

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN ASI SERET MENGUNAKAN OBAT TANAMAN KELUARGA PADA IBU MENYUSUI DI DESA MESANGGOK KECAMATAN GERUNG

Muhammad Khairul Anam¹, Nurul Indriani², I Nyoman Bagus Aji Kresnapati³

^{1,2,3}Prodi S1Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, Mataram

e-mail: hairulanam0211@gmail.com

Received: 23 August 2024; Revised: 25 October 2024; Accepted: 31 October 2024

Abstract

The use of family medicinal plants (TOGA) as a natural solution for lactation issues is increasingly recognized, especially in rural areas. The knowledge of breastfeeding mothers regarding exclusive breastfeeding and the utilization of TOGA to address low milk supply is essential for successful breastfeeding. This study aims to evaluate the demographic characteristics and knowledge level of breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding and the management of low milk supply using TOGA in Mesanggok Village. This study employs a descriptive quantitative design. Data were collected through questionnaires distributed to 52 respondents. Data validity was tested using SPSS version 27. The analysis revealed that the majority of respondents were aged 20-30 years (63.46%), followed by those aged 31-40 years (32.70%) and 41-47 years (3.84%). In terms of education, 9.6% of respondents had primary education, 21.2% had junior high school, 51.9% had senior high school, and 17.3% had a college education. The knowledge level of respondents regarding exclusive breastfeeding and the use of TOGA for addressing low milk supply was categorized as good, with 61.54% of respondents having a high level of knowledge, 21.15% moderate, and 17.31% low. These findings indicate that most breastfeeding mothers have a good understanding of the importance of exclusive breastfeeding and the benefits of TOGA in managing low milk supply. This study underscores the importance of ongoing education to enhance breastfeeding mothers' knowledge of safe and effective natural health practices.

Keywords: Exclusive breastfeeding, low breast milk, family medicinal plants

Abstrak

Penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai solusi alami untuk masalah laktasi semakin diperhatikan, terutama di daerah pedesaan. Pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pemanfaatan TOGA untuk mengatasi ASI seret sangat penting untuk keberhasilan menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi karakteristik demografis dan tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang ASI eksklusif serta penanganan ASI seret menggunakan TOGA di Desa Mesanggok. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang didistribusikan kepada 52 responden. Validitas data diuji menggunakan perangkat SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20-30 tahun (63,46%), diikuti oleh kelompok usia 31-40 tahun (32,70%), dan usia 41-47 tahun (3,84%). Dari segi pendidikan, 9,6% responden memiliki tingkat pendidikan SD, 21,2% SMP, 51,9% SMA, dan 17,3% perguruan tinggi. Tingkat pengetahuan responden tentang ASI eksklusif dan penggunaan TOGA untuk mengatasi ASI seret tergolong baik, dengan 61,54% responden memiliki pengetahuan tinggi, 21,15% sedang, dan 17,31% rendah. Hasil

ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya ASI eksklusif dan manfaat TOGA dalam penanganan ASI seret. Penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang praktik kesehatan alami yang aman dan efektif.

Kata kunci: ASI eksklusif, ASI seret, tanaman obat keluarga.

A. PENDAHULUAN

Menyusui berperan penting untuk ibu menyusui bagi kesehatan anak. Ini memberikan imunisasi pada bayi untuk pertama kalinya, dapat meningkatkan Intelligence Quotient (IQ), memberikan perlindungan terhadap infeksi pernafasan dan penyakit tidak menular tertentu, dan berfungsi sebagai pencegahan utama obesitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempromosikan pentingnya nutrisi yang optimal sedini mungkin (Bürger et al., 2021).

Indonesia memiliki berbagai jenis tanaman dari beberapa negara terbesar di dunia. Dengan iklim tropis hingga sedang yang disebabkan oleh letaknya di garis khatulistiwa, Indonesia termasuk dalam daftar negara dengan keanekaragaman hayati tertinggi di dunia, atau negara dengan biodiversitas terbesar di bumi (Suhariyanti et al., 2021).

Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang melimpah, dengan 30.000 spesies tumbuhan dari total 40.000 spesies di seluruh dunia. Di antaranya, sekitar 9.600 spesies memiliki manfaat sebagai obat. Sekitar 300 spesies tanaman di Indonesia telah dimanfaatkan sebagai bahan baku dalam industri jamu dan obat tradisional, sehingga banyak masyarakat di negara ini menggunakan obat tradisional (Suhariyanti et al., 2021).

Tumbuh-tumbuhan menjadi penting sebagai salah satu alternatif pengobatan dari ribuan tahun yang lalu. Penggunaan tumbuh-tumbuhan untuk penyembuhan adalah bentuk pengobatan tertua di dunia. Setiap budaya di dunia memiliki pengobatan tradisional dengan ciri khas

tertentu dan di setiap daerah di Indonesia juga dijumpai berbagai macam jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat (Puspitasari et al., 2021).

Tanaman obat keluarga yang sering disebut TOGA, sebelumnya dikenal dengan nama apotek hidup. Tanaman obat ini umumnya dipilih untuk pertolongan pertama atau pengobatan ringan seperti demam dan batuk. Keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang sulit mengakses layanan medis seperti klinik, puskesmas, atau rumah sakit. Tanaman obat dapat ditanam dalam pot atau di area sekitar rumah. Dengan memahami manfaat, khasiat, dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi alternatif yang aman bagi keluarga untuk memilih obat alami (Anggraini, 2021). Tanaman obat keluarga adalah jenis tanaman yang dapat ditanam di halaman rumah dan berfungsi sebagai obat. Selain sebagai elemen dekoratif, tanaman ini juga memiliki potensi nilai ekonomis (Kusriani, 2021).

Di Indonesia, pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga mencapai 24,6%, sementara upaya perawatan mandiri adalah 12,9%, dalam hal jenis pelayanan kesehatan tradisional, proporsi penggunaannya terdiri dari ramuan jadi sebesar 48%, bahan buatan sendiri 31,8%, keterampilan manual seperti pijat, urut, dan akupunktur 65,3%, keterampilan berpikir 1,9%, dan keterampilan energi 2,1% (Soraya, 2022)

Galactagogue adalah obat, makanan atau ramuan herbal yang diyakini atau telah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, konsumsi

galactagogue dalam dosis tinggi dapat meningkatkan risiko depresi pada ibu, aritmia, dan kematian jantung mendadak (Paul et al., 2015). Oleh karena itu, pemanfaatan tanaman lokal sebagai sumber galactagogue alami dianggap sebagai alternatif bagi ibu untuk mengatasi masalah produksi ASI (Paul et al., 2015). Beberapa bahan alami yang dikenal dapat meningkatkan produksi ASI meliputi daun kelor, kacang kedelai (Monika, 2020).

Monika (2020) melakukan tinjauan mengenai potensi daun katuk dan daun kelor dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa kandungan fitokimia pada kedua daun ini dapat meningkatkan kadar prolaktin secara signifikan ($p=0,000$). Tanaman-tanaman ini dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI karena mengandung polifenol dan sterol. Senyawa-senyawa tersebut bekerja dengan cara meningkatkan kadar hormon prolaktin dan merangsang produksi hormon oksitosin, yang pada gilirannya membantu memperlancar produksi ASI (Khoerutunnisa et al., 2020).

ASI diproduksi dengan bantuan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi untuk merangsang berbagai fungsi fisiologis tubuh, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam meningkatkan produksi ASI dengan memfasilitasi proses sekresi air susu. Peningkatan kadar hormon oksitosin dipengaruhi oleh adanya polifenol, yang membantu memperlancar aliran ASI. ASI yang diproduksi dalam jumlah berlebihan dapat terlihat ketika ASI menetes atau memancar deras saat disusui oleh bayi (Wahyuni, 2013).

Sejak tahun 2001, World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif hingga usia 6 bulan tanpa makanan tambahan, kemudian melanjutkannya dengan makanan pendamping hingga usia dua tahun. Memberikan ASI eksklusif dari lahir

hingga 6 bulan dan melanjutkan menyusui hingga usia dua tahun tidak hanya memastikan gizi yang optimal bagi bayi, tetapi juga memperkuat sistem kekebalan tubuh bayi, merangsang perkembangan kognitif, mengurangi risiko morbiditas dan kematian akibat diare dan infeksi saluran pernapasan, serta dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 nyawa anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (Lubis et al., 2022).

Kesiapan menyusui di kawasan Asia dapat berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor, termasuk budaya, norma sosial, ketersediaan dukungan dan informasi, serta akses ke fasilitas kesehatan dan layanan dukungan menyusui (Prastiwi et al., 2017).

Diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai manfaat menyusui bagi ibu dan bayi di kawasan Asia, serta untuk memperbaiki keterampilan menyusui dan mengatasi berbagai masalah yang mungkin muncul. Hal ini dapat dicapai melalui kampanye sosial, dukungan individu dari ahli laktasi, serta dukungan positif dari keluarga dan masyarakat terhadap menyusui (Kodariyah, Anggorowati & Zubaidah, 2023).

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan kuesioner cetak untuk mengetahui persentase karakteristik dan tingkat pengetahuan ibu menyusui di Desa Mesanggok tentang penanganan ASI seret menggunakan obat tanaman keluarga. Kuesioner mencakup pertanyaan demografis dan pengetahuan terkait topik, dan didistribusikan secara door-to-door pada tanggal 24 Mei 2024. Responden dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi ibu menyusui yang aktif, sehat, dan berusia di bawah 50 tahun. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan demografi dan tingkat pengetahuan, yang

diklasifikasikan menjadi kategori "tahu," "tidak tahu," dan "sangat tahu." Validitas instrumen dinilai dengan uji korelasi Pearson, sementara reliabilitas diuji menggunakan metode Cronbach's alpha dengan bantuan SPSS.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan penyebaran kuisioner untuk di isi berdasarkan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi. Penyebaran di lakukan di kantor desa Mesanggok dan secara door to door. Sebelum memasuki analisis data, berikut adalah deskripsi dari data yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Rentang Usia		
20 Tahun - 30 Tahun	33	63,46
31 Tahun - 40 Tahun	17	32,69
41 Tahun - 47 Tahun	2	3,84
Pendidikan		
SD	5	9,6
SMP	11	21,1
SMA	27	52
Penguruan Tinggi	9	17,3
Tingkat Pengetahuan		
Tinggi	32	61,54
Sedang	11	21,15
Rendah	9	17,31
Total	52	100

Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik demografis dan tingkat pengetahuan ibu menyusui di Desa Mesanggok mengenai ASI eksklusif dan penanganan ASI seret menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA). Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden (63,46%) berusia antara 20-30 tahun, diikuti oleh kelompok usia 31-40 tahun (32,70%), dan 41-47 tahun (3,84%). Hal ini mengindikasikan bahwa ibu

menyusui dalam kelompok usia muda hingga dewasa awal merupakan kelompok dominan yang mengalami keluhan ASI seret. Rata-rata usia responden, 29,86 tahun, mencerminkan usia produktif dan menggambarkan potensi partisipasi aktif mereka dalam program-program edukasi kesehatan. Dari segi pendidikan, responden sebagian besar berpendidikan SMA (51,9%), diikuti oleh SMP (21,2%), pendidikan tinggi (17,3%), dan SD (9,6%), menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki latar pendidikan menengah yang mendukung pemahaman mereka terhadap informasi kesehatan.

Analisis tingkat pengetahuan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan penggunaan TOGA menunjukkan bahwa 61,54% responden memiliki pengetahuan yang tinggi, 21,15% pengetahuan sedang, dan 17,31% rendah. Persentase pengetahuan yang tinggi ini mengindikasikan bahwa banyak ibu menyusui yang memiliki pemahaman baik tentang peran ASI eksklusif dalam kesehatan bayi serta solusi alami untuk mengatasi masalah produksi ASI.

Pemanfaatan tanaman lokal sebagai sumber galactagogue alami dianggap sebagai alternatif bagi ibu untuk mengatasi masalah produksi ASI (Paul et al., 2015). Beberapa bahan alami yang dikenal dapat meningkatkan produksi ASI meliputi daun kelor, kacang kedelai, kacang hijau, daun turi, bayam, & daun katuk,. (Monika, 2020). Selain itu kacang hijau memiliki kandungan vitamin B1 yang sangat bermanfaat untuk ibu menyusui (Sufiani, Saleha & Pramana, 2022).

Penggunaan tanaman sebagai alternatif obat semakin didorong oleh meningkatnya promosi obat herbal di masyarakat. Saat ini, banyak produk

herbal yang telah berkembang dan tersebar di kalangan umum. Obat yang berasal dari bahan alami cenderung memiliki efek samping yang lebih rendah dibandingkan obat kimia karena sifat alami dari obat herbal tersebut. Penelitian ilmiah pada tanaman berkhasiat obat menunjukkan bahwa tanaman-tanaman ini mengandung zat atau senyawa aktif yang terbukti memiliki manfaat kesehatan. (Sari and Andjasmara, 2023)

Pepaya mengandung Lactagogum, yang terdiri dari saponin dan alkaloid, yang dapat mempengaruhi hormon prolaktin untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian oleh Perdani dkk di Tangerang pada tahun 2021 menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya oleh ibu menyusui dapat membantu memperlancar produksi ASI. (Fadhlaini, Simarmata and Mesrida, 2023)

Kacang kedelai memiliki kandungan protein lengkap berkualitas tinggi yang lebih banyak dibandingkan dengan tanaman lainnya. Nilai gizinya setara dengan susu sapi dan bahkan lebih tinggi daripada daging sapi. Selain itu, kacang kedelai mengandung berbagai vitamin seperti B1, B2, B3, B5, B6, dan K. Kandungan zat besinya hampir setara dengan zat besi yang terdapat dalam 4 ons dada ayam panggang (Juliani & Nurrahmaton, 2021).

Susu kedelai adalah minuman yang berasal dari ekstrak kacang kedelai dan kaya akan berbagai nutrisi serta manfaat kesehatan. Isoflavon, atau fitoestrogen, yang diproduksi secara alami dalam tubuh, dapat membantu meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar susu pada ibu menyusui (Girsang et al., 2021).

D. PENUTUP

Mayoritas ibu menyusui di Desa Mesanggok memiliki pemahaman yang baik tentang ASI eksklusif dan penanganan ASI seret menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA), dengan 61,54% responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi. Responden yang memiliki pengetahuan sedang mencapai 21,15%, sementara 17,31% memiliki pengetahuan rendah. Kelompok usia terbanyak yang mengalami ASI seret adalah 20-30 tahun (63,46%), dan mayoritas berpendidikan SMA (51,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemahaman tentang ASI eksklusif dan TOGA cukup baik, namun ada kebutuhan peningkatan pengetahuan pada sebagian ibu menyusui.

Saran

Penting untuk terus mengembangkan program-program edukasi dan penyuluhan yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman ibu menyusui, guna mendukung kesehatan bayi dan ibu secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih

Terima Kasih saya curahkan terhadap dosen pembimbing, penguji, staf dan teman-teman, terutama orang tua, istri & anak saya berkat kehadiran mereka memberikan saya dukungan untuk menyelesaikan penelitian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bürger, B. *Et Al.* (2021) 'Breastfeeding Prevalence In Austria According To The Who Iycf Indicators—The Sukie-Study', *Nutrients*, 13(6), Pp. 1–12. Available At: <https://doi.org/10.3390/Nu13062096>.
- Kodariyah, Anggorowati And Zubaidah (2023) 'Kesiapan Menyusui Ibu Nifas Di Kawasan Asia: Literatur Review', 15(September), Pp. 1149–1156.
- Kurniasari, L., Lamtumiar, D.J. And Nurzia, N. (2022) 'Pengaruh

- Pemberian Sayur Pepaya Muda (Carica Papaya L) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Menyusui Di Rt 24 Kelurahan Thehok Kota Jambi Tahun 2022', 22(3), Pp. 2239–2241. Available At: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.3048>.
- Lubis, T.- *Et Al.* (2022) 'Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dukungan Keluarga, Peran Petugas Kesehatan, Dan Hak Menyusui Terhadap Pola Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Pekerja Di Sektor Industri Yang Memiliki Fasilitas Menyusui', *Gizi Indonesia*, 45(1), Pp. 59–66. Available At: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.497>.
- Pratiwi, P.A., Soleman, S.R. And Purnamawati, F. (2023) 'Penerapan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsud Gemolong', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(4), Pp. 908–915. Available At: <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/jik-mc/article/view/707/567>.
- Puspitasari, I. *Et Al.* (2021) 'Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri', 24(3), Pp. 456–465.
- Suhariyanti, E. *Et Al.* (2021) 'Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Lingkungan Bandung Improving Community Health Through Socialization Of The Use Of Medicinal Plants In The Family (Toga) In Lingkungan Bandung', (1), Pp. 31–36.
- Wahyudi, A. (2018) 'Pengaruh Variasi Suhu Ruang Inkubasi Terhadap Waktu Pertumbuhan Rhizopus Oligosporus Pada Pembuatan Tempe Kedelai', *Jurnal Agrium*, 3(1), Pp. 37–38.