

Penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis Dan *Back Rolling Massage* Pada Ibu Nifas Untuk Memperlancar Produksi Asi di Puskesmas Wanadadi 1 Banjarnegara

Fita Ayu Solehah^{1*}, Kumala Dewi², Surtiningsih³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia

Email Korespondensi: ¹fitaayusolehah@gmail.com

Abstrak– Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Banjarnegara pada bayi usia 0-6 bulan tahun 2022 sebesar 73,9% meningkat dibanding tahun 2021 yaitu sebesar 70,84%. Salah satu kondisi yang bisa di jumpai pada ibu nifas yaitu ASI yang tidak lancar yaitu di Salah satunya di Puskesmas Wanadadi 1. Sehingga perlu upaya untuk mengatasi masalah produksi ASI yang tidak lancar. Tujuan dari penelitian ini yaitu penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage* untuk memperlancar produksi ASI pada ibu nifas. Metode yang di lakukan yaitu studi kasus. Sempel yang di gunakan yaitu 5 responden ibu nifas yang ASInya tidak lancar. menggunakan metode literature review yang diambil dari artikel atau jurnal ilmiah tentang Pemberian Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage*. Teknik pengumpulan data melalui anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi di lakukan selama 3 hari dengan skala nyeri dan pompa payudara selama 20 menit per hari, terapi kompres 2 kali/ hari selama 20-30 menit, *Back Rolling Massage* 2 kali/ hari selama 3-5 menit dan dokumentasi. Hasil yang di dapatkan setelah pemberian terapi mengalami penurunan tingkat sekala nyeri sebelum dan sesudah penerapan, sebelum di lakukan terapi ditemukan nilai rata-rata 6,60 pada kategori nyeri intens kuat dan setelah di lakukan terapi terjadi penurunan rata-rata 1,20 kategori nyeri sangat ringan sehingga hasil menunjukkan bahwa adanya penurunan sekala nyeri setelah di lakukan terapi. Rata-rata volume ASI 1,40 ml sebelum dilakukan terapi dan 21,60 ml setelah di lakukan terapi sehingga terdapat peningkatan.

Kata kunci : Kompres Dingin, Daun Kubis, *Back Rolling Massage*, Memperlancar Produksi ASI.

Abstract– Coverage of exclusive breastfeeding in Banjarnegara Regency for babies aged 0-6 months in 2022 is 73.9%, an increase compared to 2021, which was 70.84%. One of the conditions that can be found in postpartum mothers is that breast milk is not flowing smoothly, namely at Wanadadi Community Health Center 1. So efforts are needed to overcome the problem of breast milk production that is not flowing smoothly. The aim of this research is to apply a combination of cold compresses from cabbage leaves and back rolling massage to facilitate breast milk production in postpartum mothers. The method used is a case study. The sample used was 5 postpartum mothers whose breast milk was not flowing smoothly. Data collection techniques through anamnesis, physical examination, observation were carried out for 3 days with a pain scale and breast pump for 20 minutes per day, compress therapy 2 times/day for 20-30 minutes, *Back Rolling Massage* 2 times/day for 3-5 minutes and documentation. The results obtained after giving the therapy were a decrease in the level of pain before and after application. Before the therapy was carried out, an average value of 6.60 was found in the strong intense pain category and after the therapy there was an average decrease of 1.20 in the very pain category. mild so the results show that there is a decrease in the scale of pain after therapy. The average volume of breast milk was 1.40 ml before therapy and 21.60 ml after therapy so there was an increase.

Keywords: Cold Compress, Cabbage Leaves, *Back Rolling Massage*, Facilitate Breast milk production.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (2019) di Amerika Serikat presentase perempuan yang menyusui yang mengalami bendungan ASI mencapai (87,05%) atau sebanyak 8.242 ibu nifas dari 12.765 orang. Beberapa masalah yang dapat terjadi pada ibu nifas diantaranya adalah perdarahan yang berlebihan, tekanan darah tinggi (preeklampsia), ASI tidak lancar, serta payudara bengkak yang dapat menyebabkan bendungan ASI sehingga menjadi salah satu faktor penghambat dalam pemberian ASI eksklusif (Indah, 2021). Cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Maluku (13,0%) [1] .

Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 terdapat 78,93 %. Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Wonogiri menyatakan bahwa cakupan ASI Eksklusif hanya sebesar 59,86% atau sebesar 4.234 bayi dari 7073 bayi [2] . Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Banjarnegara pada bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2022 sebesar 73,9% meningkat dibanding tahun 2021 yaitu sebesar 70,84%. Peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif ini bisa di pengaruhi beberapa faktor seperti

peningkatan pengetahuan, umur, pendidikan, pekerjaan, dukungan, dukungan dari keluarga terdekat seperti suami dan ibu, budaya dan dukungan tenaga kesehatan [3] .

Menyusui mempunyai banyak manfaat bagi ibu dan bayi, namun fenomena terkait pemberian ASI eksklusif masih menjadi perhatian. Menurut data WHO, angka pemberian ASI eksklusif secara global hanya sekitar 36%, di Jawa Tengah 42,7%, di Kabupaten Kendal 71,53% [4]. Fenomena yang terjadi masih banyak ibu yang tidak dapat memberikan ASI eksklusif pada bayinya karena rasa cemas, kurangnya pemahaman tentang proses menyusui, perawatan payudara, kurangnya persiapan dalam menyusui dan kurangnya kelancaran produksi ASI [5] . Diperlukan cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut pada ibu nifas sehingga dapat dilakukan dengan perawatan payudara tradisional non farmakologi (kompres dingin daun kubis yang dikombinasikan dengan massase) [6] .

Daun kubis dapat digunakan untuk pengobatan komplementer karena mengandung asam amino yang mirip dengan obat anti mikroba serta mengandung bahan aktif lain pada daun kubis seperti sinigran, minyak mustard, magnesium, dan sulfur heteroosida oksalat. Zat yang dikandungnya dapat memperlebar pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah, sehingga mampu menahan lebih banyak cairan pada payudara yang bengkak. Keistimewaan lainnya pada komposisi daunnya adalah dapat membuat gel dingin untuk menyerap panas dan mengurangi rasa nyeri yang ada, seperti yang ditunjukkan intervensi setelah 1/2 jam kerja, daun kubis akan layu [7].

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan bahwa intensitas nyeri payudara sebelum di lakukan kompres dingin daun kubis (pretest) adalah nyeri ringan sebanyak 18 orang (90%) dan nyeri sedang sebanyak 2 orang (10%) serta tidak ditemukan responden yang tidak merasakan nyeri dan nyeri berat. Setelah dilakukan kompres daun kubis dingin (post test) didapatkan 4 orang (20%) yang tidak merasakan nyeri dan 16 orang (80%) yang merasakan nyeri ringan, serta tidak ditemukan (engorgement) akibat air susu yang terbungkus [2] . Hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata tingkat nyeri pada pembengkakan payudara ibu nifas sebelum penerapan kompres dingin daun kubis terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada payudara pre post di lakukan kompres dingin daun kubis yang di kombinasikan dengan massage [8] .

Massage yang digunakan adalah *back rolling massage* yang merupakan terapi relaksasi untuk merangsang saraf fokus pada hipofisis posterior dan anterior sehingga bisa peningkatan laktasi, terutama pada ibu nifas dan menghadirkan kenyamanan dan relaksasi setelah melahirkan [9]. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji paired test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pasien sebelum dan sesudah dilakukan back rolling massage. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan laju pengeluaran ASI antara sebelum diberi perlakuan Back Rolling Massage dan setelah diberikan Back Rolling Massage [9] .

Berdasarkan hasil survey observasi Praktik Klinik Kebidanan I di Puskesmas Wanadadi 1 dari Tanggal 29 Mei - 8 Juli 2023 dari 35 di antaranya terdapat 7 ibu nifas dengan keluhan ASI tidak keluar, payudaranya bengkak dan nyeri. Sehingga dengan demikian ASI tidak lancar masih menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada masa nifas. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji dan memberikan asuhan pada ibu nifas dalam pengobatan non farmakologi sehingga harapan peneliti dengan di lakukannya studi kasus ini dapat mengurangi angka kejadian bendungan ASI

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kasus yang disusun dengan menggunakan metode literature review yang diambil dari artikel atau jurnal ilmiah tentang Pemberian Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage. melalui anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi di lakukan selama 3 hari dengan skala nyeri dan pompa payudara selama 20 menit per hari, terapi kompres 2 kali/ hari selama 20-30 menit, *Back Rolling Massage* 2 kali/ hari selama 3-5 menit dan dokumentasi. Subjek penelitian yang ditentukan untuk direview di sarankan 5 kasus dengan bentuk deskriptif, yaitu pada ibu postpartum yang sudah melahirkan secara normal yang bertujuan untuk memperlancar produksi ASI dan mengurangi angka terjadinya bendungan ASI dan merupakan bagian dari studi kasus [10] .Sasaran yang di berikan yaitu 5 responden ibu nifas hari ke 3 sampai dengan hari ke 10 yang sudah melahirkan secara normal yang mengalami produksi ASI tidak lancar di Puskesmas Wanadadi 1 yang bersedia menjadi responden. Tempat Studi kasus di lakukan di Puskesmas Wanadadi 1 yang merupakan poned atau puskesmas rawat inap di daerah Raya Barat, Dusun Dua, Karangjambe, Kecamatan Wanadadi, Kabupaten Banjarnegara, Jawa Tengah 53461. Prosedur pengumpulan data yang di gunakan yaitu dengan cara yang sama seperti pengkajian untuk di lakukan penelitian terhadap klien sesuai dengan prosedur pendokumentasian pada asuhan kebidanan

berupa: anamnesa data subyektif, pemeriksaan fisik pada pertemuan ke 1 pada kunjungan nifas KF 1 kemudian melakukan observasi sebelum di lakukan terapi, kemudian memberikan terapi kompres dingin daun kubis dan Back Rolling Massage hari ke 1. Melakukan observasi post pemberian terapi hari ke 1 di pertemuan ke 2 yaitu dengan kunjungan ulang ke rumah responden untuk melakukan terapi *Back Rolling Massage* dan memastikan bahwa ibu telah melakukan kompres dingin daun kubis sesuai dengan prosedur yang telah di ajarkan. Pada kunjungan hari ke 3 melakukan terapi dan evaluasi untuk mengetahui jumlah pengeluaran ASI dengan menggunakan pompa ASI selama 20 menit/ hari dan intensitas skala nyeri dengan Numeric Rating Scale sebelum dan sesudah pemberian terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan ntuk melaksanakan manajemen asuhan kebidanan pada ibu nifas mengenai terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage* untuk memperlancar produksi ASI, mengurangi nyeri pada bendungan ASI, dan meningkatkan volume ASI di Puskesmas Wanadadi 1.

- 1) Data subyektif dan objektif penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage untuk memperlancar produksi ASI di Puskesmas Wanadadi 1

Tabel 1. Data subyektif dan objektif

Data	Responden				
Data Subyektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Nama	Ny. E	Ny. A	Ny. E	Ny. N	Ny. N
Umur	30 th	25 th	30 th	25 th	21 th
Pekerjaan	IRT	Pedagang	IRT	IRT	IRT
Pendidikan	SMP	SMP	SD	SD	SD
Keluhan	Nyeri payudara ASInya tidak keluar	Nyeri payudara ASInya tidak keluar	Nyeri payudara ASInya tidak keluar	Nyeri payudara ASInya tidak lancar	Nyeri payudara ASInya tidak lancar
	Bengkak	bengkak	bengkak	bengkak	bengkak
Nutrisi	Makan: 2x/hari1 piring	Makan: 2x/hari1 piring	Makan: 2x/hari1 piring	Makan: 3x/hari1 piring	Makan: 3x/hari1 piring
	Minum: 7-10 gelas/hari	Minum: 7-10 gelas/hari	Minum: 7-10 gelas/hari	Minum: 7-10	Minum: 7-10 gelas/hari
Aktivitas	Mengurus rumah tangga	Mengurus rumah tangga	Pedagang	Mengurus rumah tangga	Mengurus rumah tangga
Istirahat	Tidur malam 6 jam	Tidur malam 6 jam	Tidur malam 6 jam	Tidur malam 6 jam	Tidur malam 6 jam
b.Data	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Objektif					
Keadaan umum	Baik	Baik	Baik	Baik	Baik
Tekanan darah (mmHg)	128/91	105/71	111/72	119/66	100/64
IMT	17,6	17,8	18,0	35.4	25,0

Payudara					
Pembengkakan	Terdapat bengkak	Terdapat bengkak	Terdapat bengkak	Terdapat bengkak	Terdapat bengkak
Putting	Menonjol	Menonjol	Menonjol	Menonjol	Menonjol
Simetris	Simetris	Simetris	Simetris	Simetris	Simetris
Benjolan	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada
Pengeluaran	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Kolostrum	Kolostrum
Areola	Hitam	Hitam	Hitam	Hitam	Hitam
Uterus					
Kontraksi uterus	Keras	Keras	Keras	Keras	Keras
TFU	2 jari di bawah pusat	Pertengahan pusat	2 jari di bawah pusat	2 jari di bawah pusat	2 jari di bawah pusat
Lochea	Rubra	Sangunolenta	Rubra	Rubra	Rubra

Tabel 1, berdasarkan data subjektif menunjukkan bahwa rata-rata umur rsponden adalah remaja ahir dan dewasa awal yang umurnya 21 hingga 30 tahun. Hal ini sesuai dengan uji statistic didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara umur ibu dengan kejadian produksi ASI yang tidak lancar, berdasarkan perbedaan kelompok umur pada ibu nifas. Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukaksn dengan [11] .Usia 20-30 tahun merupakan periode yang paling aman untuk melahirkan. Kedewasaan seseorang dapat berkembang dengan belajar dari diri sendiri atau pengalaman orang lain karena dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Berdasarkan pendidikan responden mayoritas SD dan 2 diantaranya SMP, tingkat pendidikan menentukan pengetahuan tentang ASI yang tidak lancar dan penanganannya. Hal ini sesuai dengan uji statistik yang didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan berdasarkan perbedaan tingkat pendidikan. Dalam teori [11] menyatakan bahwa pendidikan yang rendah akan menyebabkan seseorang acuh tak acuh terhadap kesehatannya, sehingga mereka tak mengenal bahaya yang mungkin terjadi, walaupun ada sarana yang baik belum tentu mereka tahu menggunakannya. Berdasarkan tabel 4.1 keluhan rata-rata yang di alami responden nyeri payudara, ASI tidak lancar dan bengkak. Hal ini sesuai dengan teori [12] menyatakan tanda dan gejala yang muncul pada ibu yang mengalami ASI tidak lancar adalah bengkak, kaku, nyeri, kulit kememerahan, demam lebih dari 38°C dan ASI tidak lancar, kejadian ASI tidak lancar juga di disebabkan oleh sedikitnya pengetahuan ibu dalam melakukan perawatan pada payudara yang seharusnya dilakukan ibu. Berdasarkan rata-rata nutrisi pada kelima responden memiliki pola kebiasaan sehari-hari seperti: makan 2x sehari dan dua di antaranya 3X sehari dengan porsi 1 piring dalam 1 kali makan dan pemenuhan cairan 7-10 gelas dalam 1 hari artinya pemenuhan nutrisi tercapai atau tercukupi. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya kebutuhan nutrisi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Seseorang ibu yang sedang dalam masa nifas akan berpengaruh terhadap kebutuhan nutrisi yang diperlukan [13]- [12]

Berdasarkan tabel 4.1 data objktif dari tabel di atas menunjukkan bahwa para responden memiliki keadaan umum yang baik, kesadaran composmentis dan memiliki tanda-tanda vital dalam batas normal. bahwa setatus gizi dengan IMT < 18,5 pada 3 responden yaitu 17,6 – 18,0 artinya dalam kategori kurus ringan / kurang dan 1 responden dalam kategori normal dengan IMT >18,5 yaitu 25,0 dan 1 responden dalam kategori obesitas IMT > 27,0 sehingga dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan status gizi dengan kelancaran produksi ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya menurut [14] bahwa ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidarat. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan ASI yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya Hal ini dikuatkan oleh pendapat (Ambarwati Nutrisi) bahwa zat yang dibutuhkan untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada ibu menyusui

meningkat untuk produksi ASI. Kelima responden mengalami pembengkakan pada payudara, putingnya menonjol, mayoritas seluruh responden payudara kanan dan kiri simetris mayoritas, tidak terdapat benjolan pada kelima responden. Areola ke lima responden berwarna hitam ASInya tidak keluar dan 2 responden di antaranya terdapat pengeluaran kolostrum hal ini terdapat kesesuaian dengan penelitian Ke lima responden mengalami keluhan pembengkakan pada payudara, mayoritas ASInya tidak keluar dan 2 responden di antaranya terdapat pengeluaran kolostrum. Berdasarkan data yang di peroleh terdapat tingkatan sklala nyeri pada payudara ke lima responden dengan Numeric Rating Scale. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya menurut [12]. menyatakan tanda dan gejala yang muncul pada ibu yang mengalami ASI tidak lancar adalah bengkak, nyeri, kulit kemerahan, demam dan ASI tidak lancar.

Terdapat kontraksi uterus 2 jari di bawah pusat pada 4 responden postpartum hari ke tiga dan pertengahan pusat pada 1 responden postpartum hari ke lima. Kontraksi ke 5 responden keras. TFU mayoritas 2 jari di bawah pusat dan 1 responsen TFU pertengahan pusat sesuai dengan teori [11]-[15] Dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi dengan meraba bagian dari TFU (tinggi fundus uteri). Pada saat bayi lahir, fundus uteri setinggi pusat dengan berat 1000gram. Pada akhir kala III, TFU teraba 2 jari dibawah pusat. Pada 1 minggu postpartum, TFU teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat 500gram. Pada 2 minggu postpartum, TFU teraba diatas simpisis dengan berat 350 gram. Pada 6 minggu postpartum, fundus uteri mengecil (tidak teraba) dengan berat 50 gram. Lochea rubra pada 4 responden dan sanguinolenta pada 1 responden. Terdapat laserasi pada ke 5 responden sesuai dengan teori (Arikumiwiati, 2021) Kondisi ini juga berpengaruh terhadap pengeluaran lochea yang merupakan sisa-sisa reruntuhan desidua dari rahim ibu. Pengeluaran lochea terdiri dari 4 tahapan. Yang pertama adalah lochea rubra yang keluar pada hari 1 sampai hari 3 postpartum. Yang kedua adalah lochea sanguinolenta, cairan merah kecoklatan berlendir yang didapatkan setelah hari ke-3 sampai hari ke-7. Yang ketiga adalah lochea serosa, berwarna kuning kecoklatan yang muncul setelah hari ke-7 sampai hari 10 atau 14 postpartum. Dan akan diakhiri dengan lochea alba yang berlangsung sampai 6 minggu postpartum. Selama tidak ada infeksi serta kondisi fisik ibu yang menunjang aktifitas sehari-hari tidak mengalami gangguan, maka pengeluaran lochea masih dimungkinkan akan berjalan normal seperti biasa.

2) Karakteristik ibu nifas dengan ASI tidak lancar

Tabel 2. Karakteristik ibu nifas dengan ASI tidak lancar

Data	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Umur	30 th	25 th	30 th	25 th	21 th
Paritas	Multipara	Primipara	Multipara	Primipara	Primipara
Status Gizi (IMT)	Kurang	Kurang	Kurang	Obesitas	Baik
Frekuensi menyusui	5x/hari	5x/hari	5x/hari	5x/hari	7x/hari

Tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata umur rsponden adalah remaja ahir dan dewasa awal yang umurnya 21 hingga 30 tahun. Hal ini sesuai dengan uji statistic didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara umur ibu dengan kejadian ASI tidak lancar berdasarkan perbedaan kelompok umur pada ibu nifas. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya menurut [11] bahwa usia 20-30 tahun merupakan periode yang paling aman untuk melahirkan. Kedewasaan seseorang dapat berkembang dengan belajar dari diri sendiri atau pengalaman orang lain karena dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental). Kejadian produksi ASI yang tidak lancar pada ke lima responden berdasarkan paritas ibu nifas di Puskesmas Wanadadi 1. Terjadi mayoritas pada primipara yaitu ibu yang pertama kali melahirkan dan dua di antaranya adalah multipara yaitu ibu yang lebih dari satukali melahirkan dan sudah pernah menyusui bayinya sehingga menunjukkan bahwa paritas ibu berhubungan dengan produksi ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya menurut [16] yang menjelaskan bahwa paritas berhubungan dengan awal laktasi. Awal laktasi ini akan menentukan keberhasilan pemberian ASI berikutnya. ASI akan diproduksi lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Dapat dilihat bahwa setatus gizi

dengan IMT < 18,5 pada 3 responden yaitu 17,6 – 18,0 artinya dalam kategori kurus ringan / kurang dan 1 responden dalam kategori normal dengan IMT >18,5 yaitu 25,0 dan 1 responden dalam kategori obesitas IMT > 27,0 sehingga dapat di simpulkan bahwa adanya hubungan status gizi dengan kelancaran produksi ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya menurut [17] bahwa ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan ASI yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Kejadian produksi ASI yang tidak lancar pada ke lima responden berdasarkan frekuensi menyusui menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan frekuensi menyusui tidak baik <8 kali sehari artinya ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya bahwa Isapan bayi berdampak terhadap produksi ASI, karena isapan bayi akan mempengaruhi pengeluaran hormone prolactin yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Selain itu, isapan bayi juga akan merangsang pengeluaran hormone ositosin. Frekuensi menyusu bagi masing-masing ibu akan berbeda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kondisi kesehatan bayi [16].

3) Tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah Penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage.

Tabel 3. Skala Nyeri

No	Nama	Skala Nyeri		Penurunan
		Sebelum	Sesudah	
1.	Ny. E	3	0	3
2.	Ny. A	5	0	5
3.	Ny. N	7	1	6
4.	Ny. E	10	3	7
5.	Ny. N	8	2	6
Rata - Rata		6,60	1,20	5,40
Minimum		3	0	3
Maximum		10	3	7

Tabel 3, Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri pada seluruh responden dan 2 diantaranya skala nyeri hilang di tunjukkan dengan nilai 0 kategori normal. Sebelum di lakukanya terapi kombinasi kompres dingin daun kubis dan back roling massage ditemukan nilai rata-rata skala nyeri 6,60 kategori nyeri intens dan setelah di lakukan terapi terjadi penurunan skala nyeri yaitu nilai rata-rata 1,20 kategori nyeri sangat ringan sehingga menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri setelah di lakukan terapi. Di temukan nilai minimum 3 skala nyeri sangat terasa. Maksimum 10 nyeri sangat kuat sebelum di lakukan terapi dan di temukan nilai minimum 0 kategori normal maksimum 3 kategori nyeri sangat terasa setelah dilakukan terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya yaitu [6] Kandungan Daun Kubis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Partum Kubis mengandung asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustart,magnesium, Oxylate heterosides balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbenjeng dalam payudara tersebut. Selain itu, daun kubis juga mengeluarkan gel dingin yang dapat menyerap panas yang ditandai dengan klien merasa lebih nyaman serta daun kubis menjadi layu atau matang setelah penempelan. Di kuatkan oleh [3] menunjukan rata-rata tingkat skala nyeri pada pembengkakan payudara ibu nifas sebelum Penerapan Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage terdapat perbedaan penurunan skala nyeri pada payudara sebelum dan sesudah di lakukan terapi.

- 4) Jumlah pengeluaran volume ASI sebelum dan sesudah penerapan Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Rolling Massage.

Tabel 4. Volume ASI

No	Nama	Volume ASI		Peningkatan
		Sebelum	Sesudah	
1.	Ny. E	0 ml	50 ml	50 ml
2.	Ny. A	0 ml	8 ml	8 ml
3.	Ny. N	2 ml	15 ml	13 ml
4.	Ny. E	3 ml	20 ml	17 ml
5.	Ny. N	2 ml	15 ml	13 ml
Rata- Rata		1,40	21,60	20,20
Minimum		0 ml	8 ml	8 ml
Maximum		3 ml	50 ml	50 ml

Tabel 4, Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI pada ke lima responden setelah di lakukanya terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Roling Massage. Sehingga ditemukan rata-rata 1,40 ml sebelum dilakukan terapi dan 21,60 ml setelah di lakukan terapi sehingga nilai rata-rata menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah di lakukan terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Roling Massage. Di temukan volume minimum 0 ml volume maksimum 3 ml sebelum di lakukan terapi dan di temukan volume minimum 8 ml volume maksimum 50 ml sesudah di lakukan terapi Kombinasi Kompres Dingin Daun Kubis dan Back Roling Massage artinya terjadi peningkatan laju pengeluaran ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya yaitu [9] terapi kompres dingin daun kubis dan back rolling massage yang merupakan terapi relaksasi untuk merangsang saraf fokus pada hipofisis posterior dan anterior sehingga bisa peningkatan laktasi, terutama pada ibu nifas dan menghadirkan kenyamanan dan relaksasi setelah melahirkan. Hasil uji analis dengan menggunakan uji paired test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pasien sebelum dan sesudah dilakukan kompres dingin daun kubis dan back rolling massage. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan laju pengeluaran ASI antara sebelum diberi perlakuan Back Rolling Massage dan setelah dilakukan Back Rolling Massage. Di kuatkan oleh penelitian yang di lakukan [17] bahwa dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Selain untuk merangsang refleks let down manfaat Back rolling massage adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bangkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

4. KESIMPULAN

Data subjektif dan objektif menunjukkan rata-rata umur rsponden remaja ahir dan dewasa awal 21 hingga 30 tahun. Pendidikan mayoritas SD dan 2 SMP, terdapat hubungan signifikan berdasarkan perbedaan tingkat pendidikan. Keluhan yang di alami responden nyeri payudara, ASI tidak lancar dan bengkak. Dalam hal ini tidak di temukan kesenjangan antara teori dan lahan. Karakteristik ibu nifas dengan ASI tidak lancar rata-rata berdasarkan paritas ibu nifas di Puskesmas Wanadadi 1 mayoritas pada primipara yaitu ibu yang pertama kali melahirkan dan dua di antaranya multipara yaitu ibu lebih dari satukali melahirkan dan sudah pernah menyusui. Setatus gizi 3 responden dalam kategori kurang 1 responden normal dan 1 responden obesitas. Frekuensi menyusui responden mayoritas menyusui tidak baik <8 kali dalam sehari. Tingkat sekala nyeri sebelum dan sesudah penerapan Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage* sebelum di lakukan terapi rata-rata 6,60 pada kategori nyeri intens kuat dan setelah di lakukan terapi terjadi penurunan rata-rata 1,20 kategori nyeri sangat ringan menunjukkan adanya penurunan sekala nyeri setelah di lakukan terapi Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya yaitu [6] . Kandungan Daun Kubis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Partum Kubis mengandung asam amino metioni yang berfungsi sebagai antibiotik dan kandungan lain seperti sinigrin (Allylisothiocyanate), minyak mustart,magnesium, Oxylate heterosides

balerang yang dapat membantu memperoleh pembuluh darah kapiler sehingga meningkatkan aliran darah untuk keluar masuk melalui daerah tersebut dan kemungkinan tubuh untuk menyerap kembali cairan yang terbungsdung dalam payudara tersebut. Pengeluaran volume ASI sebelum dan sesudah penerapan Kompres Dingin Daun Kubis dan *Back Rolling Massage* rata-rata 1,40 ml sebelum dilakukan terapi dan 21,60 ml setelah di lakukan terapi adanya peningkatan volume ASI. Hasil yang di peroleh dari lahan terdapat kesesuaian dengan peneliti sebelumnya yaitu [9] terapi kompres dingin daun kubis dan back rolling massage yang merupakan terapi relaksasi untuk merangsang saraf fokus pada hipofisis posterior dan anterior sehingga bisa peningkatan laktasi, terutama pada ibu nifas dan menghadirkan kenyamanan dan relaksasi setelah melahirkan.

REFERENCES

- [1] Dewi, Feti Kumala, and Noor Yunida Triana. "Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara (Breast Care) Dan Pijat Oksitosin Terhadap Bendungan Payudara Dan Produksi Asi Ibu Post Partum." *Journal of Innovation Research and Knowledge* 3.1 (2023): 4955-4968.
- [2] Santy, F. N., Gupty, P. W., & Chloranyta, S. (2022). Pengaruh Terapi Daun Kubis Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v10i1.156>
- [3] Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Oprasi Sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>
- [4] Andari, Y., Yuliasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). *Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum*. 1.
- [5] Anggraini, Y. D., Rahmawati, R. S. N., Indriani, R., & Sendra, E. (2022). The effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement: Literature Review. *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 176–191. <https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1674>
- [6] Apriyani, T., Rahma, M., Aryanti, & Lestari, I. (2021). Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri dan Pembengkakan Payudara Ibupostpartum. *Cendekia Medika*, 6(2), 94–102. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v6i2.95>
- [7]. Azhar, I., Apriani, A., & Pangesti, C. B. (2023). *HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP KUALITAS HIDUP ANAK USIA 4-6 TAHUN DI PUSKESMAS PURWANTORO WILAYAH KERJA DINAS KESEHATAN KABUPATEN WONOGIRI JAWA TENGAH*.
- [8]. Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). PERAWATAN PAYUDARA DAN PIJAT OKSITOSIN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 255–263. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>
- [9] Jamaruddin S, R. N. A., Ferawati Taherong, & Syatirah. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Post Nnatal Pada Ny”W” Dengan Bendungan Asi Hari Ketiga Sampai 31 Hari Masa Nifas Di Puskesmas Bara Baraya. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 32–41. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29549>
- [10] Meilia Rahmawati Kusumaningsih, Muliatul Jannah, & Vera Yulvina. (2023). Efektivitas Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin dan Breast Care untuk Menangani Bendungan ASI pada Ibu Postpartum: Literature Review: The Effectiveness of Giving Cold Cabbage Leaf Compress Breast Care to Handle Breast Milk on Postpartum Mother: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(4), 561–567. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.2903>
- [11] Nurlicha, K. (2019). *FACTORS RELATED TO THE ASSUMPTION OF ASI IN WOMEN*. 1. <file:///C:/Users/Sky%20Laptop/Downloads/78-Article%20Text-64-1-10-20191104.pdf>
- [12] Profil Kesehatan Banjarnegara. (2022). *Data ASI eksklusif di Kabupaten Banjarnegara*. <https://dinkesbna.banjarnegarakab.go.id/wp-content/uploads/2023/03/Profil-Kesehatan-2022-1.pdf>
- [13] Purwati, S. (2020). *Jurnal Delima Harapan*. 7.
- [14] Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Oprasi Sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.633>