

**CARING FOR PUERPERIAL MOTHERS THROUGH THE UTILIZATION OF
TRADITIONAL HERBS TO OPTIMIZE THEIR HEALTH**

**GERAKAN SAYANG IBU NIFAS MELALUI PEMANFAATAN HERBAL
TRADISIONAL UNTUK KESEHATAN IBU PASCA MELAHIRKAN**

**Nurina Hasanatuludhhiyah*¹, Danti Nur Indiastruti¹, Yuani Setiawati¹, Nurmawati
Fatimah¹**

¹ Departemen Anatomi, Histologi dan Farmakologi, Fakultas Kedokteran, Universitas
Airlangga

*e-mail: nurina-h@fk.unair.ac.id¹

Abstract

Puerperium is a critical period in which mothers often experience physical and psychological problems, however it is the beginning of the breastfeeding process and determines the success of exclusive breastfeeding. The use of traditional herbs for postpartum mothers is part of Indonesian culture that is starting to be abandoned in urban area. This community service activity aims to increase the knowledge, attitudes and behaviour of the community regarding the importance of postpartum maternal health care and the use of traditional herbs with proper processing methods as a promotive and preventive treatment. This activity was carried out in Gubeng Surabaya District with three stages including preparation, implementation of activities and evaluation. In the preparation stage, a situation analysis was performed. Activities were conducted by delivering lectures, discussions, video demonstrations and training. The evaluation was carried out by obtaining feedback from the social and community empowerment section as well as the pre-test and post-test questionnaires filled out by the participants. Based on the evaluation, the community service can increase participants' knowledge about postpartum health care and lactation management, thereby increasing awareness to play an active role by disseminating information to the community about the importance of family and the neighbourhood support for postpartum and breastfeeding mothers. The participants' knowledge about the use of traditional medicinal plants for the maintenance of postpartum health and successful breastfeeding also increased, accompanied by an increase in the participants' willingness to prepare traditional jamu from fresh herbal ingredients themselves. This community service needs to be carried out in a sustainable manner with innovative delivery methods.

Keywords: Exclusive Breastfeeding; Puerperium; Traditional Herbs.

Abstrak

Nifas merupakan masa kritis di mana ibu sering mengalami gangguan kesehatan fisik dan psikis, namun merupakan awal proses menyusui dan menentukan keberhasilan ASI eksklusif. Pemanfaatan herbal tradisional untuk ibu nifas merupakan bagian budaya Indonesia yang mulai ditinggalkan di perkotaan. Kegiatan pengmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya pemeliharaan kesehatan ibu pasca bersalin serta penggunaan herbal tradisional serta cara pengolahannya secara tepat sebagai upaya promotif preventif. Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Gubeng Surabaya dengan tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan analisis situasi. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi,

Received 21 Januari 2023; Received in revised form 27 March 2023; Accepted 15 May 2023;
Available online 10 June 2023.

 [10.20473/jlm.v7i2.2023.161-172](https://doi.org/10.20473/jlm.v7i2.2023.161-172)



Open access under CC BY-SA license

[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

demonstrasi video serta pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan umpan balik dari seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat serta pengisian kuesioner pretes dan postes oleh peserta. Berdasarkan evaluasi, pengmas ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemeliharaan kesehatan ibu nifas dan manajemen laktasi, sehingga meningkatkan kesadaran untuk berperan aktif dengan melakukan sosialisasi ke masyarakat mengenai pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar bagi ibu nifas dan menyusui. Pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan ibu nifas dan kelancaran laktasi juga meningkat, diiringi peningkatan kemauan peserta untuk mengolah sendiri ramuan tradisional dari bahan herbal segar. Pengmas ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan inovasi metode penyampaian.

Kata kunci: ASI Eksklusif; Nifas; Herbal Tradisional.

PENDAHULUAN

Konten naskah memuat bagian-bagian Pendahuluan, Metode Penerapan, Hasil, dan Ketercapaian Sasaran, Kesimpulan, Ucapan Terimakasih, dan Daftar Pustaka. Pastikan dalam konten naskah tidak mengandung identitas personal maupun afiliasi para penulis, kecuali pada bagian ucapan terima kasih.

Nifas atau puerperium merupakan periode dari persalinan plasenta hingga beberapa minggu pasca persalinan, umumnya selama 6 minggu (Spiliopoulos, 2013). Meski dikatakan sebagai masa pemulihan untuk mengembalikan kondisi anatomis dan fisiologis ibu, banyak gangguan yang dihadapi wanita pada masa ini. Gangguan tersebut bersifat minor hingga yang berat dan mengancam jiwa (Kavitha, 2013; Spiliopoulos, 2013). Gangguan berat pada masa nifas meliputi perdarahan post partum, infeksi, kelainan hormonal dan gangguan jiwa. Insidens perdarahan post partum 3.9% pada persalinan per vaginam, sedangkan persalinan caesar 6.4%. Insidens infeksi post partum juga cukup tinggi meliputi endometritis 1-3% pada persalinan per vaginam dan 5-15% pada persalinan Caesar elektif, insidens infeksi saluran kemih 3-34%, dan mastitis 2,5-3%. Mastitis sering terjadi pada minggu pertama periode pasca persalinan. Selain itu, insidens infeksi pada luka episiotomi mencapai 10%, sedangkan pada luka insisi abdomen hingga 15% (Spiliopoulos, 2013). Gangguan jiwa pada pasca persalinan meliputi gangguan jiwa yang ringan, yakni *post partum blues*, yang dilaporkan terjadi pada 50-70% wanita. Depresi post partum dilaporkan terjadi pada 10-15% ibu yang melahirkan anak pertama. Gangguan jiwa terberat adalah psikosis post partum dengan insidens 0.14-0.26% (O'Hara 2013; Spiliopoulos, 2013).

Banyak gangguan kesehatan minor yang dialami wanita pasca bersalin (Varghese, 2008). Sembilan puluh enam persen wanita dilaporkan mengalami sedikitnya satu macam keluhan. Angka morbiditas wanita pada masa nifas cukup tinggi, di antaranya 71.4% mengalami pembengkakan dan nyeri pada payudara, 61.7% konstipasi, 86.6% fatigue dan 80.4% menderita insomnia. Nyeri perineum dilaporkan terjadi pada 42% wanita dalam dua minggu awal pasca bersalin (Andrews, 2008).

Pada masa nifas, selain mengalami beragam gangguan kesehatan fisik dan psikis, ibu diharapkan mampu memberikan asah, asih, asuh (3A) secara optimal bagi bayinya yang baru lahir. Hal ini dicapai melalui pemberian ASI eksklusif dan perawatan bayi secara seksama agar bayi sehat dan dapat mencapai tumbuh kembang optimal. Menyusui merupakan proses alamiah, namun tidak mudah dan pada kenyataannya angka keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif hingga enam bulan di Indonesia masih

rendah, yakni 37,3 %, (Kemenkes RI, 2018) di bawah target yang ditetapkan WHO, yaitu 50% (WHO & UNICEF, 2019).

Beragam penelitian menunjukkan bahwa gangguan fisik dan psikis yang dialami ibu pasca bersalin sebagaimana yang disebutkan di atas menjadi kendala untuk keberhasilan menyusui. Hanif *et al* melaporkan beberapa faktor maternal yang terkait dengan terminasi laktasi antara lain kurang istirahat selama masa nifas (43%), pembengkakan payudara (25%), stamina yang kurang (25%), gangguan psikis berat (20%), penggunaan obat (18%), nyeri puting (13%) dan mastitis (4,6%) (Hanif *et al*, 2011). Taveras *et al* melaporkan beberapa alasan berhenti menyusui pada periode 2-3 minggu post partum antara lain luka dan nyeri pada payudara (14%), ibu mendapat pengobatan (12%) dan kurang stamina (8%). Taveras juga melaporkan korelasi antara depresi post partum dengan terminasi laktasi (Taveras *et al.*, 2009).

Pemakaian herbal tradisional selama masa nifas untuk pemeliharaan kesehatan ibu serta kelancaran laktasi merupakan bagian dari budaya berbagai suku bangsa di Indonesia yang perlu dilestarikan (Suryawati, 2007; Usemahu, 2013). Praktik ini masih banyak dilakukan di pedesaan, namun banyak ditinggalkan di perkotaan. Banyak di antara tanaman obat yang digunakan turun temurun telah dibuktikan khasiatnya secara ilmiah. Pemerintah melalui Permenkes No 003/Menkes/Per/I/2010 tentang saintifikasi jamu dalam penelitian berbasis pelayanan kesehatan mendukung pemanfaatan jamu yang aman, bermutu dan berkhasiat secara ilmiah untuk upaya kesehatan promotif dan preventif (Permenkes, 2010). Untuk itu, peningkatan sosialisasi khasiat tanaman obat tradisional dan cara pengolahannya secara tepat dan higienis kepada masyarakat, khususnya petugas kesehatan, ibu PKK, kader posyandu, serta bumil (ibu hamil) dan bufas (ibu nifas) di daerah perkotaan perlu dilakukan, dalam rangka mengatasi permasalahan di atas.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap pentingnya pemeliharaan kesehatan dan kebugaran ibu pasca bersalin. Melalui kegiatan ini diharapkan dukungan masyarakat terhadap ibu pada masa nifas dapat meningkat, sehingga ibu terhindar dari masalah fisik maupun psikososial yang menjadi kendala proses laktasi. Selain itu diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat mengenai khasiat ilmiah herbal tradisional serta cara pengolahannya secara tepat dan higienis sebagai upaya promotif dan preventif dalam pemeliharaan kesehatan dan kebugaran ibu pasca bersalin.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Subjek dampingan pada kegiatan ini adalah seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat kecamatan Gubeng Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu:

1. Persiapan:

Pada tahap ini dilaksanakan curah pendapat dengan subjek dampingan. Dilakukan analisis situasi terhadap karakteristik demografis dan sosial ekonomi serta taraf kesehatan ibu dan anak di kecamatan Gubeng, dengan melihat data statistik dalam satu tahun. Pada tahap ini juga ditentukan kelompok sasaran dan metode kegiatan.

2. Pelaksanaan kegiatan dan pendampingan

Dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi video serta pelatihan langsung. Acara dilaksanakan di gedung pertemuan kecamatan Gubeng.

3. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan melalui umpan balik dari seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat Kecamatan Gubeng maupun pretes dan post tes yang dibagikan kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Pretes dan postes berupa kuesioner dengan 12 item pertanyaan mengenai pemeliharaan kesehatan ibu nifas dan menyusui dan 8 item pertanyaan mengenai tanaman obat tradisional untuk ibu nifas dan menyusui. Kuesioner tersebut ditujukan untuk mengevaluasi pengetahuan dan sikap peserta. Untuk pengetahuan peserta dikategorikan sudah paham dan belum paham. Di mana nilai kuesioner ≥ 80 dikategorikan sudah paham sedangkan < 80 dikatakan belum paham. Sedangkan untuk kategori sikap dikategorikan bersedia dan tidak bersedia sebagaimana item pertanyaan pada kuesioner mengenai kesediaan peserta untuk menerapkan pengetahuan dan skill yang didapatkan dari kegiatan pengmas. Umpan balik disampaikan secara lisan oleh pihak kecamatan sesudah rangkaian acara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan kesehatan (medis), ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Rangkaian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui 3 tahapan sebagaimana berikut:

1. Persiapan

Pada tahap ini curah pendapat dilakukan bersama kepala seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat kecamatan Gubeng, ketua PKK, dan ketua posyandu. Pada curah pendapat dipaparkan karakteristik demografi pada tahun 2016 yang meliputi jumlah penduduk berdasarkan kategori usia, yang mana ditemukan persentase penduduk dalam usia reproduktif (20-34) adalah sekitar 30%. Jumlah pasangan usia subur mencapai 18.060, dengan jumlah wanita usia subur 33.319. Jumlah kelahiran yang dilaporkan tahun 2016 sebesar 2.221. Data taraf ekonomi penduduk menunjukkan 14% keluarga masih dalam kategori miskin.

Kepala seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat kecamatan Gubeng menyampaikan kebutuhan masyarakat untuk mendapatkan transfer ilmu dan skill dari perguruan tinggi untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengidentifikasi dan mengatasi permasalahan ekonomi, sosial budaya dan kesehatan di masyarakat. Lokasi Universitas Airlangga berdekatan dengan wilayah Gubeng, bahkan kampus B berlokasi di kecamatan ini, sehingga ada harapan dari masyarakat di sekitar UNAIR untuk mendapatkan prioritas dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Disampaikan dalam curah pendapat tersebut bahwa salah satu kewajiban perguruan tinggi yang dikenal sebagai tridharma pendidikan adalah pengabdian kepada masyarakat. Pada UU No 12 tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi disebutkan bahwa pengabdian kepada masyarakat

adalah kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Kegiatan ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi, Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional telah merumuskan kebijakan perencanaan pembangunan kesehatan yang meliputi optimalisasi peran promosi kesehatan dan pemberdayaan di masyarakat sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit (preventif) dan peningkatan kesehatan (promotif), tanpa mengabaikan upaya pengobatan (kuratif) dan rehabilitatif. Adapun luaran yang dituju adalah penurunan angka kematian ibu dan angka kematian bayi. Di antara fokus prioritas dari kebijakan pembangunan kesehatan adalah masalah gizi dan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak) serta pemberdayaan masyarakat (Bappenas, 2014)

Masyarakat yang diwakili ketua PKK dan Posyandu menyambut baik rencana kegiatan ini (Gamb. 1). Bentuk kegiatan yang diusulkan berupa ceramah dari pakar yang dilanjutkan pelatihan. Pihak yang diundang dalam kegiatan ini adalah bagian kesehatan Ibu dan Anak Puskesmas, kader posyandu, kader PKK, ibu hamil, ibu menyusui dan penjual jamu tradisional di wilayah kecamatan Gubeng.



Gambar 1. *Penyampaian sambutan oleh Ibu Ketua PKK.*

2. Pelaksanaan kegiatan

Rangkaian kegiatan inti meliputi:

- a. Seminar tentang fisiologi nifas, fisiologi laktasi, gangguan yang sering terjadi pada masa nifas, dan cara perawatan ibu pasca bersalin yang disampaikan oleh Nurina Hasanatuludhhiyah dr., M.Si dari Fakultas Kedokteran UNAIR.
- b. Seminar tentang manajemen laktasi yang disampaikan oleh Nurina Hasanatuludhhiyah dr., M.Si
- c. Seminar tentang khasiat dan manfaat tanaman obat tradisional untuk perawatan ibu pasca bersalin yang disampaikan oleh Prof Dr. Mangestuti Agil MS., Apt, guru besar Ilmu Botani Farmasi-Farmakognosi Fakultas Farmasi UNAIR (Gamb. 2).
- d. Pelatihan pemanfaatan tanaman obat tradisional secara tepat dan higienis untuk perawatan ibu pasca bersalin, khususnya dalam menunjang laktasi

Acara dihadiri oleh 47 peserta. Sebelum acara dibagikan kuesioner pretes untuk mengevaluasi pengetahuan dan sikap peserta terhadap pemeliharaan kesehatan ibu nifas

dan pemanfaatan herbal tradisional. Sesudah acara dibagikan post test untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta sesudah seminar dan pelatihan.

Dalam seminar pertama, pemateri menyampaikan urgensi masalah kesehatan ibu dan anak di Indonesia, di mana angka kematian ibu dan bayi masih tinggi dan dilaporkan tertinggi se asia tenggara. Padahal kesehatan maternal dan anak erat kaitannya dengan indeks pembangunan negara. Studi oleh Amiri & Gerdtham (2013) menemukan hubungan antara angka kematian balita dan angka kematian ibu dengan GDP di sebagian besar negara di dunia. Di mana penurunan angka kematian ibu dan anak dapat memberikan dampak peningkatan pertumbuhan GDP (Amiri and Gerdtham, 2013). Oleh sebab itu *The Sustainable Development Goals (SDGs)* mencanangkan penurunan besar-besaran angka kematian ibu, bayi baru lahir dan kematian anak serta akses universal terhadap layanan kesehatan seksual dan reproduksi pada tahun 2030, di mana indikator ini belum tercapai secara optimal pada *millennium development goals* (Surveys, 2015)

Dalam seminar ini disosialisasikan mengenai pentingnya pemeliharaan kesehatan ibu nifas, sebagai faktor penting untuk menunjang keberhasilan ASI eksklusif dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Selain itu, masa nifas masih merupakan masa kritis yang berkontribusi cukup besar terhadap angka kematian ibu (AKI) yang tinggi di Indonesia. Diharapkan dari kegiatan ini, masyarakat terutama kader posyandu dan PKK semakin sadar untuk membangun partisipasi aktif untuk bahu membahu dengan pemerintah dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Peserta diberi pengetahuan mengenai fisiologi nifas dan gangguan yang mungkin terjadi pada masa nifas, dari gangguan berat yang mengancam jiwa ibu dan bayi hingga gangguan ringan yang sering dijumpai. Gangguan masa nifas meliputi perdarahan, infeksi, kelainan hormonal, gangguan jiwa, nyeri dan pembengkakan payudara, gangguan buang air besar, gangguan tidur, nyeri pada luka jahitan dan kelelahan (Varghese, 2008; Spiliopoulos, 2013). Selanjutnya peserta dipahamkan mengenai cara mendeteksi gangguan kesehatan fisik dan psikis ibu serta perawatan pada masa nifas, melalui ceramah dan demonstrasi video.

Berbagai gangguan kesehatan yang umum dijumpai dapat menjadi kendala untuk kelancaran laktasi. Selain itu, kesehatan dan kebugaran ibu yang belum pulih sepenuhnya menyebabkan keterbatasan ibu dalam menjalankan tugas rumah tangga yang berat, termasuk dalam hal asah asih asuh untuk anak-anaknya. Banyak penelitian membuktikan bahwa keberhasilan ibu dalam memberi ASI eksklusif, tidak lepas dari peran dukungan keluarga. Oleh sebab itu, dalam pengmas ini juga diharapkan agar peserta dapat mensosialisasikan ke masyarakat untuk meningkatkan suport keluarga dan lingkungan sekitar pada ibu nifas dan menyusui.

Topik seminar kedua adalah “manajemen laktasi”. Peserta diberi pemahaman bahwa sebenarnya menyusui adalah proses alamiah yang dapat dilakukan hampir setiap ibu pasca melahirkan, sebagaimana pada masa lampau sebelum susu formula diproduksi. Meski demikian, saat ini angka keberhasilan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah (Kemenkes RI, 2018). Pemateri memaparkan bahwa ASI merupakan hak setiap bayi karena merupakan makanan terbaik dan tidak ada yang dapat menggantikannya. Manfaat utama ASI bagi bayi adalah sebagai makanan tunggal untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai umur 6 bulan, meningkatkan imunitas dan melindungi dari alergi, mengandung asam lemak yg diperlukan utk pertumbuhan otak, membantu pertumbuhan

rahang yang bagus dan menunjang perkembangan motorik (Grummer-Strawn and Rollins, 2015)

Di sisi lain, menyusui juga memberi manfaat besar bagi ibu yakni membangun ikatan ibu dan anak, membantu rahim kembali ke ukuran normal dan mengontrol pendarahan pasca melahirkan, mengurangi risiko anemia, risiko kanker payudara dan rahim serta osteoporosis, membantu menurunkan badan setelah melahirkan, menjarangkan kehamilan dan meningkatkan kesehatan emosional (Grummer-Strawn and Rollins, 2015).

Pemberian ASI jauh lebih praktis bagi ibu karena tidak perlu menyiapkan susu botol. Bagi keluarga, pemberian ASI berdampak positif bagi ekonomi keluarga, karena dapat menghemat pengeluaran untuk memberi susu formula maupun botol susu sekaligus alat sterilisatornya. Secara makro, angka laktasi yang tinggi berdampak positif bagi negara karena dapat menghemat biaya pemeliharaan kesehatan disebabkan angka kesakitan ibu dan bayi yang menurun serta menjadi langkah awal untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas (Victora *et al.*, 2016).

Peserta dipahamkan mengenai faktor yang menjadi kendala pemberian ASI. Faktor utama adalah kurang pengetahuan dari ibu dan keluarga yang terkait dengan usia, tingkat pendidikan ibu, dan kurang mendapat akses informasi mengenai manfaat ASI dan manajemen laktasi, terutama pada periode antenatal. Selain itu, adanya masalah kesehatan fisik dan psikis ibu serta ibu yang bekerja (Maharlouei *et al.*, 2018; US Department of Health and Human Services, 2011). Masalah kesehatan fisik yang sering menjadi kendala menyusui adalah mastitis atau peradangan pada payudara, ibu menderita penyakit infeksi atau sedang mengonsumsi obat yang dikhawatirkan membahayakan bagi bayi yang menyusui. Masalah psikologis antara lain gangguan kejiwaan yang sering terjadi pada ibu nifas sebagaimana dipaparkan sebelumnya. Selain itu, persepsi bahwa menyusui dapat mempengaruhi penampilan wanita misalnya payudara kendur, tampak tua, gemuk membuat beberapa ibu enggan menyusui bayinya. Ibu bekerja sering menjadi faktor kegagalan memberi ASI eksklusif. Hal ini karena ketidaktahuan ibu dan keluarga mengenai manajemen laktasi bagi ibu bekerja maupun dukungan lingkungan kerja yang kurang (Maharlouei *et al.*, 2018).

Kegiatan pengmas ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu secara langsung maupun kader kesehatan untuk dapat mensosialisasikan kepada masyarakatnya. Penyampaian materi manajemen laktasi pada periode ante, peri dan post natal dilakukan melalui ceramah dan pemutaran video. Peserta juga diajarkan secara singkat manajemen laktasi bagi ibu bekerja. Video tentang cara pemerahan, penyimpanan dan pemberian ASI bagi bayi saat ibu bekerja diputar. Selain itu disampaikan juga peran dukungan dari keluarga, lingkungan tempat tinggal, tempat kerja maupun pemerintah dan pihak swasta dalam menyediakan ruang publik untuk laktasi.

Sesi ketiga seminar ini mengenai pemanfaatan tanaman obat tradisional Indonesia untuk pemeliharaan kesehatan ibu pasca bersalin (Gamb. 2). Berdasarkan *ethnomedicine*, bangsa Indonesia termasuk suku Jawa telah memanfaatkan berbagai tanaman untuk pemeliharaan kesehatan reproduksi wanita secara turun temurun (Avivah, 2012). Beberapa tanaman tersebut telah banyak dibuktikan manfaatnya baik secara empirik maupun melalui penelitian ilmiah terutama pada masa nifas dan menyusui. Bahkan banyak di antaranya telah diproduksi dan dikemas secara praktis oleh produsen jamu. Meski demikian, ramuan tradisional yang diolah sendiri secara tepat dari bahan

baku yang segar mempunyai nilai tambah dalam hal kandungan gizi yang dibutuhkan untuk ibu menyusui.

Tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk ramuan herbal bagi ibu nifas dan menyusui banyak ragamnya dan sebenarnya mudah ditemukan maupun ditanam. Contoh dari tanaman tersebut antara lain daun katuk, kapulaga, temulawak, temu putih, kunyit, bangle, jahe, kencur, temu manga, temu giring dsb (Avivah, 2012). Bagian tanaman yang dapat dimanfaatkan juga beragam. Oleh sebab itu, upaya untuk pelestarian budaya berupa jamu tradisional dipandang penting, terutama di daerah perkotaan dan kalangan muda.

Pelatihan cara pemanfaatan tanaman obat meliputi pengenalan ragam obat tradisional (yaitu jamu, obat herbal terstandar dan fitofarmaka), identifikasi produk obat tradisional kemasan yang aman (cek kemasan, label, ijin edar dan tanggal kadaluarsa), pengenalan macam tanaman dan bagian tanaman yang digunakan untuk ramuan herbal yang telah dibuktikan keamanan dan khasiatnya, serta cara pengolahan herbal sederhana dengan membuat infusum.



Gambar 2. *Pemaparan materi tentang pemanfaatan tanaman obat tradisional.*

3. Evaluasi

Evaluasi kegiatan berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretes dan posttes serta umpan balik dari seksi sosial dan pemberdayaan masyarakat kecamatan Gubeng. Adapun hasil pretes dan posttes peserta disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. *Persentase pengetahuan peserta tentang masa nifas dan laktasi (pretest & postest).*

	Pretes	Postes
Belum paham	43 (91,5 %)	10 (21,2 %)
Sudah paham	4 (8,5 %)	37 (78,8 %)
Jumlah	47 (100 %)	47 (100 %)

Kegiatan pengmas ini dapat meningkatkan jumlah peserta yang memahami masa nifas dan laktasi (Tabel 1), terutama gangguan yang sering terjadi dan bahwa gangguan tersebut perlu mendapat perhatian untuk segera ditangani. Pada kuesioner pretes hampir semua peserta tidak mengidentifikasi gangguan jiwa sebagai masalah yang sering dialami ibu nifas. Pada evaluasi postes hampir 80% peserta sudah memahami fisiologi nifas dan laktasi serta gangguan yang sering terjadi pada periode tersebut.

Tabel 2. *Persentase kemauan peserta dalam mensosialisasikan pentingnya pendampingan dan dukungan keluarga bagi ibu nifas dan menyusui (pretest & postest).*

	Pretes	Postes
Belum bersedia	14 (29,8 %)	0 (0 %)
Sudah bersedia	33 (70,2 %)	47 (100 %)
Jumlah	47 (100 %)	47 (100 %)

Seminar yang disampaikan dapat memotivasi seluruh peserta sebagai kader untuk bersedia mensosialisasikan pentingnya pendampingan dan dukungan keluarga bagi ibu (Tabel 2) . Hal ini karena telah terbangun pemahaman mengenai urgensi pemeliharaan kesehatan ibu pasca melahirkan.

Tabel 3. *Persentase pengetahuan peserta tentang tanaman obat tradisional (pretes/postes).*

	Pretes	Postes
Belum paham	29 (61,7 %)	4 (8,6 %)
Sudah paham	18 (38,3 %)	43 (91,4 %)
Jumlah	47 (100 %)	47 (100 %)

Seminar dan pelatihan dapat meningkatkan persentase peserta yang memahami tentang macam dan cara pengolahan sederhana tanaman obat tradisional yang aman dan higienis untuk kesehatan ibu nifas dan ibu menyusui.

Tabel 4. *Persentase peserta yang mau mengkonsumsi dan mengolah sendiri ramuan tradisional (pretes & postes).*

	Pretes	Postes
Belum bersedia	20 (42,6 %)	3 (6,4 %)
Sudah bersedia	27 (57,4 %)	44 (93,6 %)
Jumlah	47 (100 %)	47 (100 %)

Kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran peserta untuk mengkonsumsi dan mengolah sendiri ramuan tradisional untuk kesehatan ibu pasca melahirkan (Tabel 4). Sebelumnya peserta enggan mengkonsumsi dan mengolah sendiri karena berpersepsi bahwa mengolah jamu sendiri kurang praktis karena bahannya sukar didapat dan cara pengolahannya sulit. Namun pada akhir acara peserta menyadari bahwa mengkonsumsi ramuan tradisional yang mengandung bahan berkhasiat dan bergizi tinggi terbukti secara empiris dan ilmiah dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu nifas dan menyusui. Selain itu, dengan mengolah sendiri lebih terjamin keamanan dan higienitasnya.

Umpan balik yang disampaikan dari pihak kecamatan Gubeng antara lain secara keseluruhan rangkaian kegiatan berjalan dengan baik, kegiatan ini berdampak positif terhadap kader PKK, sebagian besar kader yang hadir menyatakan puas terhadap transfer ilmu dan skill oleh pengmas yang diselenggarakan Universitas Airlangga. Terdapat usulan untuk mensinergikan dengan program PKK. Adapun kendala yang dihadapi adalah cakupan peserta yang kurang optimal, di mana ibu hamil dan ibu menyusui hanya sedikit yang hadir, begitu pula pelaku UMKM jamu. Diharapkan kegiatan ini dilaksanakan dalam jangka waktu lebih panjang dengan model pendampingan yang lebih intens dan persiapan dan koordinasi lebih matang. Selain itu, perlu dilaksanakan kegiatan secara khusus terhadap sasaran ibu hamil dan ibu menyusui, serta pengmas khusus dengan sasaran pelaku UMKM produsen jamu tradisional.

PENUTUP

Simpulan. Serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi seminar dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemeliharaan kesehatan ibu nifas dan manajemen laktasi. Pengmas ini juga berhasil meningkatkan kesadaran peserta untuk berperan aktif dengan melakukan sosialisasi ke masyarakat luas mengenai pentingnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar bagi ibu nifas dan menyusui untuk menunjang keberhasilan ASI eksklusif. Pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan tanaman obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan ibu nifas dan kelancaran laktasi juga meningkat. Selain itu, kemauan peserta untuk mengolah sendiri ramuan tradisional dari bahan herbal segar juga meningkat. Dengan demikian, perlu dilaksanakan kegiatan lanjutan dengan sasaran lebih spesifik yaitu ibu hamil maupun pasangan usia subur untuk memberikan pengetahuan mengenai kesehatan pada masa nifas dan menyusui secara lebih dini. Perlu dilakukan inovasi metode penyampaian dengan menggunakan teknologi informasi, termasuk pemanfaatan sosial media. Selain itu, perlu dilakukan pendampingan dalam jangka panjang dan lebih intens. Kegiatan ini

perlu dilaksanakan di wilayah lain, terutama daerah dengan kualitas kesehatan ibu dan anak yang masih rendah, atau daerah dengan banyak pelaku UMKM jamu tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, A. and Gerdtham, U. (2013) 'Impact of Maternal and Child Health on Economic Growth : New Evidence Based Granger Causality and DEA Analysis', (March), pp. 1–30.
- Andrews V, Thakar R, Sultan A H, Jones PW. 2008. Evaluation of postpartum perineal pain. *Journal of Obstetrics and Gynaecological Reproductive Biology*.
- Avivah, S. M., 2012, Inventarisasi Ramuan Obat Tradisional Yang Digunakan Oleh Dukun Bayi Pada Ibu-Ibu Setelah Melahirkan Di Kecamatan Gamping, Godean, Minggir, Mlati, Moyudan, dan Seyegan, Skripsi, Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Bappenas 2014. Kebijakan Perencanaan Pembangunan Kesehatan tahun 2014. Kementerian PPN/Bappenas.
- Grummer-Strawn, L.M. and Rollins, N., 2015. Summarising the health effects of breastfeeding.
- Hanif S, Murtaza G, Memon MH. 2011. Factors associated of cessation of breastfeeding. *J Dow University of Health Sciences Karachi*, Vol. 5(1): 21-25.
- Kavitha BR. 2013. A study to assess the effectiveness of structured teaching programme on knowledge regarding selected minor ailments of puerperium and its management among postnatal mothers in selected hospitals at kolar, Disertasi, Rajiv Gandhi University of Health Sciences, Bangalore.
- Kemendes RI (2018) 'Menyusui sebagai Dasar Kehidupan', *kemendes Kesehatan RI*, pp. 1–7.
- Maharlouei, N. et al. (2018) 'Factors Affecting Exclusive Breastfeeding , Original Article', 6(3), pp. 260–271.
- O'Hara MW, Wisner KL. 2013. Perinatal mental illness: Definition, description and aetiology. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*; [\[Medline\]](#).
- Permenkes 2010. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 003/Menkes/Per/I/2010 tentang Saintifikasi jamu dalam penelitian berbasis pelayanan kesehatan.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kemendes RI.
- Spiliopoulos M. 2013. Normal and abnormal puerperium. Diakses dari www.medscape.com
- Surveys, H. (2015) 'Maternal , newborn , and child health and the Sustainable Development Goals — a call for sustained and improved', pp. 1511–1514. doi: 10.1016/S0140-6736(15)00517-6.

- Suryawati C. 2007. Faktor social budaya dalam praktik perawatan kehamilan, persalinan dan pasca persalinan (studi di kecamatan Bangsri Jepara). *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* Vol. 2, No. 1.
- Taveras EM, Capra AM, Braveman PA, Jensvold NG, Escobar GJ, Lieu TA. 2003. Clinician support and psychosocial risk factors associated with breastfeeding discontinuation. *Pediatrics* 112: 108.
- US Department of Health and Human Services. 2011. 'The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding 2011'.
- Usemahu KM, Rachman WA, Natsir S. 2013. Perilaku penggunaan obat tradisional pada ibu pasca melahirkan di desa Kailolo kabupaten Maluku Tengah. Universitas Hasanudin. Makasar.
- Varghese CM. 2008. A study to assess the effectiveness of structured teaching programme on knowledge regarding selected minor ailments of puerperium among primi mothers in selected area of Raichur. Disertasi. Rajiv Gandhi University of Health Sciences, Bangalore.
- WHO & UNICEF (2019) 'Global Breastfeeding Scorecard, 2018. Enabling Women To Breastfeed Through Better Policies And Programmes', *WHO/Unicef*, (3), p. 3. Available at: <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2018/en/%0Ahttps://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2018.pdf?ua=1>.