



Efektivitas Kompres Daun Sirih Hijau (*Piper Betle R*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kawalu

Heni Nurakilah¹, Annesya Atma Battya², Iis Sopiah Suryani³, Meti Sulastri⁴, Eneng Daryanti⁵

^{1,3,4,5}. Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

²Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon

Email: heni.nurakilah@bku.ac.id, abattya@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Payudara terasa nyeri dan bengkak akan berdampak pada pengeluaran ASI dan proses menyusui sehingga diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan kompres daun sirih. **Tujuan penelitian** ini untuk efektivitas terapi kompres daun sirih (*piper betle R*) terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya pada Bulan Februari s.d April 2024. **Metode:** Penelitian ini merupakan pre-eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian sebanyak 22 orang ibu menyusui. Variabel kompres daun sirih hijau (*piper betle r*) terhadap penurunan intensitas nyeri payudara di analisis menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui efektivitas sebelum dan sesudah pemberian kompres daun sirih hijau (*piper betle r*). **Hasil penelitian** diperoleh penurunan intensitas nyeri payudara dengan nilai 11,5 dan nilai $p=0,001$ maka $<0,05$. **Simpulan:** Pengompresan daun sirih hijau (*piper betle r*) memiliki efektivitas terhadap penurunan intensitas nyeri payudara pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kawalu Kota Taiskmalaya dengan intensitas nyeri sedang.

Kata Kunci

Daun Sirih Hijau, Nyeri Payudara, Ibu Menyusui

Abstract

Introduction: Breast pain and swelling will have an impact on the release of breast milk and the breastfeeding process, so appropriate treatment is needed to overcome this with non-pharmacological therapy, namely betel leaf compresses. **The aim of this research** is the effectiveness of betel leaf compress therapy (*piper betle R*) on the smooth flow of breast milk his research was conducted at the Kawalu Health Center, Tasikmalaya City, from February to April 2024. This research was a pre-experiment with a one group pretest-posttest research design. The research subjects were 22 breastfeeding mothers. The variable of green betel leaf compress (*piper betle r*) on reducing the intensity of breast pain was analyzed using the Wilcoxon Test to determine the effectiveness before and after administering green betel leaf compress (*piper betle r*). **The results of this research** showed a decrease in the intensity of breast pain with a value of 11.5 and a p value = 0.001, so <0.05 . **Conclusion:** Compressing green betel leaves (*piper betle r*) is effective in reducing the intensity of breast pain in breastfeeding mothers in the Kawalu Community Health Center working area, Tasikmalaya City with moderate pain intensity

Keywords

Green Betle Leaves, Breast Pain, Breastfeeding

Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa yang berkaitan dengan masa menyusui seorang ibu terhadap bayinya. Jika terjadi permasalahan pada payudara ibu maka berdampak pada proses menyusui dan pemberian ASI secara eksklusif (Ulya, 2021). Salah satu permasalahan pada masa menyusui yaitu pembengkakan payudara yang diakibatkan karena menyusui tidak kontinyu dan berkesinambungan sehingga terjadi bendungan ASI dan menyebabkan terasa nyeri (Sembiring, 2021).

Bendungan ASI disebabkan oleh ketidاكلancaran pengeluaran air susu yang diakibatkan penyempitan ductus laktiferus atau beberapa kelenjar tidak dikosongkan dengan sempurna sehingga terjadi pembengkakan payudara karena adanya peningkatan aliran vena dan limfe yang menyebabkan bendungan ASI dan rasa nyeri di sertai kenaikan suhu tubuh (Patiran et al., 2022).

Nyeri payudara terjadi pada hari-hari pertama pascasalin yang disebabkan oleh penyempitan saluran ASI yaitu meregangnya jaringan mammae akibat pembengkakan yang menekan reseptor nyeri. Jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan masalah pada payudara seperti mastitis dan abses payudara.

Pengosongan ASI yang tidak tuntas dapat menyebabkan air susu statis atau bendungan pada payudara sehingga berkembang menjadi mikroorganisme. Selain itu kelelahan ibu dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh yang meningkatkan angka kesakitan ibu selama masa nifas (Ulfah et al., 2020).

Terdapat 17,2 juta ibu nifas di dunia yang mengalami permasalahan payudara yaitu puting susu lecet (22,5%), bendungan ASI (42%), mastitis (34%), dan abses payudara (6,5%). Kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di Indonesia berdasarkan data ASEAN pada tahun 2020 sebanyak 66,87%, tahun 2021 sebanyak 71,1%. Berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan sebanyak 4,23% (Masitoh & Mochartini, 2024) (Solihah et al., 2023).

Penatalaksanaan nyeri payudara dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemanfaatan tanaman herbal dapat digunakan untuk pengompresan payudara ibu yang mengalami nyeri seperti kompres daun kubis, daun sirih, aloe vera, kompres gel, pijat payudara dan pengikatan payudara (Rahayu & Wulandari, 2020).

Daun sirih termasuk ke dalam famili *Piperaceae* yang memiliki lebih dari 100 varietas di seluruh dunia yang memiliki banyak khasiat sebagai obat yang mengandung antioksidan dan antimikroba. Daun sirih merupakan tumbuhan yang mudah di temui di lingkungan sekitar dan memiliki kandungan yang bermanfaat untuk kesehatan yaitu minyak astiri, flavonoid, saponin, dan tannin. Kandungan zat tersebut memungkinkan untuk mengurangi pembengkakan pada payudara ibu. Ph pada daun sirih yaitu 7-7,5. (Sarma et al., 2018).

Metode Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya pada bulan Februari-April 2024. Metode penelitian yang digunakan quasi eksperimen *one group pretes-postest*. Pengambilan sampel secara *accidental sampling* yaitu semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria penelitian dimasukkan yaitu sebanyak 22 orang. Instrumen pengambilam data menggunakan lembar observasi penurunan nyeri dengan menggunakan skala NRS (*Numerical Rate Scale*) yang diberikan sebelum dan sesudah selesai pemberian intervensi.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	n=22	%
Usia (tahun):		
< 20	4	18,2
20–35	18	81,8
Pendidikan:		
SD/SMP	2	9,1
SMA	15	68,2
Perguruan Tinggi (PT)	5	22,7
Paritas:		
Primipara	7	31,8
Multipara	15	68,2
Grandemultipara	0	
Jenis Persalinan:		
Pervaginam	20	90,9
SC	2	9,1

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden penelitian mayoritas berusia 20–35

tahun (81,8%), Pendidikan responden mayoritas SMA (68,2%), responden mayoritas multipara (68,2%), dan Riwayat persalinan responden mayoritas pervaginam (90,9%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Payudara Sebelum dan Sesudah diberikan Kompres Daun Sirih Hijau

Intensitas Nyeri	Pretest		Posttest	
	n	Rerata (±SD)	n	Rerata (±SD)
Ringan	0	2,4	19	1,1
Sedang	13	(±0,5)	3	(±0,35)
Berat	9		0	

Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden sebelum dilakukan pengompresan mayoritas mengalami nyeri sedang dan setelah dilakukan pengompresan mayoritas responden mengalami nyeri ringan.

Tabel 3. Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Payudara

Variabel	Rerata	P-value*
Pretest		
Posttest	11,5	0,001

*uji wilcoxon

Tabel 3 memperlihatkan bahwa hasil nilai rerata beda dari hasil pretes dan postes 11,5 dan nilai p didapatkan 0,001 sehingga < 0,05.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 22 responden yang mengalami nyeri payudara setelah dilakukan kompres daun sirih hijau mengalami penurunan dari intensitas sedang ke ringan. Nilai p didapatkan 0,001 < 0,05 maka diartikan daun sirih hijau mempengaruhi dalam penurunan intensitas nyeri payudara pada ibu menyusui.

Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan cara pengompresan kedua payudara dengan menggunakan daun sirih hijau yang telah di rendam pada air hangat dan disertai dengan perawatan payudara (*breast care*). Pengompresan dilakukan selama 3 hari berturut-turut setiap hari dengan frekuensi 2 kali. Setiap responden diberikan lembar observasi penilain intensitas nyeri pada hari pertama sebelum tindakan dan hari terakhir setelah tindakan.

Bendungan ASI terjadi dengan adanya peningkatan aliran vena dan limfe yang menyebabkan ASI tidak keluar dan terasa nyeri. Hari-hari pertama pascasalin terjadi proses peningkatan suplai darah ke payudara yang bersamaan dengan produksi air susu. Payudara akan mengalami pembengkakan pada hari ke-3 sampai ke-5 masa nifas yang merupakan proses perubahan fisiologis pada ibu nifas.

Payudara yang mengalami pembengkakan akan mengganggu ibu selama proses menyusui karena terasa sakit, tidak nyaman ketika menyusui, dan menjadi alasan untuk ibu berhenti menyusui bayinya. Jika tidak segera di atasi maka akan berdampak pada komplikasi payudara seperti mastitis. Sejalan dengan hasil penelitian Septiani R (2022) bahwa pembengkakan payudara dapat diatasi dengan perawatan payudara sehingga didapatkan penurunan skala pembengkakan payudara menggunakan SPES (*Six Point Engorgement Scare*) pada 14 dari 16 responden dengan hasil statistik p=0,000. (Septiani & Sumiyati, 2022).

Nyeri yang diakibatkan pembengkakan payudara dapat ditangani secara farmakologi dengan kolaborasi bersama dokter melalui pemberian obat-obatan seperti parasetamol, ibu profen, selain itu dapat dilakukan terapi non farmakologi yaitu kompres hangat-dingin, memerah atau memompa ASI, melakukan perawatan payudara, kompres *gel packs*, kompres daun kubis, akupuntur, pijat payudara, kompres aloe vera dan kompres daun sirih (Ulfah et al., 2020).

Didukung oleh hasil penelitian Ulfah M (2022) bahwa nyeri payudara pada ibu nifas yang sudah dilakukan terapi kompres dingin mengalami penurunan nyeri payudara dengan rerata intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi 5,06 dan nilai p=0,002.

Perawatan payudara merupakan salah satu tindakan yang dapat mengurangi kejadian bendungan ASI dengan menjaga *personal hygiene* payudara terutama putting supaya terhindar dari infeksi. Selain itu perawatan payudara dapat merangsang kelenjar dan hormon prolactin serta oksitosin untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Yenny (2021) bahwa perawatan payudara yang dilakukan secara baik dapat mengurangi bendungan ASI pada ibu nifas dan melancarkan pengeluaran ASI (Triananinsi et al., 2020).

Kompres daun sirih pada payudara dapat membantu pengurangan nyeri yang diakibatkan oleh pembengkakan dengan cara merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memblokir biosintesis prostaglandin. Daun sirih mengandung fenol dan flavonoid yang tinggi sehingga dapat menjadi antioksidan dan anti radikal bebas. Perawatan payudara disertai dengan kompres daun sirih hijau dapat berfungsi sebagai anti inflamasi yang mengandung senyawa minyak astiri dan flavonoid sehingga dapat mengurangi pembengkakan payudara lebih cepat (Sarma et al., 2018) (Maulani & Nababan, 2022).

Sejalan dengan hasil penelitian Maulani (2022) bahwa pengompresan dengan daun sirih hijau dapat mempengaruhi penurunan pembengkakan payudara pada ibu pasca *section caesaria* dengan nilai $p=0,000$.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengompresan daun sirih hijau terhadap penurunan intensitas nyeri payudara pada ibu menyusui dengan nilai $p=0,001$ sehingga dapat diartikan nilai $p < \alpha$ (0,05).

Daftar Pustaka

- Masitoh, S., & Mochartini, T. (2024). The Effectiveness of Cabbage Leaf Compresses and Aloe Vera Against Breast Engorgement Scales in Breastfeeding Mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(1), 327–334.
<https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i1.2706>
- Maulani, N., & Nababan, L. (2022). Pengaruh Kompres Daun Sirih Hijau (Piper Betle L) Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Di Wilayah Puskesmas Jalan Gedang. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 35–40.
<https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2315>
- Patiran, M., Egam, A., & Kamalah, R. (2022). Perbedaan efektivitas pemberian kompres lidah buaya dan kompres daun kubis dingin terhadap intensitas nyeri payudara ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1), 24–32.
- Rahayu, H. S., & Wulandari, E. T. (2020). Perbandingan Efektivitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Daun Kol Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja *Jurnal Maternitas ...*, 1(3), 150–157.
<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/104%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/104/102>
- Rima Ida, Susaldi Susaldi, & Agustina Sari. (2023). Pengaruh Riwayat Pemberian ASI Eksklusif, Sanitasi Dan Pola Asuh Orangtua Terhadap Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulau Panggang Kepulauan Seribu Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 135–148.
<https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1410>
- Sarma, C., Rasane, P., Kaur, S., Singh, J., Singh, J., Gat, Y., Garba, U., Kaur, D., & Dhawan, K. (2018). Antioxidant and antimicrobial potential of selected varieties of piper betle L. (Betel leaf). *Anais Da Academia Brasileira de Ciencias*, 90(4), 3871–3878.
<https://doi.org/10.1590/0001-3765201820180285>
- Sembiring, D. R. S. (2021). Perbedaan Kejadian Pembengkakan Dan Nyeri Payudara Pada Ibu Pascasalin Setelah Dilakukan Kompres Daun Kubis. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14(1), 45–51.
- Septiani, R., & Sumiyati. (2022). Efektivitas Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) Pada Ibu Menyusui. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(2), 66–73.
- Solihah, S., Yolandia, R. A., & Ciptiasrini, U. (2023). Hubungan Imd, Frekuensi Menyusui Dan Perawatan Payudara Terhadap Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikalong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4401–4413.
<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1679>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness

of Breast Milk In Multiparous Mother At
Caile Community Health Centers. *Journal
of Healthcare*, 6(1), 12–20.
[http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/
kebidanan/article/view/3585](http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/3585)

Ulfah, M., Kumalasari, R., & Maesaroh.
(2020). *Pengaruh Kompres Dingin
Terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Nifas*.
2(February), 187–192.
<https://doi.org/10.30604/well.253412022>

Ulya, N. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan
Nifas dan Menyusui*. NEM.