

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (*puerperium*) merupakan periode kritis pasca persalinan yang berlangsung selama enam minggu, di mana organ-organ reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum hamil. Selain pemulihan rahim, fase ini ditandai dengan dimulainya proses laktasi atau pembentukan Air Susu Ibu (ASI). Namun, proses adaptasi fisiologis ini sering kali memunculkan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu ibu, salah satunya adalah masalah pada payudara. Keluhan yang paling sering terjadi pada hari-hari pertama masa nifas adalah pembengkakan payudara (*breast engorgement*). Pembengkakan payudara merupakan kondisi distensi dan pembesaran payudara yang disertai rasa nyeri, ketegangan, dan peningkatan suhu lokal akibat respon fisiologis tubuh terhadap produksi ASI yang mulai melimpah (Safitriana et al., 2024; Tadu & Susanti, 2025).

Secara patofisiologis, pembengkakan payudara terjadi akibat kombinasi antara akumulasi ASI yang berlebihan, peningkatan aliran darah, serta pembengkakan pada jaringan limfatik di sekitar kelenjar susu. Penyebab utama kondisi ini adalah pengeluaran ASI yang tidak efektif (*milk stasis*). Hal ini sering dipicu oleh teknik menyusui yang kurang tepat, frekuensi menyusui yang jarang, atau perlekatan (*latch on*) mulut bayi yang tidak sempurna pada puting susu. Ketika pengosongan payudara tidak optimal, sisa ASI akan menumpuk di alveoli dan menekan saluran duktus laktiferus, menyebabkan bendungan yang memicu

peradangan jaringan (edema) serta sensasi nyeri yang hebat pada ibu (Nisrina et al., 2024).

Apabila ketidaknyamanan akibat pembengkakan fisiologis ini tidak segera diredakan, dampaknya akan sangat merugikan bagi keberhasilan laktasi. Masalah ini merupakan fenomena universal. Dalam skala global, tinjauan sistematis (*systematic review*) terbaru yang dilakukan oleh Safitriana et al., 2024 terhadap berbagai literatur kesehatan menyimpulkan bahwa pembengkakan payudara (*breast engorgement*) adalah masalah yang paling mendominasi, dengan prevalensi mencapai 65% dari total kasus gangguan menyusui yang dilaporkan.

Di tingkat nasional, angka kejadian masalah ini juga tercatat mengalami peningkatan yang signifikan. Data terbaru dari Kementerian Kesehatan RI (2024) yang dipublikasikan dalam studi Tadu & Susanti (2025) menunjukkan bahwa prevalensi bendungan ASI pada ibu nifas di Indonesia masih sangat tinggi, dengan angka mencapai lebih dari 70% di beberapa daerah.

Tingginya angka kejadian masalah fisik ini berkontribusi langsung terhadap penurunan angka ASI eksklusif nasional yang tercatat turun menjadi 72,13% pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik, 2025). Kondisi ini juga terpotret di tingkat daerah, di mana Kabupaten Tasikmalaya mencatat capaian ASI eksklusif yang masih rendah, yakni hanya 43,27%, mengindikasikan bahwa hambatan menyusui akibat nyeri payudara masih menjadi masalah kesehatan ibu yang nyata di wilayah ini (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2025).

Fenomena pembengkakan payudara ini bukanlah masalah sepele yang bisa diabaikan, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi.

Berbagai studi literatur mengonfirmasi bahwa insidensi keluhan ini masih sangat tinggi di lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh (Susmita Sari et al., 2021) mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu nifas di fasilitas kesehatan tingkat pertama mengalami gejala bendungan ASI atau pembengkakan payudara pada minggu pertama pasca salin, yang utamanya dipicu oleh ketidakefektifan manajemen laktasi dan kurangnya perawatan payudara sejak dini.

Temuan ini diperkuat oleh studi Wahyuni et al., 2022 yang mengidentifikasi bahwa hambatan fisik seperti rasa nyeri dan masalah pada payudara menjadi salah satu faktor dominan penyebab ibu memutuskan untuk berhenti memberikan ASI eksklusif sebelum bayi berusia enam bulan. Kedua studi ini menegaskan adanya korelasi kuat antara penanganan nyeri yang buruk dengan kegagalan menyusui. Jika nyeri akibat pembengkakan fisiologis ini tidak diintervensi dengan cepat dan tepat, kondisi ini dapat memicu kecemasan yang justru semakin menghambat aliran ASI dan berujung pada komplikasi patologis (Susmita Sari et al., 2021; S. Wahyuni et al., 2022).

Pada awal periode menyusui, khususnya pada masa Kunjungan Nifas II (KF 2) yaitu hari ke-4 hingga ke-7 postpartum, terjadi fase *lactogenesis* di mana ASI transisi (*transitional milk*) berubah menjadi ASI matur (*mature milk*). Pada fase ini, produksi ASI meningkat secara drastis setiap harinya. Peningkatan volume ASI yang cepat pada rentang hari tersebut sering kali menyebabkan payudara menjadi sangat penuh atau mengalami bendungan ASI (pembengkakan), terutama jika pengosongan payudara kurang adekuat. Pembengkakan ini akan meregangkan jaringan payudara dan menekan saraf nosiseptor di sekitarnya, sehingga

menimbulkan rasa nyeri akut yang sangat mengganggu kenyamanan ibu dalam menyusui.

Upaya penanganan nyeri akibat pembengkakan payudara dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi umumnya dilakukan dengan pemberian obat-obatan analgesik (peredai nyeri) dan anti-inflamasi oral, seperti parasetamol atau ibuprofen. Namun, penggunaan obat kimia ini sering kali menimbulkan kekhawatiran pada ibu menyusui terkait risiko efek samping dan sebagian zat yang dapat diekskresikan (terserap) ke dalam ASI (Pollard, 2024). Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologi menjadi alternatif yang lebih aman dan sangat direkomendasikan.

Terapi non-farmakologi ini memiliki ruang lingkup yang luas, meliputi perawatan payudara (*breast care*), pijat oksitosin, pemberian kompres hangat atau dingin, hingga pemanfaatan bahan alam topikal (dioleskan/ditempel). Di antara berbagai pilihan tersebut, pemanfaatan tanaman tradisional terbukti secara klinis memiliki efektivitas tinggi, salah satunya adalah kombinasi lidah buaya (*Aloe vera*) dan kubis (*Brassica oleracea*). *Aloe vera* mengandung senyawa antrakuinon dan asam salisilat yang bekerja memblokir reseptor nyeri sebagai analgesik alami, sedangkan ekstrak kubis memberikan efek *cooling* (mendinginkan) yang memicu vasodilatasi untuk mengurangi penumpukan cairan. Untuk memaksimalkan penyerapan zat aktif dari kedua bahan tersebut, diperlukan inovasi sediaan farmasi berbentuk *Breast Sheet Mask* (Masker Payudara). Sediaan *sheet mask* ini bersifat oklusif, yang berfungsi menahan penguapan dan mengunci zat aktif agar

berpenetrasi lebih dalam ke jaringan payudara, sehingga efek pereda nyerinya bekerja lebih cepat dan bertahan lebih lama.

Meskipun potensi inovasi non-farmakologi tersebut sangat besar, asuhan yang beredar di masyarakat saat ini masih belum optimal. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 4 Februari 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sukarame, dari 7 orang ibu nifas yang mengalami pembengkakan payudara pada masa KF 2, upaya yang dilakukan hanya sebatas melakukan kompres air hangat. Padahal, penggunaan kompres air hangat sebagai asuhan konvensional memiliki kelemahan yang signifikan. Kompres hangat kurang praktis karena suhunya cepat menurun sehingga ibu harus berulang kali menyiapkan air, dan metode ini hanya mengandalkan efek termal (suhu) sesaat tanpa memiliki agen biokimia untuk menekan proses peradangan secara langsung. Hal ini terbukti dari keluhan para ibu yang menyatakan bahwa nyeri hanya mereda sebentar saat dikompres, lalu payudara kembali terasa sakit.

Melihat adanya kesenjangan antara tingginya keluhan nyeri pada ibu nifas usia 4-7 hari dan keterbatasan efektivitas kompres hangat, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian *Breast Mask* Ekstrak Lidah Buaya dan Ekstrak Kubis terhadap penurunan intensitas nyeri akibat pembengkakan payudara pada ibu nifas KF II di wilayah kerja puskesmas Sukarame tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “Efektivitas Pemberian *Breast Sheet Mask* Ekstrak Lidah

Buaya Dan Kubis Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Kf II Dengan Pembengkakan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarame Tahun 2026”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *Breast Sheet Mask* Ekstrak Lidah Buaya Dan Kubis Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Kf II Dengan Pembengkakan Payudara.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan Skor Rata – Rata Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas KF II Dengan Pembengkakan Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan *Breast Sheet Mask* Ekstrak Lidah Buaya Dan Kubis.
- b. Menganalisis efektivitas pemberian *Breast Sheet Mask* ekstrak Lidah Buaya dan kubis dalam menurunkan Intensitas Nyeri pada ibu post partum.
- c. Menganalisis Pengaruh Antara Pemberian *Breast Sheet Mask* Ekstrak Lidah Buaya Dan Kubis (Kelompok intervensi) Dan Kompres Hangat (Kelompok kontrol) Terhadap Intensitas Nyeri Payudara Ibu Nifas KF II dengan pembengkakan.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada disiplin ilmu Asuhan Kebidanan masa nifas, khususnya pada penatalaksanaan non-farmakologi atau terapi komplementer untuk mengatasi masalah laktasi. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif eksperimental dengan rancangan *quasi-eksperimental pretest-posttest with control group*. Sasaran subjek dalam penelitian ini dibatasi

pada ibu nifas yang berada dalam masa Kunjungan Nifas II (KF 2), yaitu rentang hari ke-4 hingga ke-7 *postpartum*, yang secara spesifik mengalami manifestasi klinis berupa nyeri akibat pembengkakan payudara (bendungan ASI).

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sukarame, Kabupaten Tasikmalaya, dengan tahapan pelaksanaan yang dimulai dari penyusunan proposal dan studi pendahuluan pada bulan Februari 2026, hingga proses pengumpulan dan pengolahan data selesai. Secara metodologis, penelitian ini dibatasi pada pendekatan kuantitatif yang menilai efektivitas pemberian intervensi *Breast Sheet Mask* ekstrak lidah buaya dan ekstrak kubis sebagai kelompok intervensi dengan asuhan konvensional (kompres air hangat), sebagai kelompok kontrol. Adapun hasil atau luaran (*outcome*) yang dievaluasi difokuskan pada pengukuran penurunan intensitas nyeri menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS) 0-10.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat dipakai sebagai sumber data dan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas penggunaan *breast sheet mask* ekstrak lidah buaya dan ekstrak kubis untuk mengurangi intensitas nyeri payudara pada ibu nifas dengan pembengkakan, serta memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam manajemen laktasi dan asuhan ibu nifas berbasis intervensi non-farmakologis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa kebidanan maupun tenaga pendidik dalam memahami dan menerapkan penggunaan terapi alternatif seperti *breast sheet mask* ekstrak lidah buaya dan ekstrak kubis sebagai upaya mengurangi nyeri payudara pada ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan.

Penelitian ini juga memberikan wawasan ilmiah mengenai efektivitas manajemen nyeri non-farmakologis yang aman dan minim efek samping, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi pendamping atau utama sebelum memutuskan penggunaan obat-obatan kimia (analgesik) pada ibu menyusui.

b. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman secara langsung dalam proses penelitian lapangan, serta menjadi dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi non-farmakologis dalam perawatan nyeri payudara ibu nifas. Penelitian melatih kemampuan berpikir kritis peneliti dalam menganalisis efektivitas bahan alam sebagai solusi alternatif penanganan nyeri yang minim efek samping.

c. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman ibu post partum mengenai metode alami yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri payudara, sehingga dapat mendukung kelancaran proses menyusui dan meningkatkan kenyamanan selama masa nifas. Kenyamanan fisik ini secara tidak langsung juga berdampak positif pada ketenangan psikologis ibu,

sehingga proses kedekatan (*bonding attachment*) dengan bayi dapat berlangsung lebih optimal.

d. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan dan evaluasi program pelayanan kesehatan ibu nifas, serta dijadikan dasar dalam merancang intervensi sederhana dan efektif dalam mengatasi keluhan nyeri payudara akibat pembengkakan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan peneliti (Tahun)	Hasil	Persamaan & Perbedaan
1	Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Untuk Mengurangi Nyeri Akibat Pembengkakan Payudara Pada Ibu <i>Post Partum</i> Di Puskesmas Pintu Padang Tahun 2021 (Lubis, W. U., 2021)	Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan intensitas nyeri payudara pada ibu post partum. Kompres lidah buaya efektif mengurangi ketegangan pada payudara yang bengkak.	Persamaan: Sama-sama meneliti variabel bebas dan variabel terikat Nyeri Payudara; Perbedaan: Fokusnya masih bercampur antara pembengkakan secara umum dan nyeri, lokasi penelitian di Sumatera Utara dengan kondisi Demografi Covid-19
2	Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Lidah Buaya terhadap Nyeri Payudara pada Ibu Menyusui (Eriyani et al., 2024)	Ada penurunan nyeri signifikan pada kelompok lidah buaya dibanding kompres hangat, yaitu 5.116, berada pada skala nyeri sedang, sedangkan rata – rata skala nyeri setelah intervensi yaitu 2.961	Persamaan: Fokus pada penurunan Nyeri Payudara ibu menyusui; Perbedaan: intervensi hanya menggunakan satu bahan, dan usia ibu nifas tidak dibatasi.
3	Kompres <i>Aloe Vera</i> Pada Payudara Pasien Post Partum Dengan Masalah Nyeri Akut: Studi Kasus (Ridawati et al., 2023)	Setelah dilakukan penerapan kompres <i>aloe vera</i> selama 3 hari, skala nyeri pasien menurun signifikan dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan).	Persamaan: fokus pada penanganan nyeri dengan media <i>aloe vera</i> ; Perbedaan: Ridawati menggunakan metode Studi Kasus (Deskriptif) pada jumlah pasien terbatas (1-2 orang) sebagai penerapan asuhan keperawatan.
4	Pengaruh Pemberian Kompres Lidah Buaya Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Yang Mengalami Bendungan Asi	Berdasarkan uji <i>paired t-test</i> diperoleh nilai <i>p-value</i> 0,004 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat pengaruh	Persamaan: Variabel sama persis (Nyeri Payudara) Perbedaan: Lokasi penelitian di wilayah Sulawesi dengan

	(Retni et al., 2025)	signifikan pemberian kompres lidah buaya terhadap penurunan nyeripayudara pada ibu yang mengalami bendungan ASI	karakteristik demografi yang berbeda.
5	Pengaruh Kompres Lidah Buaya (<i>Aloe Vera</i>) Terhadap Penurunan Nyeri Pembengkakan Payudara Ibu Menyusui Hari 1-3 Di Klinik Citra Marinda Kecamatan Delitua Kab. Deli Serdang Tahun 2023 (Sitepu et al., 2024)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres <i>Aloe vera</i> pada periode awal nifas (hari 1-3) memberikan penurunan skala nyeri yang signifikan. <i>Aloe vera</i> efektif mencegah nyeri berkembang menjadi mastitis jika diberikan sejak dini.	Persamaan: Menilai penurunan intensitas nyeri pada pembengkakan payudara. Perbedaan: membatasi sampel secara ketat pada ibu Hari ke-1 s.d ke-3 saja, lokasi penelitian di Jawa Timur.