

Air rebusan simplisia daun pepaya dan pijat akupresur terhadap kelancaran pengeluaran ASI

¹Merissa Laora Heryanto, ¹Yuniar Rahmawati, ²Mutia Agustina Moonti, ³Tia Srimulyawati

¹Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

³Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Heryanto, M. L. Rahmawati, Y. Moonti, M. A., & Srimulyawati, T. (2024). Air Rebusan Simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 3(2), 72-77.

<https://doi.org/10.34305/jppk.v3i02.1150>

History

Received: 14 Mei 2024

Accepted: 24 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Merissa Laora Heryanto, Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; merissalaora@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia di tahun 2021 pertanggal 4 februari 2022 capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebanyak 69,7 %. Untuk jawa Barat sebesar 68,9 %. Menurut Laporan kinerja Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2021. Angka tersebut sudah melampaui target tahun 2021 yaitu 45%. tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan Air Rebusan simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur untuk meningkatkan produksi ASI.

Metode: penyuluhan dengan pretest dan posttest. Analisisnya menggunakan Uji Paired sampel T-test.

Hasil: Hasil pretest didapatkan bahwa Sebagian besar peserta pengetahuannya masih kurang sebanyak 66,7%, sedangkan untuk hasil posttest didapatkan hasil Sebagian besar peserta meningkat pengetahuannya menjadi baik sebanyak 77,8%. Nilai p dari pengabdian Masyarakat ini juga didapatkan 0,001.

Kesimpulan: adanya peningkatan pengetahuan Masyarakat yang signifikan tentang Air Rebusan simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur.

Kata Kunci : Air rebusan simplisia daun pepaya, pijat akupresur, ASI

ABSTRACT

Background: In Indonesia in 2021 as of February 4 2022, the indicator achievement for babies aged < 6 months receiving exclusive breast milk was 69.7%. For West Java it is 68.9%. According to the Indonesian Ministry of Health's 2021 performance report, this figure has exceeded the 2021 target of 45%. The aim of this community service is education on simplicia boiled water from papaya leaves and acupressure massage to increase breast milk production.

Method: counseling with pretest and posttest. The analysis uses the Paired Samples T-test.

Result: The pretest results showed that most of the participants' knowledge was still lacking at 66.7%, while for the posttest results it was found that most of the participants' knowledge had increased to good at 77.8%. The p value of community service was also found to be 0.001.

Conclusion: there has been a significant increase in public knowledge about simplicia boiled water from papaya leaves and acupressure massage.

Keyword : Papaya leaf simplicia boiled water, acupressure massage, breast milk

Pendahuluan

Masa kehamilan, persalinan, dan nifas merupakan proses fisiologis yang hanya dialami oleh perempuan selama siklus reproduksi. Perempuan yang mengalami masa kehamilan sampai nifas akan menyebabkan perubahan pada tubuh secara fisiologis maupun psikologis, sehingga diperlukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Namun, tidak semua perempuan dapat dengan mudah menyesuaikan perubahan tersebut. Dalam proses reproduksi tersebut terdapat kemungkinan keadaan yang dapat menjadi permasalahan bagi ibu dan bayi, adapun permasalahan yang dapat terjadi pada ibu terutama masa nifas serta permasalahan pada bayi. Kesulitan yang dialami oleh ibu dan bayinya dapat dibantu oleh peran bidan dengan mendampingi dan memberikan dukungan.

Cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 %. Di Indonesia di tahun 2021 pertanggal 4 februari 2022 capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebanyak 69,7 %. Untuk Jawa Barat sebesar 68,9 % (Widyawati, 2022). Menurut Laporan kinerja Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2021. Angka tersebut sudah melampaui target tahun 2021 yaitu 45%. dan Kota Banjar sebesar 80,06 % untuk tahun 2022.

Pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Pada sebagian Ibu pengeluaran ASI bisa terjadi dari masa kehamilan dan sebagian terjadi setelah persalinan. Permasalahan pengeluaran ASI dini ini memberikan dampak buruk untuk kehidupan bayi. ASI merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi, bersifat ilmiah (Himawaty, 2020; Lestari et al., 2018; Simbolon, 2019; Sulistyoningih, 2020). Kegagalan dalam proses menyusui sering disebabkan karena timbulnya beberapa masalah, baik masalah

pada ibu maupun pada bayi. Pada sebagian ibu yang tidak paham masalah ini, kegagalan menyusui sering dianggap permasalahan pada anak saja. Masalah dari ibu yang timbul selama menyusui dapat dimulai sejak sebelum persalinan (periode antenatal), masa pasca persalinan dini, dan pasca masa persalinan lanjut. Masalah menyusui dapat pula diakibatkan karena keadaan khusus. Selain itu, ibu sering benar mengeluhkan bayinya sering menangis bahwa ASInya tidak cukup, atau asinya tidak enak, tidak baik atau apapun pendapatnya sehingga sering menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui (Buulolo et al., 2023; Efriani & Astuti, 2020; Ikhlasiah & Winarni, 2020; Ulfa & Setyaningsih, 2020).

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan pikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alcohol (Handiani & Anggraeni, 2020; Khofiyah, 2019; Salamah & Prasetya, 2019; Suciati & Wulandari, 2020) (Aprillia D, 2017). Ketidاكلancaran ASI ini jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan kekhawatiran dan kecemasan ibu. Kondisi inilah yang menimbulkan ibu cemas, takut dan was-was tidak dapat menyusui maksimal, apabila hal ini dibiarkan maka akan berlanjut menjadi post partum blues (Liliana et al., 2021).

Usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI, bisa dilakukan dengan melakukan perawatan, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar, menyusui dini dan teratur serta pijatan teknik akupresur. Akupresure tersebut dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan prolaktin dan oksitosin. Akupresure adalah pengobatan tradisional Indonesia yang berasal dari budaya Cina dengan memberikan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari (Wulandari et al., 2019). Selain itu akupresur dapat

meningkatkan endorfin yang dapat mengurangi nyeri dan membuat tubuh rileks (Indrayani et al., 2023).

Faktor utama yang mempengaruhi produksi ASI adalah terpenuhinya kebutuhan zat gizi dan hormonal (prolaktin dan oksitosin). Memberikan bahan makanan yang mengandung lactogogum merupakan salah satu cara untuk meningkatkan volume ASI. Bahan makanan yang diduga mempunyai efek lactogogum diantaranya daun katuk (Dolang et al., 2021), daun pepaya (Ikhlasiah & Winarni, 2020). Setiap 100 g daun pepaya mengandung energi 79 kalori, protein 8 g, lemak 2 g, hidrat arang 11,9 g, kalsium 353 mg, fosfor 63 mg, besi 0,8 mg, air 75,4 g, vitamin A 1850 SI, vitamin B1 0,15 mg, vitamin C 140 mg (Persagi, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan Air Rebusan simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur untuk meningkatkan produksi ASI.

Metode

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah yang dilakukan oleh penulis kemudian dilakukan demonstrasi mengenai cara pembuatan air rebus simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27 Januari 2024 selama 1 hari dengan durasi 3 jam dari mulai pembukaan sampai kepada demonstrasi. Sebelum diberikan metode ceramah, peserta diberikan pretest terlebih dahulu, kemudian diberikan materi dan demonstrasi. Setelah itu diberikan posttest untuk peserta. Analisis hasil kuesioner menggunakan Uji Paired Sample T-Test. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Banjar Kecamatan Banjar Kota Banjar.

Hasil

Berikut hasil yang didapatkan setelah memberikan materi pengabdian Masyarakat tentang air rebusan simplisia daun pepaya dan pijat akupresur:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Pengetahuan	Pretest		Posttest		Nilai p
	N	(%)	N	(%)	
Baik	7	19,4	28	77,8	0,001
Cukup	5	13,9	6	16,7	
Kurang	24	66,7	2	5,6	
Total	36	100	36	100	

Pembahasan

Hasil pretest didapatkan bahwa Sebagian besar peserta pengetahuannya masih kurang sebanyak 66,7%, sedangkan untuk hasil posttest didapatkan hasil Sebagian besar peserta meningkat pengetahuannya menjadi baik sebanyak 77,8%. Nilai *p* dari pengabdian Masyarakat ini juga didapatkan 0,001 yang artinya adanya peningkatan pengetahuan Masyarakat yang signifikan tentang Air Rebusan simplisia Daun Pepaya dan Pijat Akupresur. Hasil dari pengabdian Masyarakat ini sendiri sangat bagus bagi peningkatan pengetahuan Masyarakat tentang Pemberian Rebusan Simplisia Daun Pepaya yang mana banyak mengandung vitamin dan mineral yakni vitamin A 1850 SI; vitamin B1 0,15 mg; vitamin C 140 mg;

kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; carposide; papayotin; karpai; kausyuk; karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial.

Pada awal masa nifas yakni 2 – 6 jam pasca melahirkan hormon kehamilan masih melonjak sehingga hormon prolaktin belum diproduksi banyak. Untuk membantu produksi hormon prolaktin yang cukup untuk memproduksi ASI maka salah satu cara komplementer yang digunakan adalah dengan pemberian rebusan simplisia daun pepaya. Menurut hasil penelitian dari Ikhlasiah & Winarni (2020) menyatakan bahwa ada

Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui menjelaskan bahwa pemberian rebusan simplisia memiliki senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, dan karposida vitamin C, A, B, E, serta mineral (Ikhlasiah & Winarni, 2020). Dikatakan juga bahwa pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khasiatnya telah terbukti secara ilmiah. Kandungan laktagogum (lactagogue) dalam daun pepaya sebanyak 10% dari tiap 100 gram daun pepaya dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk menanggulangi gagalnya pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang rendah.

Serta dalam buku yang berjudul Model Asuhan Kebidanan CoC Turunkan AKI dan AKB karya Yanti E pada tahun 2015 menjelaskan

bahwa memberikan kepada ibu menyusui simplisia daun pepaya sebanyak 2 gram dikonsumsi dengan menggunakan air hangat sebanyak 200 cc. Didalam teh simplisia daun pepaya terkandung enzim papain sebanyak 10% dan laktogogum sebanyak 10% dari tiap 100 gram daun pepaya. Pada saat pengkonsumsian simplisia daun pepaya pada ibu, maka akan mempengaruhi kerja refleksi prolaktin dan refleksi letdown akibat rangsangan puting susu pada saat hisapan bayi. Setelah itu terjadilah pengeluaran ASI yang dilakukan oleh hormon oksitosin akibat sudah tercukupinya prolaktin. Maka kecukupan ASI pada bayi ≤ 6 bulan dapat terpenuhi tanpa perlu penambahan makanan lain pada bayi.

Dari hasil intervensi didapatkan bahwa terdapat peningkatan jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu di tandai dengan pengeluaran kolostrum dan payudara terlihat lebih kencang dan ibu juga mengatakan bahwa payudaranya terasa lebih penuh dan kencang.



Gambar 1. Proses Penjemuran Awal



Gambar 2. Proses Pengeringan



Gambar 3. Proses Pengemasan

Gambar 4. Pemberian Simplisia

Kesimpulan

Pengetahuan peserta meningkat dan ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest.

Saran

Bagi ibu yang menyusui ataupun yang akan menyusui dianjurkan mengkonsumsi air rebusan simplisia daun pepaya dan pijat akupresur untuk meningkatkan produksi ASI terutama pada saat setelah melahirkan.

Daftar Pustaka

- Buulolo, E., Safitri, E. J., Sitorus, L. W., Mahsyuri, P. N., Supiyani, S., & Fitri, R. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L) Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Kinik Bidan Supiani Medan Tahun 2021. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2). <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4271>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P., Kiriweno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Efriani, R., & Astuti, D. A. (2020). Hubungan umur dan pekerjaan ibu menyusui dengan pemberian ASI eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 153. <https://doi.org/10.26714/jk.9.2.2020.153-162>
- Handiani, D., & Anggraeni, D. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(2), 8–16. <https://doi.org/10.56861/jkkbh.v6i2.40>
- Himawaty, A. (2020). Pemberdayaan Kader dan Ibu Baduta untuk Mencegah Stunting di Desa Pilangsari Kabupaten Bojonegoro. *Ikesma*, 16(2), 77. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18917>
- Ikhlasiah, M. I., & Winarni, L. M. (2020). Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi Di Tangerang. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 89–94. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2127>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Nurani, I. (2023). Edukasi dan Intervensi Pemberian Akupresur pada Ibu Nifas untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1577>
- Khofiyah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 74. <https://doi.org/10.26714/jk.8.2.2019.74-85>
- Lestari, W., Rezeki, S. H. I., Siregar, D. M., & Manggabarani, S. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 014610 Sei Renggas Kecamatan Kisaran Barat Kabupaten Asahan. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 59. <https://doi.org/10.33085/jdg.v1i1.2926>
- Liliana, A., Muflih, & Cahyanti, A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Akibat Covid-19 Dengan Persepsi Ketidacukupan Dalam Pemberian Asi. *Bali Medika Jurnal*, 8(4), 322–336. <https://www.balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/195/132>
- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Simbolon, D. (2019). Pencegahan Stunting Melalui Intervensi Gizi Spesifik Pada Ibu Menyusui Anak Usia 0 Sampai 24 Bulan (p. 260).
- Suciati, S., & Wulandari, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan*, 10(2), 1–6.
- Sulistyoningsih, H. (2020). Riwayat Penyakit Infeksi yang Berhubungan dengan Stunting Di Indonesia: Literature Review.

- Jurnal Seminar Nasional*, 2(01), 1–8.
<http://ejournal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/semnas/article/download/254/197>
- Ulfa, Z. D., & Setyaningsih, Y. (2020). Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(1), 15–28. <https://doi.org/10.33658/jl.v16i1.145>
- Widyawati. (2022). *Upaya Ibu Cegah Anak Stunting dan Obesitas*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 51. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60>