

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Nifas

1. Pengertian masa nifas

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau post partum disebut juga *puerperium* yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata "*Puer*" yang artinya bayi dan "*Parous*" berarti melahirkan.¹⁴

Periode pascapartum adalah masa dari kelahiran plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intrapartum) hingga kembalinya alat reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil. Periode ini disebut juga *puerperium* dan wanita yang mengalami *puerperium* disebut *puerpera*. Periode pemulihan pascapartum berlangsung sekitar enam minggu.²⁷

Menurut JNPK-KR, masa nifas secara harfiah didefinisikan sebagai masa persalinan selama dan segera setelah melahirkan, meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu alat-alat reproduksi kembali kekeadaan tidak hamil atau kembali normal. Waktu masa nifas yang paling

lama pada wanita umumnya adalah 40 hari, dimulai sejak melahirkan atau sebelum melahirkan (yang disertai tanda-tanda kelahiran).¹⁴

2. Tahapan masa nifas

Menurut Suherni tahapan-tahapan masa nifas (*post partum/puerperium*) adalah :²⁸

- a. Puerperium dini (*immediate puerperium*) : masa kepulihan, yakni saat-saat ibu dibolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
- b. Puerperium intermedial (*early puerperium*) : masa kepulihan menyeluruh dari organ-organ genital, kira-kira antara 6-8 minggu.
- c. Remote puerperium (*later puerperium*) : waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil dan waktu persalinan mempunyai komplikasi.

3. Tujuan asuhan masa nifas

Tujuan asuhan masa nifas adalah:²⁸

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi.
- b. Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan pada ibu berkaitan dengan: gizi, menyusui, pemberian imunisasi pada bayinya, perawatan bayi sehat, dan KB.
- d. Memberikan pelayanan KB.

Sedangkan menurut Bahiyatun tujuan asuhan masa nifas adalah:²⁹

- a. Memulihkan kesehatan umum penderita.

- b. Mempertahankan kesehatan psikologis.
 - c. Mencegah infeksi dan komplikasi.
 - d. Memperlancar pembentukan air susu ibu (ASI).
 - e. Mengajarkan ibu untuk melakukan perawatan mandiri sampai masa nifas selesai dan memelihara bayi dengan baik.
4. Perawatan pasca melahirkan

Perawatan pasca melahirkan (masa nifas) merupakan perawatan selama enam minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi (menyusui), maupun perubahan psikologis menghadapi keluarga baru. Perawatan pasca melahirkan dapat dilakukan sendiri dan sesegera mungkin.²⁸

Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam perawatan pasca melahirkan antara lain:

- a. Payudara.

Ibu sebaiknya menyusui bayinya sedini mungkin, dan sesering mungkin (tergantung kebutuhan bayi) sehingga tidak terjadi pembengkakan payudara. Gunakan pula bra yang tidak menekan atau sempit. Apabila pembengkakan terjadi, pijat ringan bagian payudara yang menggumpal dengan menggunakan air hangat dan baby oil. Kemudian sesegera mungkin menyusui bayi. Pembengkakan yang berkelanjutan dapat menimbulkan demam pada ibu. Bila hal ini

terjadi, lakukan pengeluaran ASI baik dengan cara menyusui maupun dipompa keluar.

b. Rahim.

Penciutan rahim dapat diketahui dengan meraba bagian bulat agak keras di bawah pusat. Pada hari ke-10 sampai 14, rahim tidak teraba lagi. Penciutan rahim dibantu oleh oksitosin, yaitu hormon yang mengontraksikan otot-otot rahim yang keluar saat menyusui. Penciutan rahim ini terjadi karena lancarnya pengeluaran cairan vagina (*lochea*). Penciutan kandungan yang tidak normal terjadi akibat infeksi lapisan rahim yang rentan infeksi akibat lepasnya plasenta dan kurang mobilisasi. Tanda-tandanya antara lain sedikit demam, agak sakit pada perut bagian bawah, dan kadang vagina berbau kurang sedap karena keluarnya lochea tidak lancar.

c. Aktivitas

Aktivitas sangat bervariasi, tergantung pada komplikasi persalinan, nifas dan sembuhnya luka (jika ada). Jika tidak ada kelainan, lakukan mobilisasi sedini mungkin, 2 jam setelah persalinan.

d. Eliminasi.

Buang air kecil (BAK) akan meningkat pada 2-4 hari setelah persalinan. Ini terjadi karena volume darah ekstra yang dibutuhkan selama hamil tidak diperlukan lagi. Sebaiknya ibu tidak menahan BAK ketika ada rasa sakit pada jahitan. Sulit buang air besar (BAB) dapat terjadi karena ketakutan yang berlebihan akan jahitan terbuka,

atau wasir. Untuk itu, konsumsi makanan tinggi serat, dan cukup minum.

e. Hubungan seksual.

Pada banyak pasangan, perubahan karena kehamilan dapat mengganggu keseimbangan dalam hubungan seksual, begitu juga setelah persalinan. Beberapa agama melarang untuk melakukan hubungan seksual selama masa nifas. Setelah itu, pada prinsipnya adalah tidak bermasalah. Hanya saja, terkadang istri kurang percaya diri untuk melakukan hal tersebut. Untuk itu diperlukan pengertian dan pemahaman suami atas kondisi psikologi istri.

B. Pembengkakan payudara (*Breast Engorgement*)

1. Pengertian pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara adalah pembendungan air susu karena penyempitan *duktus lakteferi* atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu.²

Pembengkakan payudara diartikan peningkatan aliran vena dan limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk laktasi. Hal ini bukan disebabkan *overdistensi* dari saluran laktasi^{4,30} sehingga menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan.³¹

2. Patofisiologi pembengkakan payudara

Sesudah bayi lahir dan plasenta keluar, kadar estrogen dan progesteron turun dalam 2-3 hari. Dengan ini faktor dari hipotalamus yang menghalangi keluarnya *pituitary lactogenic hormone* (prolaktin) waktu hamil, dan sangat dipengaruhi oleh estrogen, tidak dikeluarkan lagi, dan terjadi sekresi prolaktin oleh hipofisis. Hormon ini menyebabkan alveolus-alveolus kelenjar payudara terisi dengan air susu, tetapi untuk mengeluarkannya dibutuhkan refleks yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitelial yang mengelilingi alveolus dan duktus kecil kelenjar-kelenjar tersebut. Refleks ini timbul jika bayi menyusu. Pada permulaan nifas apabila bayi belum menyusu dengan baik, atau kemudian apabila kelenjar-kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna, maka dapat terjadi pembendungan air susu.³¹

Sejak hari ketiga sampai keenam setelah persalinan, ketika ASI secara normal dihasilkan, payudara menjadi sangat penuh. Hal ini bersifat fisiologis, dan dengan penghisapan yang efektif dan pengeluaran ASI oleh bayi, rasa tersebut pulih dengan cepat. Namun dapat berkembang menjadi bendungan, payudara terasa penuh dengan ASI dan cairan jaringan. Aliran vena dan limfatik tersumbat, aliran susu menjadi terhambat dan tekanan pada saluran ASI dan alveoli meningkat. Payudara menjadi bengkak dan *edematous*.³¹

3. Etiologi pembengkakan payudara

Selama 24 hingga 48 jam pertama sesudah terlihatnya sekresi lakteal, payudara sering mengalami distensi menjadi keras dan berbenjol-benjol. Keadaan ini menggambarkan aliran darah vena normal yang berlebihan dan pembungaan limfatik dalam payudara, yang merupakan *prekusor reguler* untuk terjadinya laktasi. Keadaan ini bukan merupakan *overdistensi* sistem lakteal oleh air susu.²⁸

Menurut Suradi dan Kristina³² payudara yang terbenjolan terjadi karena hambatan aliran darah vena atau saluran getah bening akibat ASI terkumpul pada payudara. Kejadian ini timbul karena produksi ASI yang berlebihan, bayi disusui terjadwal, bayi tidak menyusu dengan adekuat, posisi menyusui yang salah, atau karena puting susu yang datar/terbenam. Hal ini bisa juga terjadi karena terlambat menyusui dini, perlekatan yang kurang baik, atau mungkin kurang seringnya ASI dikeluarkan.

Penyebab terjadinya pembengkakan payudara menurut Bobak adalah³³

- 1) Posisi menyusui yang tidak benar
- 2) Pengosongan payudara yang tidak baik
- 3) Pemakaian BH yang terlalu ketat
- 4) Tekanan jari ibu pada waktu menyusui
- 5) Kurangnya pengetahuan cara perawatan payudara dan cara pencegahan pembengkakan payudara (bendungan ASI)

4. Tanda dan gejala pembengkakan payudara

Pada payudara penuh dengan ASI, terasa berat, panas, dan keras. Bila diperiksa ASI keluar, dan tidak demam. Pada payudara bengkak, payudara oedem dan sakit, puting kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa atau dihisap ASI tidak keluar. Badan bisa demam setelah 24 jam.^{32,34}

Menurut Winknjosastro,³¹ tanda dan gejala pembengkakan payudara adalah:

- a. Payudara terasa panas
- b. Payudara terasa nyeri
- c. Payudara bengkak
- d. Suhu badan tidak naik

5. Komplikasi^{2,5}

Tindakan untuk meringankan gejala pembengkakan payudara sangat dibutuhkan. Apabila tidak ada intervensi yang baik maka akan menimbulkan :

- a. Infeksi akut kelenjar susu
- b. Mastitis
- c. Abses payudara sampai dengan septicemia

6. Pencegahan

Menurut Suradi & Kristina³² untuk mencegah pembengkakan payudara maka diperlukan menyusui dini, perlekatan yang baik, menyusui “*on demand*” bayi lebih sering disusui, apabila payudara terasa tegang,

atau bayi tidak dapat menyusui maka sebaiknya ASI dikeluarkan terlebih dahulu sebelum menyusui, agar ketegangan menurun.

Sedangkan pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak terjadi pembengkakan payudara adalah:²⁹

- a. Bila memungkinkan, susui bayi segera setelah lahir.
- b. Susui bayi tanpa dijadwal.
- c. Keluarkan ASI secara manual atau dengan pompa, bila produksi ASI melebihi kebutuhan bayi.
- d. Lakukan perawatan payudara masa nifas secara teratur.

Menurut Varney untuk mencegah pembengkakan payudara, ibu harus dianjurkan untuk menyusui bayinya menurut isyarat bayi, dengan posisi yang nyaman.²⁷

7. Penatalaksanaan

Pengobatan secara farmakologis yang dilakukan oleh Snowden et al 2001. Analisa ini mengidentifikasi delapan percobaan dengan responden 424 orang. Didapatkan bahwa terapi farmakologis lebih baik daripada non farmakologis. Terapi farmakologis yang digunakan adalah obat anti inflamasi serrapeptase (danzen) yang merupakan agen enzim anti inflamasi 10 mg tiga kali sehari atau Bromelain 2500 unit dan tablet yang mengandung enzim protease 20.000 unit.^{12, 22} Sedangkan menurut Amru terapi pembengkakan payudara diberikan secara simtomatis yaitu mengurangi rasa sakitnya (analgetik) seperti paracetamol atau ibuprofen.¹¹

Penelitian Kee WH tentang Pengobatan pembengkakan payudara dengan Serrapeptase (Danzen) : uji coba terkontrol double-blind acak . pada 70 pasien yang mengalami pembengkakan payudara. Diambil secara acak dibagi menjadi dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok placebo. Didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan secara statistik. Tidak ada efek samping yang dilaporkan dari penggunaan obat danzen. Danzen adalah metode yang aman dan efektif untuk pengobatan secara farmakologi pembengkakan payudara.³⁵

Penggunaan terapi non farmakologis untuk mengurangi rasa sakit dari pembengkakan payudara adalah sebagai berikut akupuntur, (perawatan payudara tradisional) yaitu kompres panas dikombinasikan dengan pijatan, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, daun kubis dan terapi ultrasound.^{5,13}

Menurut Bahiyatun, penatalaksanaan pembengkakan payudara adalah sebagai berikut:²⁹

- a. Masase payudara dan ASI diperas dengan tangan sebelum menyusui.
- b. Kompres dingin untuk mengurangi statis pembuluh darah vena dan rasa nyeri. Dapat dilakukan secara bergantian dengan kompres hangat untuk melancarkan pembuluh darah pada payudara.
- c. Menyusui lebih sering dan lebih lama untuk melancarkan aliran ASI dan menurunkan tegangan payudara.

Menurut Suradi dan Kristina, penanganan pembengkakan payudara adalah:³²

- a. Kompres payudara dengan air hangat, lalu masase ke arah puting payudara agar terasa lebih lemas dan ASI dapat dikeluarkan melalui puting.
- b. Susukan bayi tanpa terjadwal sampai payudara terasa kosong
- c. Urutlah payudara mulai dari tengah, lalu kedua telapak tangan ke samping, ke bawah, dengan sedikit ditekan ke atas dan lepaskan tiba-tiba.
- d. Keluarkan ASI sedikit dengan tangan agar puting susu menonjol keluar.
- e. Susukan bayi lebih sering.
- f. Ibu harus rileks.
- g. Pijat leher dan punggung belakang (sejajar dengan payudara).
- h. Stimulasi payudara dan puting.
- i. Kompres payudara dengan air dingin setelah menyusui, untuk mengurangi oedem.
- j. Pakailah BH atau bra yang sesuai.
- k. Bila terlalu sakit dapat diberikan obat analgetik.

C. Perawatan Payudara

1. Pengertian

Merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan.¹⁴ Sedangkan menurut Huliana

perawatan payudara masa nifas adalah perawatan payudara yang dilakukan terhadap payudara setelah melahirkan.³⁰

2. Tujuan perawatan payudara

Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan tetapi juga setelah melahirkan. Perawatan payudara yang dilakukan terhadap payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI.³⁰

Tujuan dari perawatan payudara yaitu: ¹⁴

- 1) Memelihara kebersihan payudara
- 2) Melancarkan keluarnya ASI
- 3) Mencegah bendungan pada payudara
- 4) Menangani payudara bengkak

3. Waktu pelaksanaan

Pertama dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan minimal dua kali dalam sehari.¹⁴

4. Persiapan alat

Alat-alat yang perlu disiapkan yaitu: ¹⁴

- 1) Baby oil atau minyak kelapa
- 2) Dua waskom berisi air hangat
- 3) Dua waslap, kapas dan dua handuk

5. Langkah-langkah pengurutan

Menurut Anggraini, langkah-langkah pengurutan pada perawatan payudara adalah sebagai berikut:¹⁴

- 1) Tuangkan minyak secukupnya, sokong payudara kiri dengan tangan kiri, payudara kanan dengan tangan kanan, 3 jari dari tangan yang berlawanan membuat gerakan memutar sambil menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu, setiap payudara minimal 2x gerakan.
- 2) Tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara. Urutlah payudara dari tengah ke atas sambil mengangkat kedua payudara dan lepaskan kedua payudara perlahan-lahan. Lakukan gerakan ini 30 kali.
- 3) Sokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurutkan payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan gerakan ini 30 kali.
- 4) Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres waslap dingin selama 1 menit. Kompres bergantian selama 3x berturut-turut dengan kompres air hangat.

6. Perawatan puting susu

Puting susu memegang peran penting pada saat menyusui. Air susu ibu akan keluar dari lubang-lubang pada puting susu. Oleh karena itu puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik. Tidak semua wanita mempunyai puting susu yang menonjol (normal). Ada wanita yang

mempunyai puting susu dengan bentuk datar atau puting yang masuk ke dalam. Ketiga bentuk puting susu tersebut dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar.³⁰

Huliana juga menambahkan, sebaiknya perawatan puting susu dilakukan 4-5 hari pada pagi dan sore hari, dan tidak menggunakan bahan-bahan seperti alkohol atau sabun untuk membersihkan puting susu karena akan menyebabkan kulit menjadi kering dan lecet. Berikut ini langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu.³⁰

- a. Kompres kedua puting susu dengan kapas yang telah dibasahi minyak selama 5 menit agar kotoran disekitar puting mudah terangkat.
- b. Jika puting susu normal, lakukan perawatan dengan mengoleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk, lalu letakkan keduanya pada puting susu. Lakukan gerakan memutar ke arah dalam sebanyak 30 kali putaran untuk kedua puting susu. Gerakan ini untuk meningkatkan elastisitas otot puting susu.
- c. Jika puting susu datar atau masuk ke dalam, lakukan tahap-tahap berikut:
 - 1) Letakkan kedua jari di sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tahan dan hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan
 - 2) Letakkan kedua ibu jari di atas dan di bawah puting susu, lalu tekan serta hentakkan ke arah luar menjauhi puting susu secara perlahan.

7. Perawatan payudara untuk mengurangi pembengkakan payudara

Pada saat ASI mulai diproduksi, payudara mulai terasa kencang, bengkak, dan tidak nyaman, karena itu segera susui bayi dan sesering mungkin. Namun agar tidak mengalami kesulitan selama periode menyusui, maka perlu melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara setelah melahirkan dapat dengan melakukan beberapa pemijatan,³⁶

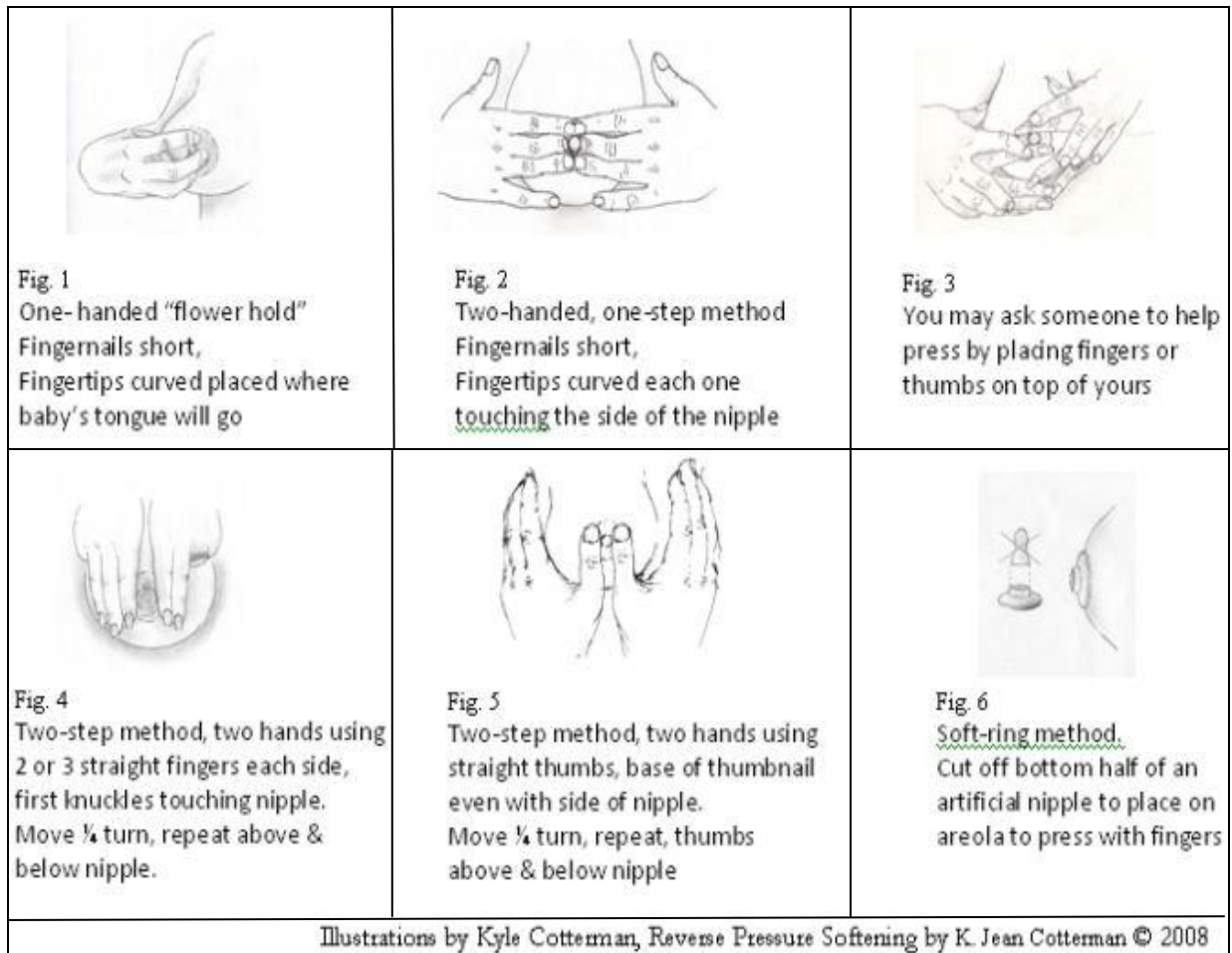
Perawatan payudara secara tradisional tersebut dapat digunakan untuk mencegah dan menangani pembengkakan payudara. Menurut Anggraini untuk mencapai hasil yang baik sesuai dengan tujuan dari perawatan payudara maka persyaratan yang harus dipenuhi adalah¹⁴

- a. Pemijatan/ pengurutan hendaknya dilakukan secara teratur dan sistematis
- b. Memperhatikan makanan dan minuman dengan menu yang seimbang
- c. Menggunakan BH yang bersih dan menopang payudara
- d. Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang
- e. Menghindari rokok dan minuman yang beralkohol

Perawatan payudara dengan menggunakan masase payudara yang sebelumnya diberikan kompres panas dapat menggunakan handuk kecil atau waslap yang telah dibasahi dengan air hangat dengan tujuan memberikan efek *vasodilatasi* pada pembuluh darah. Kemudian dilanjutkan pemijatan pada payudara.

Pemijatan payudara dengan gerakan ke bawah tidak dianjurkan untuk penanganan pembengkakan payudara. Cara sederhana untuk mengurangi

pembengkakan payudara pada daerah areola payudara dengan melakukan gerakan tekanan mundur.³⁷



Gambar 2.1 Gambar Perawatan Payudara

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI dan terakhir tidak kalah pentingnya dapat mencegah dan menangani pembengkakan payudara³⁸

Perawatan payudara pada pembengkakan payudara akibat bendungan ASI yaitu 3,29,39

- a. Lakukan pengompresan payudara dengan menggunakan kain basah dan hangat selama 5 menit

- b. Urut payudara dari arah pangkal menuju puting atau gunakan sisir yang renggang untuk mengurut payudara dengan arah “Z” menuju puting dengan diolesi minyak atau baby oil
- c. Keluarkan ASI sebagian dari bagian depan payudara sehingga puting susu menjadi lunak
- d. Anjurkan ibu untuk menyusukan bayi setiap 2-3 jam. Apabila tidak dapat menghisap seluruh ASI sisanya dikeluarkan dengan tangan
- e. Meletakkan kain dingin setelah selesai menyusui
- f. Payudara dikeringkan

D. Daun Kubis

1. Pengertian

Kubis mempunyai nama ilmiah *Brassica Oleracea var. Capitata*. Dengan nama daerah kol, kobis, Kobis telur, kobis krop. Bagian yang digunakan adalah daun.^{16,17}



Gambar 2.2 gambar daun kubis

2. Ciri-ciri umum

Daunnya bulat, oval, sampai lonjong, membentuk roset akar yang besar dan tebal, warna daun bermacam-macam, antara lain putih (*forma alba*), hijau dan merah keunguan (*forma rubra*). Awalnya, daunnya yang berlapis lilin tumbuh lurus, daun-daun berikutnya tumbuh membengkok, menutupi daun-daun muda yang terakhir tumbuh. Pertumbuhan daun terhenti ditandai dengan terbentuknya krop atau telur (kepala) dan krop samping kubis tunas (*Brussel spourts*). Selanjutnya, krop akan pecah dan keluar malai bunga yang bertangkai panjang, bercabang-cabang, berdaun kecil-kecil, mahkota tegak, berwarna kuning. Buahnya buah polong berbentuk silindris, panjang 5-10 cm, berbiji banyak. Biji berdiameter 2-4 mm, berwarna coklat kelabu. Umur panennya berbeda-beda, berkisar 90 sampai 150 hari. Daun kubis segar rasanya renyah dan garing sehingga dapat dimakan sebagai lalap mentah dan matang, campuran salad, disayur atau dibuat urap. Kubis dapat diperbanyak dengan biji atau stek tunas.¹⁶

3. Kandungan

Kubis segar mengandung air, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, vitamin A, C, E, tiamin, riblovavin, nicotinamide, kalsium dan beta karoten. Selain itu, juga mengandung senyawa sianohidroksibutena (CHB), sulforafan dan iberin yang merangsang pembentukan glutathione, suatu enzim yang bekerja dengan cara menguraikan dan membuang zat-zat beracun yang beredar di dalam tubuh. Tingginya kandungan vitamin C dalam kubis dapat mencegah timbulnya skorbut

(*scurvy*). Adanya zat anthocyanin menyebabkan warna kubis dapat berubah menjadi merah.¹⁶

Kandungan zat aktifnya, sulforafan dan histidine dapat menghambat pertumbuhan tumor, mencegah kanker kolon dan rektum, detoksikasi senyawa kimia berbahaya, seperti kobalt, nikel dan tembaga yang berlebihan di dalam tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan kanker. Kandungan asam amino dalam sulfurnya juga berkhasiat menurunkan kadar kolesterol yang tinggi, penenang saraf dan membangkitkan semangat.¹⁶

4. Daun kubis dingin (*Brassica Oleracea var Capitata*) untuk pembengkakan payudara

Mandi air hangat, pengurutan secara lembut dan pemberian obat-obat analgesik ketika payudara bengkak terasa sangat sakit akan membantu meredakan keluhan seperti halnya kompres dingin, khususnya memakai daun kubis. Daun kubis dingin ternyata mengandung bahan obat yang dapat mengurangi pembengkakan payudara. Biasanya kompres daun kubis menunjukkan khasiatnya dalam waktu yang cukup cepat yaitu dalam beberapa jam.⁴⁰

Kubis merupakan sayuran ekonomis dan serbaguna yang mudah ditemukan. Kubis memberikan nilai gizi yang sangat besar. Dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Bahkan, kubis kaya akan fitonutrien dan berbagai vitamin seperti vitamin A, C & K. Ini semua adalah antioksidan alami, yang membantu mencegah kanker. Selain itu kubis merupakan sumber yang baik

dari asam amino glutamine dan diyakini untuk mengobati semua jenis peradangan salahsatunya radang payudara. Untuk pemakaian luar, daun kubis dapat digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang memar, membengkak atau nyeri sendi.^{15,16}

Kubis dapat digunakan untuk terapi pembengkakan. Kubis (*Brassica Oleracea Var.Capitata*) diketahui mengandung asam amino metionin yang berfungsi sebagai antibiotic^{17,18} 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 terbungkus 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. Didalam banyak kasus, ilmu pengetahuan tentang obat bahwa anti oksidan alami yang dimiliki oleh daun kubis tidak dapat digandakan di laboratorium sehingga ini yang menjadi alasan bahwa gel yang terbuat dari ekstrak daun kubis kurang efektif untuk mengobati pembengkakan.^{6,19, 20}

Beberapa wanita menemukan bahwa daun kubis yang telah didinginkan dapat membantu memberi rasa nyaman, jika diselipkan di balik bra. Biarkan selama setengah jam sampai mencapai suhu tubuh.^{41,42}

Penanganan dengan menggunakan kompres daun kubis ^{9,24}

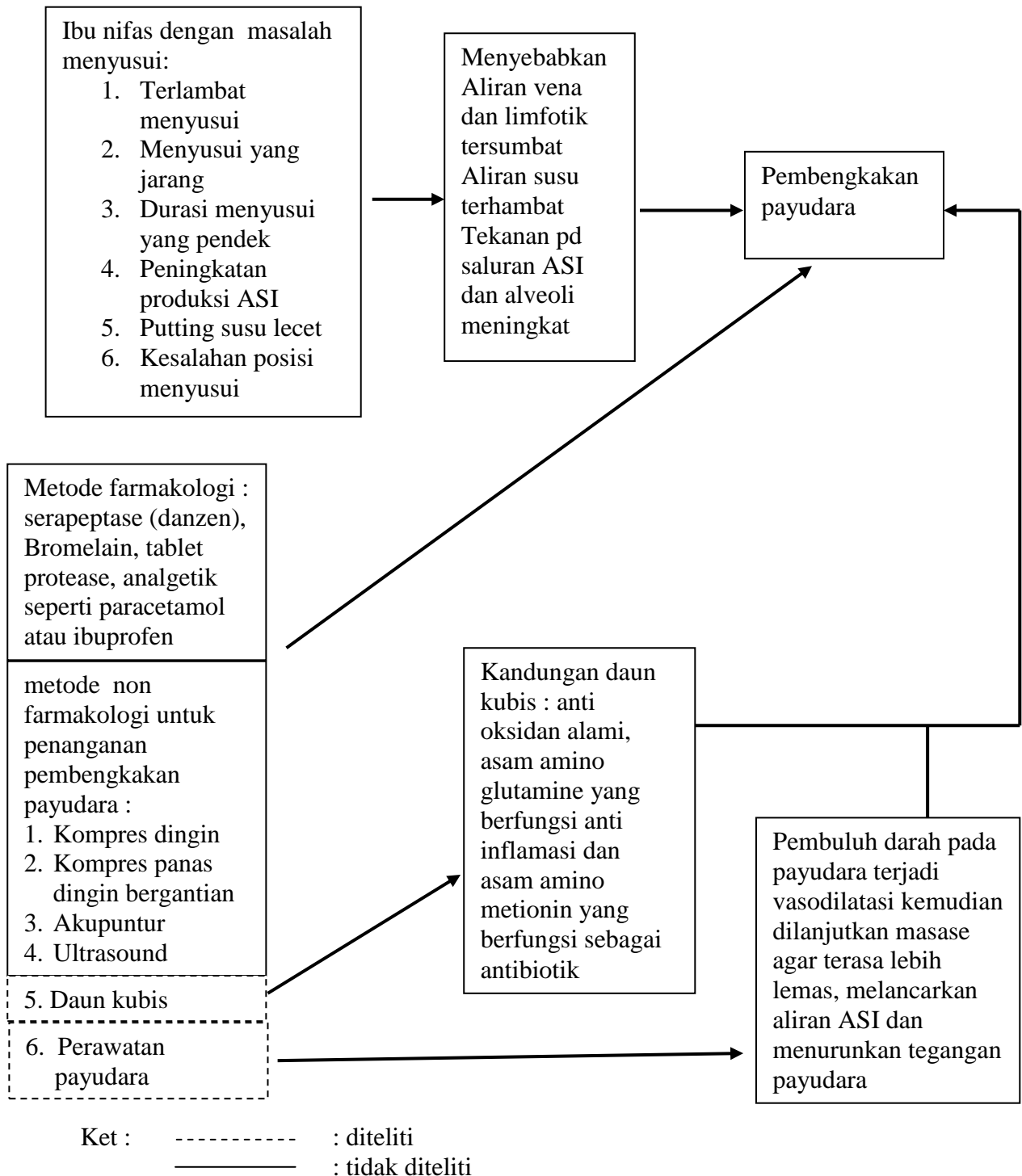
1. Pilih daun kubis yang masih segar
2. Daun kubis hijau diambil secara utuh perlembar, usahakan tidak robek.
3. Cuci bersih daun kubis
4. Daun kubis didinginkan dalam *freezer* sekitar 20-30 menit
5. Tutupi semua area payudara yang bengkak dan kulit yang sehat,
6. Kompres payudara berlangsung selama 20-30 menit atau sampai daun kol tersebut layu. (Dapat dilakukan di dalam bra).
7. Lakukan dua kali sehari selama 3 hari

Berdasarkan bukti ilmiah bahwa daun kubis dapat mengurangi pembengkakan payudara tanpa efek samping dan dapat meningkatkan durasi pemberian ASI.^{20,23} Namun beberapa literatur menunjukkan bahwa terlalu sering menggunakan kompres daun kubis dapat mengurangi produksi ASI. Daun kubis tersebut juga tidak boleh dikompreskan pada daerah kulit yang rusak seperti puting susu lecet. Jika puting susu lecet maka menempatkan daun kubis disekitar payudara tanpa menutupi kulit yang rusak tersebut.^{20,24}

Kompres daun kubis dingin selalu digabungkan dengan perawatan rutin untuk pembengkakan misal perawatan payudara, kubis juga tidak disarankan untuk individu yang alergi terhadap sulfa atau kubis. Kubis mengandung senyawa sulfur, tetapi ini tidak sama dengan sulfa. Jika ibu alergi terhadap sulfa, sebaiknya disarankan sebelum dikompres dengan daun kubis pada payudaranya dilakukan tes alergi terlebih dahulu.⁴³

Cara melakukan tes alergi terhadap daun kubis yaitu dengan mengambil sedikit kubis segar dilumatkan, meletakkannya di kulit halus lengan bawah, dan membungkus sesuatu di sekitarnya untuk tetap di menempel pada kulit. Jika tidak ada reaksi dalam 1 sampai 2 jam, maka dapat diasumsikan bahwa ibu tidak ada reaksi alergi terhadap kubis.^{9,43}

E. Kerangka Teori



Sumber : Myles (2010); Arora (2008); Marcia (20101); Robert (1995); Huliana (2003); Bobak (2004); Amru (2012); Robert (1998); Alison (2003)