

BREAST-PREN (PEREDA NYERI) SEBAGAI INOVASI KOMPRES ALAMI UNTUK MENGURANGI BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI

Nurul Aini Suria Saputri¹, Ristina Rosauli Harianja², Marella³, Dwi Gita Ariyani⁴, Finda Tri Astuti⁵, Lolia Apriyuni⁶, Ratih Murni⁷, Ririn Wulandari⁸, Rosmawati⁹, dan Viola Ade Triana¹⁰

Prodi D-III Kebidanan/Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

ainisuriasaputri@gmail.com

Abstract

Based on research (Apriani, et al 2018), the most common breastfeeding problem is breast swelling due to breast milk dams that cause breast milk not to come out smoothly. Cold compresses are one solution to the problem. Indonesia is a region rich in natural resources. These natural resources are not only used for food, but can also be an alternative medicine. Red betel is a plant that has a pain-reducing effect. The content of cabbage leaves helps in increasing blood perfusion to the swelling area, dilates capillaries and acts as a counter barrier so as to reduce swelling and inflammation of the breast so that milk flows. Based on the description above, the author makes a product innovation, namely "Breast-Pren" which is a compress containing aloe vera, red betel and cabbage ingredients which are good for reducing breast swelling due to breast milk dams in nursing mothers.

Abstrak

Berdasarkan penelitian (Apriani, dkk 2018), masalah menyusui paling banyak adalah pembengkakan payudara karena bendungan ASI yang menyebabkan ASI tidak keluar dengan lancar. Mengompres dingin merupakan salah satu solusi untuk masalah tersebut. Indonesia merupakan wilayah yang kaya akan sumber daya alam. Sumber daya alam tersebut selain digunakan untuk panganan, tapi bisa menjadi alternatif pengobatan. Sirih merah merupakan tanaman yang memiliki efek pengurangan nyeri. Kandungan daun kubis membantu dalam meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau counter sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara sehingga susu mengalir. Berdasarkan uraian di atas maka penulis membuat inovasi produk yaitu "Breast-Pren" yang merupakan kompresan yang mengandung bahan aloe vera, sirih merah dan kubis yang bagus untuk mengurangi pembengkakan payudara akibat bendungan ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Payudara; Sirih Merah; Kubis; Aloe vera

PENDAHULUAN

Pada tahun 2015 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 (66,87%) ibu nifas, serta pada tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37, 12 %) (Depkes RI, 2017). Menurut penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI pada tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia terbanyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kemenkes, 2019).

Perawatan payudara yang dilakukan bertujuan agar payudara tetap dalam keadaan sehat dan tidak akan terjadi infeksi (Saryono, 2014). Penanganan bendungan ASI di Indonesia ini menggunakan teknik pijat laktasi dengan mengurut pelan payudara ibu mulai dari areola sampai ke puting ibu serta mengompres hangat payudara ibu yang terjadi pembengkakan. Kompres daun kubis terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami bengkak. Prosedur ini merupakan suatu prosedur yang menggunakan respon alami dari tubuh terhadap zat-zat yang terkandung dalam kol yang diabsorpsi oleh kulit dan efek dingin dari kol yang menyebabkan menurunnya rasa sakit dan pembengkakan pada payudara. Kubis atau kol juga kaya akan kandungan sulfur yang diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara (Anik Maryunani, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rofi'ah, Istu Putri Rahayu dan Nuril Nikmawati, secara statistik ada perbedaan derajat pembengkakan payudara sebelum dan setelah diberikan kompres daun sirih merah. Hal ini karena kandungan flavanoid, poleanolad, tanin, dan minyak atsiri (Siti Rofi'ah, dkk, 2020).

Emilda (2017) "pengaruh kompres aloe vera terhadap nyeri payudara pada masa nifas di klinik BPM Mardiah & BPM Klahijah Kota Langsa". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres aloevera ditempelkan ke payudara bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada payudara. Senyawa allylprokatecol dan karvokrol akan membantu merenggangkan otot payudara yang nyeri karna terlalu banyak mengeluarkan ASI. Lidah buaya memiliki banyak manfaat, selain menyembuhkan berbagai gangguan penyakit, pembuatan makanan dan untuk kecantikan. Berdasarkan uraian di atas maka penulis membuat inovasi produk yaitu "Breastpren" yang merupakan kompresan yang mengandung bahan aloe vera, sirih merah dan kubis yang bagus untuk mengurangi pembengkakan payudara akibat bendungan asi.

METODE

Includes research design, population and sample, development of research instruments, data collection techniques, and data analysis techniques, which are described briefly.

HASIL

Breastpren Merupakan salah satu produk inovasi yang berguna untuk ibu Postpartum yang mengalami keluhan bendungan asi atau bengkak pada payudara. Dikemas didalam kemasan yang sudah didesain sepraktis mungkin agar dapat mudah digunakan oleh ibu yang baru saja melahirkan atau perempuan yang mempunyai masalah terhadap payudaranya seperti pembengkakan. Dengan berbahan dasar utama daun kubis yang memiliki kandungan sulfur tinggi sehingga diyakini dapat mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara. Daun

kubis mengandung sinigrin (allylisothiocyanate) rapine, mustardoil, magnesium, oxylate, dan sulfur dan memiliki sifat antibiotik, anti-iritasi, dan anti inflamasi. Kandungan daun kubis membantu dalam meningkatkan perfusi darah ke daerah pembengkakan, melebarkan kapiler dan bertindak sebagai penghalau counter sehingga mengurangi pembengkakan dan peradangan payudara sehingga susu mengalir. Kompres daun kol dan kompres biasa sama-sama efektif untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu postpartum, tetapi ditemukan bahwa ternyata kompres kubis lebih efektif untuk mengurangi nyeri pada payudara ibu postpartum dibandingkan dengan kompres daun biasa. Terkait hal tersebut maka penulis menambahkan komposisi berupa Aloe vera dan daun sirih merah agar meningkatkan efektivitas untuk meredakan pembengkakan pada payudara. Menurut Marella dkk (2023).

Selain daun kubis, menurut Palaniappan, Sengottian and Saravanan (2012) daun sirih dapat mengatasi payudara yang meradang pada ibu menyusui. Daun sirih merah mengandung flavanoid, pulevenolad, tanin, dan minyak atsiri (Hermiati et al., 2013). Secara empiris zat tersebut memiliki efek menghilangkan rasa nyeri dan bengkak. Penelitian serupa juga dilakukan Tonahi, Nuryanti and Suherman (2014) yang menyatakan bahwa ekstrak daun sirih merah (*Piper crocatum*) memiliki nilai IC₅₀ sebesar 47,45 ppm dan termasuk ke dalam golongan antioksidan yang sangat kuat. Kompres aloe vera memiliki kandungan daun lidah buaya terdapat dua jenis cairan pada daun lidah buaya. Cairan pertama berupa cairan bening seperti jeli (lendir), cairan ini mengandung zat anti bakteri dan anti jamur, serta salisilat yang dapat merangsang fibroblast (sel-sel kulit yang berfungsi untuk menyembuhkan luka). Oleh karena itu, lidah buaya dapat menyembuhkan luka, meredakan rasa sakit, dan berkhasiat sebagai anti bengkak (Yuza, et al., 2014). Kompres lidah buaya (aloe vera) ditempelkan ke payudara yang nyeri bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada payudara. Senyawa allylprokatecol dan karvokrol akan membantu merenggangkan otot payudara yang nyeri karna terlalu banyak mengeluarkan ASI (Emilda, 2017).



Gambar 1. Produk Inovasi Breastpren

PEMBAHASAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hermiati (2013) daun sirih merah memiliki kandungan flavanoid, poleanolad, tanin, dan minyak atsiri 4,2%. Secara empiris zat-zat tersebut memiliki efek terhadap pengurangan bahkan penghilangan pada kejadian nyeri dan pembengkakan pada payudara. Ekstrak etanol 70% daun sirih merah memiliki aktivitas sebagai antidiabetogenik (Alfarabi, 2010). Tanin dan saponin pada sirih merah dapat berfungsi sebagai antimikroba untuk bakteri dan virus (Mardiana, 2012). Dalam 100 gram daun sirih terkandung sejumlah nutrisi sebagai berikut: • Vitamin A: 1,9–2,9 mg • Vitamin B1: 13–70 mcg • Vitamin B2: 1,9–30 mcg • Asam nikotinat: 0,63–0,89 mg • Protein: 3% • Iodin: 3,4 mcg • Sodium: 1,1–4,6%. Kubis mengandung vitamin A, zat besi, vitamin B6, dan folat. Nutrisi tersebut penting untuk banyak proses penting dalam tubuh. Contohnya metabolisme energi dan fungsi normal sistem saraf. Antioksidan di dalamnya melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Kandungan aloevera yaitu anthaquinone yang berfungsi sebagai anti inflamasi cenderung membantu dalam pengurangan rasa sakit. (Mardiana, 2012).

Cara pemakaian dari kompresan ini awalnya ada 2 cara, yaitu dengan cara menyelipkan kompresan ke dalam bra yang dipakai ibu. Cara kedua dengan menggunakan plester anti air (Non Woven) lalu direkatkan pada payudara ibu, perekat ini menempel pada salah satu bagian kompresan yang mana bagian kompresan yang lain menempel pada payudara ibu. Setelah melakukan percobaan menggunakan 2 cara tersebut kepada ibu nifas keduanya memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing, penulis menyimpulkan cara kedua lebih efektif dari cara pertama, karena tidak membuat bra ibu kotor dan meminimalisirkan membuat bra basah, serta memudahkan ibu untuk beraktivitas karena kompresan melekat sempurna di payudara. Sedangkan cara pertama kurang efektif karena akan membuat bra ibu menjadi kotor dan sedikit merembes tetapi memudahkan ibu karena langsung menyelipkan kompresan ke dalam Bra.

Bahan dasar utama dari breastpren sendiri yaitu sirih merah dan kubis, untuk mengolahnya tidak terlalu sulit karena hanya mencampurkan 3 bahan yang telah diolah sebelum nya, tetapi untuk cara penyimpanan dari produk ini sedikit sulit karena memang produk ini harus ditempatkan di tempat yang dingin. Kekurangan lainnya yaitu saat pemakaian juga kurang efektif karena tidak ada penyangga saat kompresan itu menempel pada payudara, sehingga ibu sedikit kesulitan beraktivitas, dan juga harus segera digunakan kerna produk ini tidak bisa tahan lama pada suhu ruang. Kompresan ini juga sedikit merembess sehingga menghasilkan warna yang tidak bagus dan sedikit pucat. Selain itu banyak orang yang tidak terlalu tau tentang khasiat daun kubis sehingga khalayak beranggapan bahwa kubis kurang cocok untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari projek inovasi ini dapat di simpulkan bahwa pembuatan kompresan dari daun sirih merah dan kubis sangat membantu bagi perempuan terutama ibu nifas yang mengalami masalah pada payudaranya seperti pembengkakan, nyeri, terasa panas, serta apabila dipegang terasa keras dan sakit. Kompresan ini merupakan sebuah inovasi baru untuk membantu para perempuan terutama ibu nifas sebagai sasaran utamanya. Dengan melakukan sendiri proses pembuatan kompres ini kami yakin bahwa kompresan yang kami buat sangat bagus serta mempunyai banyak manfaat karena dibuat dengan bahan alami yang mengandung banyak manfaat, oleh karena itu kompresan ini sangat direkomendasikan untuk perempuan yang mengalami masalah pada payudaranya terutama pada ibu nifas.

REFERENSI

- Andari faiha (2019). Buku asuhan kebidanan postpartum. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional
- Andrian, W. M., Dari, P. K., & Yanti, P. (2021). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum. 11(2), 56–62. Program Studi Kebidanan, Universitas Wiraraja.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Evidance Based dalam Pelayanan Kebidanan.
- Jajang Ota, S. N. (2021). Aplikasi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Akut Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
- KARINA, U. (2021). Pengaruh Daun Sirih Merah Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di PMB Retno Ningsih Kabupaten Tanggamus Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

- Marella, M., Ridayani, R., Harianja, R. R., Rullyni, N. T., & Jayanti, V. (2023). Brassica Oleracea VAR. Capitata Efektif Mengatasi Engorgement: Sebuah Review Sistematis. COMSERVA, 2(11), 2790-2797.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Ariendha, D. S. R. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Terhadap Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 7(2), 19-23.
- Rofi'ah, S., Rahayu, I. P., & Nikmawati, N. (2020). Kompres Kubis Dan Sirih Merah Efektif Menurunkan Derajat Pembengkakan Payudara Ibu Postpartum. Jendela Inovasi Daerah, 3(1),
- Sari, R. I., Dewi, Y. I., & Indriati, G. (2019). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. Jurnal Ners Indonesia.
- Zuhana, N. 2017. Perbedaan Efektifitas Daun Kubis Dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) di Kabupaten Pekalongan. Jurnal Ilmiah Bidan, 2(2), pp. 51–56