, maupun peningkatan kelancaran ASI setelah diberikan intervensi. Meskipun demikian, efektivitas intervensi dipengaruhi oleh jenis intervensi, lama pemberian terapi, metode penelitian, serta karakteristik responden pada masing-masing studi.

Berdasarkan hasil analisis, kompres daun kubis cenderung memberikan efek penurunan pembengkakan dan nyeri yang lebih cepat dibandingkan kompres hangat. Hal ini terlihat pada penelitian Liana et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kompres daun kubis mampu menurunkan derajat bendungan ASI dari derajat 4 menjadi derajat 0 dalam waktu 7 hari, sedangkan kompres hangat hanya menurunkan hingga derajat 1. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Safitri et al. (2022) dan Hasibuan et al. (2021) dimana intervensi berbasis daun kubis memberikan penurunan skor pembengkakan secara signifikan dalam beberapa hari pemberian terapi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kandungan antiinflamasi alami pada daun kubis, seperti sulforaphane dan glucosinolate, berpotensi memberikan efek terapeutik yang lebih optimal dalam mengurangi edema dan nyeri pada payudara. Daun kubis juga mengandung senyawa fitokimia, seperti sulforaphane, glucosinolates, dan indole-3-carbinol yang memiliki potensi sebagai antiinflamasi dan analgesik ketika digunakan dalam bentuk dingin daun kubis akan mempertahankan kandungan nutrisinya juga memberikan efek dingin pada area payudara yang mengalami bendungan ASI dengan cara memberikan tekanan ringan pada payudara

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

yang membantu menekan pembengkakan dan memungkinkan aliran ASI menjadi lebih lancar. Pemberian kompres kubis dingin dapat menurunkan bendungan ASI karena kandungan gel dingin pada kubis dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu matang setelah penempelan (Nazira & K, 2023).

Kompres hangat juga menunjukkan efektivitas yang baik dalam mengurangi bendungan ASI dan meningkatkan kelancaran produksi ASI. Mekanisme kerja kompres hangat berkaitan dengan efek vasodilatasi pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang refleks let-down melalui peningkatan hormon oksitosin. Penelitian Lestari dan Khayati (2023), Nopiana et al. (2025), serta Kardini et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat secara konsisten mampu menurunkan skala bendungan ASI dan memperlancar pengeluaran ASI pada ibu nifas. Kompres hangat payudara akan memberi efek *vasodilatasi* otot polos pada pembuluh darah. Efek *vasodilatasi* pembuluh darah akan meningkatkan suplai hormone oksitosin pada payudara. Hal ini dikarenakan suhu hangat pada payudara akan memberikan efek ke *hipotalamus* melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di *hipotalamus* dirangsang, maka sistem efektor akan mengeluarkan oksitosin, dan *blokade* pelepasan *adrenalis* (*epinefrin*) yang dapat menyebabkan *vasokontriksi* dari pembuluh *alveoli* yang menyebabkan gangguan *let down refleks* (Lestari & Khayati, 2023). Dengan demikian, kompres hangat lebih berperan dalam membantu pengeluaran ASI dan relaksasi jaringan payudara, sedangkan kompres daun kubis lebih dominan dalam mengurangi inflamasi dan edema.

Selain efektivitas intervensi, hasil review juga menunjukkan adanya variasi desain penelitian, jumlah sampel, durasi intervensi, serta alat ukur yang digunakan pada masing-masing artikel. Perbedaan tersebut dapat memengaruhi kekuatan hasil penelitian dan menjadi salah satu keterbatasan dalam literature review ini. Sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi experiment dan pre experimental yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel perancu. Selain itu, sebagian penelitian menggunakan jumlah sampel yang relatif kecil sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Variasi metode penilaian pembengkakan payudara dan intensitas nyeri juga menyebabkan hasil antar penelitian sulit dibandingkan secara langsung.

Faktor lain yang turut memengaruhi terjadinya breast engorgement adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar, ketidakteraturan pemberian ASI, posisi menyusui yang tidak tepat, serta kurangnya perawatan payudara pada masa nifas. Kondisi tersebut menyebabkan pengosongan ASI tidak optimal sehingga terjadi bendungan ASI yang menimbulkan rasa nyeri, pembengkakan, dan ketidaknyamanan pada ibu menyusui. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi non-farmakologis tidak hanya dipengaruhi oleh jenis terapi yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh edukasi laktasi dan dukungan menyusui yang adekuat.

Berdasarkan hasil analisis dari seluruh artikel, peneliti berasumsi bahwa kompres hangat dan kompres daun kubis dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan ekonomis dalam penanganan breast engorgement pada ibu nifas. Bahkan, kombinasi kedua intervensi berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal karena kompres hangat membantu memperlancar aliran ASI, sedangkan kompres daun kubis membantu mengurangi inflamasi dan pembengkakan payudara. Kombinasi kedua terapi tersebut dapat menjadi rekomendasi intervensi keperawatan maupun kebidanan dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum.

SIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa pemberian kompres hangat dan daun kubis dalam menangani pembengkakan payudara akibat bendungan ASI dapat bekerja lebih efektif jika di kombinasikan atau dilakukan dalam satu waktu. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

yang tepat mengingat bahan yang digunakan mudah di dapatkan, ekonomis, dan dapat dipraktikkan dengan mudah secara mandiri dirumah.

FUNDING

Penelitian ini merupakan hasil analisis dan karya tulis ilmiah Dosen Prodi Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penelitian ini tidak ada konflik kepentingan yang menyertai.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada para pihak yang telah terlibat dan membantu tersusunnya artikel penelitian ini.

KEPUSTAKAAN

Alekseev NP, Vladimir II, N. T. (2015). Pathological postpartum breast engorgement: Prediction, prevention, and resolution. *Breastfeed Med*, *10*(4), 203–208. https://doi.org/10.1089/%0Abfm.2014.0047%0APMid:25774443

Alshakhs, F. H., Katooa, N. E., Badr, H. A., & Thabet, H. A. (2024). *The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers*. *16*(1), 1–27. https://doi.org/10.7759/cureus.53134

Aprilina, Jasmi, Noviyanti, A., Setiawati, D., & Habiba. (2025). GAMBARAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS BERDASARKAN KARAKTERISTIK. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, *5*, 84–89.

Chiu JY, Gau ML, Kuo SY, Chang YH, Kuo SC, T. H. (2010). Effects of gua-sha therapy on breast engorgement: A randomized controlled trial. *J Nurs Res.*, *18*(1), 1–10.

Hasibuan, J. S., Simarmata, D., Farma, A., Sitompul, A. W., & Yanti, L. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum*.

Kardini, N. N., Nisa, H., & Manullang, R. S. (2025). *Teknik Kompres Hangat Pada Ibu Nifas dengan Bendungan Asi Terhadap Kelancaran Produksi Asi di PMB Hj . Nani Yuningsih*. *4*(1), 14–20.

Ketsuwan S, Baiya N, Paritakul P, Laosooksathit W, P. P. (2018). Effect of herbal compresses for maternal breast engorgement at postpartum: A randomized controlled trial. *Breastfeed Med.*, *13*(5), 361–365. https://doi.org/10.1089/bfm.2018.0032%0APMid:29688768

Khosravan S, Moghadam HM, Mohammadzadeh F, F. S., & Gholami M. (2017). The effect of Hollyhock (Althaea officinalis L) leaf compresses combined with warm and cold compress on breast engorgement in lactating women: A randomized clinical trial. *J Evid Based Complement Altern Med*, *22*(1), 25–30. https://doi.org/10.1177/2156587215617106

Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2021).

Lestari, D. A., & Khayati, N. (2023). *Pemberian Kompres Hangat Basah Dapat Mengurangi Pembengkakan Payudara Pada Masa Laktasi*.

Liana, N., Munawaroh, M., & Noviyani, E. P. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kol dan Kompres Hangat Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di RS Krakatau Medika Cilegon Tahun 2023*. *4*, 6177–6189.

Lim AR, Song JA, Hur MH, Lee MK, L. M. (2015). Cabbage compression early breast care on breast engorgement in primiparous women after cesarean birth: A controlled clinical trial. *Int J Clin Exp Med*, *8*(11), 21335–21342.

Lowdermilk DL, Perry S, C. M. (2013). Maternity Nursing. *8th Ed. Singapore: Elsevier, Mosby;* https://doi.org/10.1097/%0Ajnr.0b013e3181ce4f8e

Mohamed Fawzy Ramadan. (2025). *Bioactive Phytochemicals in By-products from Leaf, Stem, Root and Tuber Vegetables* (1st ed.). Springer Cham. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)

978-3-031-80700-8

Napisah, P., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., & Natasya, W. (2021). *The Effectiveness of Cabbage Leaf Compress and the Education of Lactation Management in Reducing Breast Engorgement in Postpartum*. *9*, 106–110.

Nazira, K., & K, R. R. (2023). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis (Brassica Oleracea Var Capitata L .) Terhadap Penurunan Bendungan ASI*. *1*(4).

Nopiana, A., Komariah, N., Kebidanan, P., & Palembang, P. K. (2025). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Postpartum*. *20*(1), 27–36.

Safitri, R. D., Wijayanti, K., & Santoso, B. (2022). *Cabbage leaves extract gel for breast engorgement during lactation*. *3*, 77–81.

Sri Hennyati Amiruddin, Triwidiyantari, D., & Yulia, D. (2024). *THE EFFECT OF COLD CABBAGE LEAF COMPRESSES ON REDUCING PAIN INTENSITY*. *10*(8), 817–822.

Wijayanti AA, W. D. (2018). *The effectiveness of cabbage leaf (Brassica oleracea Var Capitata) compresses management and breast care on breast*. JBI Libr Syst Rev. https://doi.org/10.35906/vom.v10i2.119

Wong BB, Chan YH, Leow MQ, Lu Y, Chong YS, K. S., & Al., E. (2017). Application of cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud*, *76*, 92–99. https://doi.org/10.1016/j.%0Aijnurstu.2017.08.014

Zagloul MC, Naser EG, H. H. (2020). Influence of hot compresses versus cabbage leaves on engorged breast in early puerperium. *Int J Stud Nurs*, *5*(7). 10.20849/ijsn.v5i2.740

Zakarija-Grkovic I, S. F. (2020). *Treatments for breast engorgement during lactation*. Cochrane Database Syst Rev.

Zuhana N. (2017). The difference in the effectiveness of cold cabbage leaves (Brassica Oleracea Var. Capitata). *J Ilm Bidan*, *2*(2), 51–56. https://doi.org/10.35906/vom.v10i2.119

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4)