Efektivitas ekstrak gel sirih cina (*peperomia pellucida*) terhadap bendungan ASI

Effectiveness of chinese belt gel extract (peperomia pellucida) on breast milk

Paskalina Aprilia Mayabubun[1], Indria Nuraini [2*], Yuni Khoirul Waroh[2]
[1]S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana, Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234, Indonesia
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas PGRI Adi Buana, Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234, Indonesia
apriliamybn@gmail.com[1] . indria@unipasby.ac.id[2*]
yunikhoirulwaroh@unipasby.ac.id[2]

Abstrak

Latar belakang: Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu post partum, ditandai dengan pembengkakan payudara akibat tersumbatnya vena dan pembuluh limfatik yang menghambat aliran ASI, sehingga menyebabkan tekanan pada alveoli meningkat. Kondisi ini menimbulkan nyeri, rasa panas, dan ketidaknyamanan saat menyusui. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang berpotensi efektif adalah penggunaan daun sirih cina (*Peperomia pellucida*), yang mengandung flavonoid, alkaloid, saponin, tanin, dan terpenoid. Senyawa-senyawa ini memiliki sifat antiinflamasi, antibakteri, dan analgesik yang dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri pada payudara, sehingga mampu mempercepat penyembuhan bendungan ASI. **Tujuan**: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrak gel daun sirih cina (*Peperomia pellucida*) terhadap bendungan ASI pada ibu post partum. **Metode**: Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group.* Sampel terdiri dari 30 ibu post partum yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan ekstrak gel daun sirih cina dan kelompok kontrol yang diberikan kompres daun kubis. Intervensi dilakukan selama tiga hari, dan penilaian tingkat bendungan ASI dilakukan menggunakan skala SPES (*Six Point Engorgement Scale*). **Hasil Penelitian**: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor bendungan ASI pada kelompok gel sirih cina sebelum intervensi adalah 4,28 dan menurun menjadi 1,00 setelah intervensi. Pada kelompok daun kubis, rerata skor menurun dari 4,35 menjadi 1,14. Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi p=0,000 (<0,05) pada kedua kelompok, yang menandakan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, uji Anova menunjukkan nilai signifikansi p=0,038, yang berarti terdapat perbedaan efektivitas antara kedua kelompok intervensi. **Simpulan**: pemberian ekstrak gel daun sirih cina efektif dalam mengatasi bendungan ASI dan lebih unggul dibandingkan kompres daun kubis.

Kata Kunci: bendungan ASI, ekstrak gel sirih cina (*Peperomia Pellucida)*, postpartum

Abstract

Background: *Breast engorgement is one of the common problems experienced by postpartum mothers, characterized by breast swelling due to obstruction of veins and lymphatic vessels that block breast milk flow, leading to increased pressure on the alveoli. This condition causes pain, a sensation of heat, and discomfort during breastfeeding. One potential non-pharmacological treatment is the use of Peperomia pellucida (shiny bush) leaves, which contain flavonoids, alkaloids, saponins, tannins, and terpenoids. These compounds have anti-inflammatory, antibacterial, and analgesic properties that can help reduce inflammation and pain in the breasts, thereby accelerating the healing of breast engorgement.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the effectiveness of Peperomia pellucida leaf gel extract on breast engorgement in postpartum mothers.* ***Methods:*** *This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 30 postpartum mothers, divided into two groups: the treatment group, which received Peperomia pellucida gel extract, and the control group, which received cabbage leaf compresses. The intervention was carried out for three days, and the level of breast engorgement was assessed using the Six Point Engorgement Scale (SPES).* ***Results:*** *The findings showed that the mean score of breast engorgement in the Peperomia pellucida gel group decreased from 4.28 before the intervention to 1.00 after the intervention. In the cabbage leaf group, the mean score decreased from 4.35 to 1.14. The Paired Sample t-test showed a significance value of p=0.000 (<0.05) in both groups, indicating significant differences between pre- and post-intervention. Meanwhile, the ANOVA test showed a significance value of p=0.038, indicating a difference in effectiveness between the two interventions.* ***Conclusion:*** *The administration of Peperomia pellucida gel extract is effective in reducing breast engorgement and is more effective compared to cabbage leaf compresses.*

Keywords: *breast engorgement, peperomia pellucida Gel Extract, postpartum*

PENDAHULUAN

Bendungan ASI merupakan kondisi vena dan pembuluh limfatik tersumbat, sehingga aliran susu terhambat dan tekanan di alveoli serta air susu ibu meningkat. Situasi ini biasanya disebabkan oleh penumpukan susu yang tidak dikeluarkan sampai menjadi sumbatan(BR. Sebayang & Ridwan, 2021).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, sekitar 17.230.142 ibu mengalami masalah dalam menyusui, yang terdiri dari 56,4% mengalami puting susu lecet, 36,12% mengalami bendungan ASI, dan 7,5% mengalami mastitis. Data yang dilaporkan oleh ASEAN pada tahun 2021 mencatat bahwa jumlah kasus bendungan ASI pada ibu pasca melahirkan berjumlah 95.698 orang. Prevalensi tertinggi masalah bendungan ASI di kawasan ASEAN adalah 37,12%.

Berdasarkan penelitian awal di TPMB oleh Bidan Affah Fahmi pada bulan Oktober 2024, diperoleh 100 ibu pasca melahirkan, di mana 15 di antaranya mengalami bendungan ASI. Hal ini disebabkan oleh metode menyusui yang tidak tepat, puting susu yang terbenam, bayi yang tidak mampu menghisap puting susu

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

maupun areola, serta ibu yang tidak menyusui bayinya atau bayi yang tidak dapat menyusui dengan efektif(Ariandini et al., 2023). Dari 15 ibu yang mengalami bendungan ASI, gejalanya meliputi suhu badan yang meningkat, payudara yang bengkak, nyeri, dan terasa keras, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan bagi ibu mengenai kondisinya(Jamaruddin S et al., 2022).

Penanganan bendungan ASI pada ibu pasca melahirkan dapat diterapkan melalui berbagai metode yang telah banyak diteliti sebelumnya. Salah satu teknik yang diungkapkan dalam studi Wahyuni Handayani 2024 menunjukkan bahwa daun sirih cina adalah pilihan alternatif yang efektif untuk meredakan pembengkakan pada payudara ibu yang sedang menyusui. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat seperti alkonoid, flavanoid, saponin, tanin, dan terpenoid yang terdapat dalam daun sirih cina. Flavonoid dalam daunnya berfungsi sebagai antibakteri dan antioksidan yang mampu mencegah dan menghambat perkembangan bakteri. Daun sirih cina (Peperomia Pellucida) dikenal sebagai bahan alami dengan berbagai manfaat, termasuk sifat anti-inflamasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Ahmad et al., 2023) mengatakan bahwa daun sirih cina (*Peperomia Pellucida)* sebagai sumber daya alam yang potensial untuk obat herbal dengan melihat dari berbagai perspektif. Penelitian tersebut juga menyoroti beberapa perspektif tentang ramuan ini, termasuk deskripsi dan asal-usul tanaman, fitokimia, farmakologi dan toksikologi, pengembangan teknik ekstraksi, dan prospeknya sebagai sumber daya alam obat herbal yang ekonomis. Hasil penelitian (Imansyah & Hamdayani, 2022) mengatakan bahwa aktivitas ekstrak etanol daun sirih cina mampu menghambat pertumbuhan bakteri *Propionibacterium acnes.* Selain itu penelitian lain juga menyebutkan bahwa daun sirih dapat gunakan sebagai antibakteri pada infeksi saluran kemih(Putu et al., 2024)

Berdasarkan penelitian(Yuliani et al., 2022) sirih cina (peperomia pellucida) dengan konsentrasi ekstrak daun sirih cina 25% dan 50%, ditemukan bahwa kedua konsentrasi tersebut tidak mampu menghambat bakteri Propionibacterium acnes. Pengujian yang dilakukan menggunakan ekstrak pada konsentrasi 75% dan 100% menunjukkan kemampuan dalam menghambat perkembangan bakteri, meskipun ukuran zona hambat yang terbentuk masih tergolong kecil, yaitu 10 mm untuk konsentrasi 75% dan 11,7 mm untuk konsentrasi 100%. Mengacu pada klasifikasi Greenwood, ekstrak daun sirih cina dengan konsentrasi 25% dan 50% menunjukkan tidak ada respon dalam menghambat pertumbuhan Propionibacterium acnes, sementara untuk ekstrak pada konsentrasi 75% dan 100% hanya menghasilkan respon lemah terhadap bakteri tersebut. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrak sirih cina memiliki potensi sebagai agen antimikroba alami, efektivitasnya pada konsentrasi yang diuji masih tergolong terbatas. Selain itu, daun sirih cina juga berfungsi dalam mengurangi inflamasi serta edema yang disebabkan oleh menstruasi, kehamilan, atau cedera akibat keseleo. Gejala yang menunjukkan adanya inflamasi meliputi bengkak, kemerahan, peningkatan suhu, rasa sakit, dan perubahan dalam fungsi organ. Sirih cina diklaim mampu meredakan rasa nyeri dan peradangan hingga 80%(Fauziah & Arianti, 2023).

Penelitian mengenai penerapan ekstrak gel daun sirih cina (Peperomia Pellucida) untuk masalah kesehatan masih sangat jarang, khususnya terkait

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

penanganan pembengkakan ASI yang dialami oleh wanita pasca melahirkan. Daun sirih cina dikenal karena kualitas antiinflamasi dan antibakterinya yang mungkin dapat membantu mengurangi pembengkakan dan peradangan, kondisi yang sering dialami oleh ibu nifas dengan bendungan ASI. Beberapa studi menampilkan bahwa tanaman ini mungkin bermanfaat untuk penurunan pembengkakan serta memperbaiki sirkulasi darah, yang merupakan elemen penting untuk kelancaran pengeluaran ASI. Meski ada potensi yang menjanjikan, ekstrak gel sirih cina masih belum banyak diterapkan atau diteliti secara mendalam untuk mengatasi isu bendungan ASI, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas ekstrak gel sirih cina dalam menyelesaikan permasalahan pembengkakan ASI.

Penelitian yang tersedia lebih banyak menitikberatkan pada penggunaan bahan alami lainnya, seperti daun selada air atau beberapa minyak esensial tertentu, sementara pemanfaatan Peperomia pellucida masih sedikit dibahas dalam tulisan medis dan kebidanan. Dengan demikian, kajian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki potensi ekstrak gel sirih cina sebagai opsi pengobatan alami yang mampu membantu meredakan gejala bendungan ASI pada ibu pasca melahirkan, serta menilai pengaruhnya terhadap kenyamanan ibu saat menyusui.

Adapun hasil penelitian (Capitata et al., 2021) yang sudah di lakukan bahwa kompres daun kol terbukti menurunkan pembengkakan pada area tubuh yang mengalami pembengkakan. Hal ini di karenakan daun kubis kaya akan Sulfur dan Fitonutrien yang mengurangi pembengkakan payudara(Ika, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Ekstrak Gel Sirih Cina *(Peperomia Pellucida)* terhadap Bendungan ASI.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest* control group**.** Penelitian dilakukan pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI di wilayah kerja PMB Bidan selama bulan Mei–Juni 2025. Jumlah sampel sebanyak 30 responden, dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan yang diberikan ekstrak gel sirih cina (*Peperomia pellucida*) dan kelompok kontrol yang diberikan kompres daun kubis. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala SPES (*Six Point Engorgement Scale*) untuk menilai tingkat bendungan ASI sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan ANOVA untuk melihat efektivitas perlakuan antar kelompok.

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Gel Sirih Cina			Daun Kubis			Uji Homogenitas (Anova)
	N : 14	%	*Mean* ± SD Median; Min – Max	N : 14	%	Mean ± SD Median; Min – Max	
Usia							
<30 tahun	9	64,3	28,00 ±4,057 28,00; 23-37	10	71,4	27,71±3,268 27,50; 23-36	0,742
30-35 tahun	4	28,6		3	21,4		
>35 tahun	1	7,1		1	7,1		
Paritas							
Primipara	4	28,6	-	1	21,4	-	0,405
Multipara	10	71,4		11	78,6		
Pendidikan							
SD	0	0	-	0	0	-	0,264
SMP	0	0		1	7,1		
SMA	8	57,1		7	50,0		
Perguruan Tinggi	6	42,9		6	42,9		
Pekerjaan							
Ibu Rumah Tangga	9	64,3	-	10	71,4	-	0,419
Wirasswasta	3	21,4		2	14,3		
PNS	1	7,1		2	14,3		
Swasta	1	7,1		0	0		
Perawatan Payudara							
Ya	11	78,6	-	11	78,6	-	1
Tidak	3	21,4		3	21,4		
Puting susu lecet							
Ya	1	7,1	-	2	14,3	-	0,236
Tidak	13	92,9		12	85,7		
Frekuensi Menyusui							
1-2 kali	8	57,1	2,93 ±1,207 2,00; 2- 5	9	64,3	2,86±1,099 2,00; 2-5	0,404
3-4 kali	4	28,6		4	28,6		
5 kali atau lebih	2	14,3		1	7,1		
Durasi Menyusui							
<10 menit	12	85,7	9,07±0,475 9,00;8- 10	11	78,6	9,21±0,426 9,00;9-10	0,343
10-20 menit	2	14,3		3	21,4		
20 menit	0	0		0	0		
Posisi Menyusui							
Posisi Menyusui Baik	10	71,4	-	13	92,9	-	0,099
Posisi Menyusui Salah	4	28,6		1	7,1		

(Sumber : Data primer, 2025)

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

Berdasarkan Tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kedua kelompok (gel sirih cina dan daun kubis) sebagian besar memiliki kesamaan. Pada kelompok gel sirih cina (n=14), mayoritas berusia <30 tahun (64,3%), multipara (71,4%), berpendidikan SMA (57,1%), berstatus ibu rumah tangga (64,3%), melakukan perawatan payudara (78,6%), tidak mengalami puting lecet (92,2%), frekuensi menyusui 1–2 kali (57,1%) dengan rerata 2,93 kali, durasi menyusui <10 menit (85,7%) dengan rerata 9,07 menit, dan posisi menyusui baik (71,4%).Sedangkan pada kelompok daun kubis (n=14), sebagian besar juga berusia <30 tahun (71,4%), multipara (78,6%), berpendidikan SMA (50%), ibu rumah tangga (71,4%), melakukan perawatan payudara (78,6%), tidak mengalami puting lecet (85,7%), frekuensi menyusui 1–2 kali (64,3%) dengan rerata 2,86 kali, durasi <10 menit (78,6%) dengan rerata 9,21 menit, dan posisi menyusui baik (92,2%).Hasil uji homogenitas menunjukkan semua kategori memiliki p value >0,00

Tabel 2. Uji Analisis Pemberian Ekstrak Gel Sirih Cina (*Peperomia Pellucida*) dan Daun Kubis Terhadapa Bendungan ASI

	Penyembuhan Bendungan Asi	**N**	**%**	**Mean ±SD Median Min-Max**	**P-Value**			
	KELOMPOK GEL SIRIH CINA				*Normalitas*	*Homogenitas*	*Paired T-test*	*Independen T-test*
	PRETEST							
-	Tidak ada pembengkakan payudara	0	0	4,28±0,61 4.0;3-5				
-	Payudara sedikit bengkak	0	0					
-	Payudara bengkak	1	7,1					
-	Payudara bengkak terasa penuh	7	50,0		0,198			
-	Payudara sangat bengkak dan nyeri	6	42,9					
-	Payudaran bengkak, nyeri parah, dan berisiko mastitis	0	0					
	POST TEST					0,338	0,000	
-	Tidak ada pembengkakan payudara	14	100,0	1,00±0 1.0;1-1				
-	Payudara sedikit bengkak	0	0					
-	Payudara bengkak	0	0					
-	Payudara bengkak terasa penuh	0	0		0,104			
-	Payudara sangat bengkak dan nyeri	0	0					0,001
-	Payudaran bengkak, nyeri parah, dan berisiko mastitis	0	0					
	KELOMPOK DAUN KUBIS							
	PRETEST							
-	Tidak ada pembengkakan payudara	0	0	4,35±0,50 4,0;4-5				
-	Payudara sedikit bengkak	0	0					
-	Payudara bengkak	1	1,7					
-	Payudara bengkak terasa penuh	6	42,9		0,078			

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

-	Payudara sangat bengkak dan nyeri	7	50,0				
-	Payudaran bengkak, nyeri parah, dan berisiko mastitis	0	0				
	POSTEST					0,094	0,000
-	Tidak ada pembengkakan payudara	12	85,7				
-	Payudara sedikit bengkak	2	14,3				
-	Payudara bengkak	0	0				
-	Payudara bengkak terasa penuh	0	0	0,005			
-	Payudara sangat bengkak dan nyeri	0	0				
-	Payudaran bengkak, nyeri parah, dan berisiko mastitis	0	0				

(Sumber : Data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat bendungan ASI setelah intervensi. Pada kelompok gel sirih cina, nilai rata-rata menurun dari 4,28 menjadi 1,00, sedangkan pada kelompok daun kubis menurun dari 4,35 menjadi 1,14. Hasil uji normalitas pada kedua kelompok menunjukkan *p-value* >0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Uji homogenitas juga menunjukkan *p-value* >0,05, yang berarti data bersifat homogen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistic *Paired t-test* penelitian pada kelompok gel sirih cina diperoleh nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00 < 0,05, maka H0 ditolak dan H1 diterima artinya terdapat pemberian sirih cina lebih efektiv terhadap bendungan ASI. Penurunan tingkat bendungan ASI pada kelompok yang diberikan intervensi gel sirih cina menunjukkan bahwa terapi ini mampu meredakan ketidaknyamanan seperti nyeri dan pembengkakan pada payudara. Penggunaan gel sirih cina secara konsisten selama tujuh hari memberikan hasil yang optimal dalam menurunkan skor SPES (*Six Point Engorgement Scale*), yang mencerminkan perbaikan kondisi secara klinis pada ibu post partum yang mengalami bendungan ASI. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyu Handayani dkk,2024 (Sains et al., 2024) tentang pengaruh kompres daun sirih cina (*Peperomia Pellucida*) terhadap bendungan ASI pada ibu nifas, dalam penelitian tersebut Pemberian kompres daun sirih cina terbukti efektif dalam mengurangi gejala bendungan ASI pada ibu nifas. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden mengalami bendungan ASI, namun setelah diberikan kompres daun sirih cina selama tujuh hari berturut-turut, lebih dari setengah responden tidak lagi menunjukkan tanda-tanda bendungan ASI dengan menggunakan alat pengumpulan data yaitu lembar observasi.

Tanaman sirih cina memiliki kemampuan untuk berfungsi sebagai agen antiinflamasi, dengan dampak pada pengurangan demam, serta memiliki sifat antimikroba dan anti kanker. Teridentifikasi bahwa sirih cina mengandung berbagai senyawa kimia seperti glikosida, flavonoid, tanin, dan steroid/tripernoid, yang efektif dalam meredakan pembengkakan dan rasa nyeri. Dalam studi ini, sirih cina diekstraksi dan diformulasikan menjadi gel, yang memiliki tingkat kebersihan dan konsistensi yang lebih baik. Bentuk gel ini memungkinkan penyerapan senyawa

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

aktif secara lebih efisien dan merata, serta lebih mudah digunakan. Walaupun berasal dari bahan yang serupa, efektivitas gel sirih cina jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kompres daun, disebabkan oleh kestabilan, kebersihan, dan efisiensi sediaan yang lebih baik. Selain itu dalam penelitian ini juga menunjukan bahwa pada kelompok daun kubis diperoleh nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* sebesar 0,00 < 0,05, yang artinya terdapat efekivitas pemberian daun kubis terhadap bendungan ASI

Sebelum diberikan ekstrak gel daun sirih cina dan daun kubis, ibu nifas yang mengalami bendungan ASI menunjukkan gejala seperti pembengkakan, nyeri, dan kemerahan pada payudara yang di ukur menggunakan SPES. Jika tidak segera ditangani, bendungan ASI dapat berkembang menjadi infeksi seperti mastitis. Oleh karena itu, intervensi dengan bahan alami seperti daun sirih cina dan daun kubis penting untuk dievaluasi efektivitasnya sebagai alternatif yang aman, mudah diperoleh, dan minim efek samping. Kompres yang dilakukan berguna untuk mengatatasi nyeri dan mengurangi oedema. Kompres daun kubis digunakan untuk membuat siklus vasokontriksi selama 9-16 menit, dimana aliran darah menurun sehingga oedema lokal dapat menurun dan pengaliran lympatic dapat lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian ekstrak gel daun sirih cina (*Peperomia pellucida*) dan daun kubis memiliki potensi sebagai alternatif alami dalam mengurangi gejala bendungan ASI. Penurunan signifikan pada tingkat pembengkakan, nyeri, dan ketegangan payudara menunjukkan bahwa pemberian kedua bahan tersebut efektiv dalam membantu melancarkan pengeluaran ASI. Penggunaan bahan alami seperti sirih cina dan daun kubis juga menjadi langkah yang baik dalam penanganan non-farmakologis, terutama pada ibu nifas yang cenderung menggunakan metode perawatan yang aman, alami, dan kurang memiliki efek samping.hal tersebut sejalan dengan penelitian (Fauziah & Arianti, 2023) yang menyatakan bahwa penurunan nyeri akibat sifat anti inflamasi dan analgesik dari flavonoid, tanin, dan saponin dalam daun sirih cina dapat memperbaiki refleks let-down, sehingga pengeluaran ASI berlangsung lancar. Menurut pendapat peneliti, penggunaan ekstrak gel daun sirih cina dan daun kubis terbukti aman dan tidak menimbulkan efek samping seperti iritasi atau alergi selama intervensi. Keduanya efektif dalam membantu meredakan gejala bendungan ASI, seperti pembengkakan, nyeri, dan kemerahan pada payudara.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ekstrak gel daun sirih cina (*Peperomia pellucida*) terbukti efektif dalam mengatasi bendungan ASI pada ibu post partum. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami gejala seperti pembengkakan, nyeri, dan ketidaknyamanan pada payudara. Setelah diberikan terapi dengan ekstrak gel sirih cina, kondisi tersebut mengalami perbaikan signifikan hingga payudara tidak lagi menunjukkan tanda bendungan. Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa terapi dengan gel sirih cina memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan kompres daun kubis, karena mampu meredakan gejala lebih cepat dan optimal. Dengan demikian, gel ekstrak daun sirih cina dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang aman,

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

alami, dan efektif untuk membantu ibu nifas dalam mengatasi bendungan ASI serta meningkatkan kenyamanan selama menyusui.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mengenai cara mengatasi bendungan ASI secara nonfarmakologis melalui penggunaan gel ekstrak sirih cina (*Peperomia pellucida*) dan daun kubis. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi baru bagi mahasiswa lain untuk dikembangkan sebagai bahan penelitian dengan inovasi, khususnya dalam penerapan gel ekstrak sirih cina dan daun kubis. Sementara itu, bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan dengan kombinasi intervensi yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar, serta menggunakan rancangan penelitian dengan probability sampling. Peneliti selanjutnya juga disarankan membuat gel dari bahan dasar secara langsung untuk memastikan komposisi dan kemurnian bahan yang digunakan, serta mengembangkan produk yang telah melalui proses registrasi dan izin edar BPOM sehingga dapat diterapkan secara langsung di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, I., Hikmawan, B. D., Sulistiarini, R., & Mun'im, A. (2023). Peperomia pellucida (L.) Kunth herbs: A comprehensive review on phytochemical, pharmacological, extraction engineering development, and economic promising perspectives. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.7324/JAPS.2023.130201

Ariandini, S., Kusmiati, M., Yusnia, N., & Rahmawati, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu nifas. *Journal of Public Health Innovation*, *3*(02), 157–163. https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.717

BR. Sebayang, W., & Ridwan, I. S. (2021). Edukasi Penanganan Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Nana Diana Helvetia Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, *1*(1), 6–9. https://doi.org/10.52943/ji-somba.v1i1.658

Capitata, V. A. R., Ibu, P., Dengan, N., & Bendungan, N. (2021). *1) , 1) 2)*. *6*(2), 48–55.

Fauziah, S., & Arianti, V. (2023). Tingkat Pengetahuan Manfaat Tanaman Sirih Cina (Paperomia pellucida L. kunth) Sebagai Antiinflamasi Di Salah Satu Wilayah Kelurahan Cakung Barat. *Indonesian Journal of Health Science*, *3*(2a), 348–354. https://doi.org/10.54957/ijhs.v3i2a.479

Ika, D. (2021). Kompres Dingin Daun Kubis Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Payudara. *Suparyanto Dan Rosad (2015*, *5*(3), 1. https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.916

Imansyah, M. Z., & Hamdayani, S. (2022). Uji Aktivitas Ekstak Etanol Daun Sirih Cina (Peperomia pellucida L.) terhadap Bakteri Propionibacterium acnes. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makasar*, *6*(1), 40–47.

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)

Jamaruddin S, R. N. A., Ferawati Taherong, & Syatirah. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Post Natal 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

Putu, N., Citraningsih, D., Sianturi, S., & Taufiqurrahman, M. (2024). *Uji aktivitas antibakteri ekstrak etanol daun sirih cina (Peperomia pellucida L .) terhadap Staphylococcus saprophyticus ATCC 49907 penyebab infeksi saluran kemih*. *8*(2), 91–106.

Sains, I., Pengembangan, U., Tantangan, M., Handayani, W., Nuraini, I., Hubaedah, A., Salvinia, M., Rizaldy, T., & Angelie, N. (2024). *Pengaruh kompres daun sirih cina (. 05*, 848–857.

Yuliani, D., Keumala Dewi, I., & Marhamah, S. (2022). Efektivitas Ekstrak Daun Sirih Cina (Peperomia Pellucida) Terhadap Pertumbuhan Bakteri Propionibacterium Acnes dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Jurnal Sosial Sains*, *2*(1), 173–181. https://doi.org/10.36418/sosains.v2i1.333

Copyright © 2025, Avicenna : Journal of Health Research
ISSN 2615-6458 (print) | ISSN 2615-6466 (online)