

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

## PENGARUH EDUKASI PEMBERIAN KOMPRES LIDAH BUAYA TERHADAP PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG BENDUNGAN ASI DI TG BALAI KARIMUN

<sup>1</sup>Monalisa Togatorop, <sup>2</sup>Arum Dwi Anjani, <sup>3</sup>T. Marzila Fahnawal

<sup>1</sup>togatoropmonalisa@gmail.com, <sup>2</sup>arum.dwianjani05@univbatam.ac.id, <sup>3</sup>tmarzilafahnawal@univbatam.ac.id

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 01/04/2025    revised: 20/04/2025    accepted: 25/04/2025    published: 30/04/2025

### ABSTRACT

*Problems such as not producing breast milk smoothly, especially for mothers who have given birth for the first time, are very normal, and often they do not carry out IMD (Early Initiation of Breastfeeding) shortly after birth because awareness has not yet recovered, so it can be a factor in hampering the release of breast milk. To overcome this problem, you can consume papaya leaves which contain the enzymes papain and potassium, which are useful for breaking down the protein you eat, while potassium is useful for meeting potassium needs during breastfeeding. The aim is to determine the educational effect of giving stir-fried papaya leaves on postpartum mothers' knowledge about smooth breast milk production. Quantitative research method, posttest only control group design approach, January-August 2024. Place in Tanjung Balai Karimun. The study population was all postpartum mothers who were breastfeeding. The sampling technique in this research was Accidental Sampling with a total of 34 respondents. Analysis used the T Test. The average knowledge of post-partum mothers about giving stir-fried papaya leaves to facilitate breast milk production in the pretest was 14.26, posttest was 17.50, the statistical test obtained a p value = 0.001 ( $\alpha < 0.05$ ). Conclusion: There is an educational effect of giving stir-fried papaya leaves on the knowledge of postpartum mothers regarding the smooth production of breast milk.*

---

**Keywords** : Education, Aloe Vera Compress, Postpartum, Breast Milk Dam

### PENDAHULUAN

Menurut WHO (2019), target global untuk pemberian ASI eksklusif adalah 50%. Namun, angka rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia hanya sekitar 38%, yang masih jauh dari target. Di Indonesia, angka ini lebih rendah, yaitu 33,6%, atau sekitar sepertiga bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Data dari United Nations International Children's Emergency Fund

(UNICEF) memperkirakan bahwa sekitar 2 juta bayi di Indonesia tidak menerima ASI eksklusif, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan cakupan ASI eksklusif terendah keempat di antara negara-negara berkembang (Suja, 2022).

ASI eksklusif diberikan selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain. ASI mengandung semua nutrisi dan energi yang diperlukan bayi dalam enam bulan pertama, dan

dianjurkan untuk terus diberikan hingga usia dua tahun (WHO, 2018). Makanan pendamping ASI dapat mulai diberikan setelah bayi berusia enam bulan, sementara ASI tetap diberikan hingga anak berusia dua tahun (Taberima et al., 2019).

Manfaat ASI sangat beragam, di antaranya meningkatkan kekebalan tubuh bayi, memberikan perlindungan melalui kontak kulit dengan ibu, serta membantu ibu dalam mengurangi perdarahan pasca persalinan. Selain itu, ASI eksklusif juga dapat menurunkan risiko alergi, gangguan pernapasan, diare, dan obesitas pada anak (Riskani, 2012). Bayi yang tidak menerima ASI eksklusif memiliki risiko kematian akibat diare 3,94 kali lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang menerima ASI eksklusif (Kemenkes, 2010 dalam Salamah dan Prasetya, 2019), bayi yang diberi ASI cenderung lebih sehat dibandingkan bayi yang mengonsumsi susu formula.

Sustainable Development Goals (SDGs) menekankan bahwa menyusui merupakan langkah awal dalam memperoleh kehidupan yang sehat dan sejahtera. Sayangnya, kesadaran akan pentingnya menyusui masih kurang di beberapa negara, termasuk Indonesia. Banyak ibu pekerja mengalami penurunan produksi ASI akibat kualitas makanan yang dikonsumsi, terutama karena kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (Aliyanto, 2019).

Produksi ASI yang tidak lancar merupakan permasalahan yang umum, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan atau ibu yang menjalani persalinan dengan Sectio Caesarea. Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan pijat oksitosin, yang membantu merangsang pengeluaran ASI pada ibu pascapersalinan (Nilawati & Rismayani, 2020).

Beberapa faktor yang menghambat pemberian ASI eksklusif di antaranya adalah produksi ASI yang kurang (32%), masalah pada puting susu ibu (28%), serta bendungan ASI (25%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Setyowati et al. (2015) menemukan bahwa hambatan utama dalam pemberian ASI adalah produksi ASI yang belum keluar akibat kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Hal ini selaras dengan temuan Marmi (2016) yang menyatakan bahwa rendahnya produksi ASI menjadi alasan utama ibu berhenti menyusui dini.

Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung laktagogum, seperti daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, dan daun kelor. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol, seperti campesterol, stigmasterol, dan B-sitosterol, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI (Gopalakrishnan, 2016). Dalam 100 gram daun kelor segar, terdapat kandungan kalsium (440 mg), kalium (259 mg), magnesium (42 mg), dan zat besi (0,85 mg), yang berperan penting dalam produksi ASI (Monica, 2016).

Selain daun kelor, daun pepaya juga dikenal memiliki manfaat dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian menunjukkan bahwa ekstrak daun pepaya berperan dalam merangsang produksi ASI (Aprilia et al., 2020). Daun pepaya mengandung protein, lemak, vitamin, kalsium, dan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, memperbaiki metabolisme, serta mendukung kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium yang berguna dalam proses pemecahan protein dan menjaga keseimbangan elektrolit tubuh (Turlina, 2015). Studi lain

menunjukkan bahwa daun pepaya mengandung mineral seperti mangan dan kalium yang dapat meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin (Wijayanti et al., 2019).

Edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif, cara menyusui yang benar, serta metode alami untuk meningkatkan produksi ASI sangat diperlukan. Salah satu alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI adalah penggunaan tanaman herbal seperti bayam merah, daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya. Di antara tanaman tersebut, daun pepaya lebih mudah ditemukan di berbagai daerah dan memiliki kandungan quercetin yang tinggi, yang mampu merangsang produksi hormon prolaktin. Efektivitas daun pepaya sebagai laktagogum telah terbukti dapat meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI (Desyanti, 2022).

Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif masih belum optimal. Salah satu provinsi dengan cakupan ASI eksklusif di bawah 50% adalah Kepulauan Riau. Pada tahun 2018, angka kematian bayi (AKB) di provinsi ini mencapai 15 per 1.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau tahun 2018, cakupan ASI eksklusif hanya sebesar 44,5%, mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yang mencapai 44,9%. Kabupaten Lingga memiliki cakupan tertinggi (62,8%), sedangkan Kabupaten Kepulauan Anambas memiliki cakupan terendah (36,7%). Data tahun 2016 menunjukkan bahwa di Tanjung Balai Karimun, cakupan ASI eksklusif masih sangat rendah, yaitu hanya 8,6% pada tahun 2014, meningkat menjadi 11,5% pada tahun 2015, tetapi kembali turun menjadi 8,4% pada tahun 2016. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih untuk meningkatkan cakupan ASI

eksklusif di Indonesia.

## TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI Di Tg Balai Karimun Tahun 2024

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian Rancangan penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif, pendekatan *posttest only control group design*. Dalam rancangan penelitian ini dibentuk satu kelompok, yaitu kelompok ibu nifas yang menyusui. Lalu dilakukan observasi dengan dilakukan pretest terhadap pengetahuannya kemudian dilakukan pemberian intervensi edukasi kesehatan mengenai pemberian tumis daun pepaya yang bermanfaat untuk kelancaran produksi ASI sebanyak satu kali pada responden. Sesudah pemberian intervensi edukasi kesehatan maka dilakukan identifikasi kembali mengenai pengetahuan post-test untuk melihat perbandingan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, media massa/sumber informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia.

Waktu Januari-Agustus 2024. Tempat di Tanjung Balai Karimun. Populasi penelitian semua ibu nifas yang menyusui. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling* berjumlah 34 Responden. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah lembar *checklist* dan lembar *observasi* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Analisis menggunakan Uji T.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Uji Normalitas**

Variabel	N	Mean	p-Value
Pengetahuan Sebelum (Pretest)	34	14,26	0.200
Pengetahuan Sesudah (Posttest)	34	17,50	

Dari Tabel 1. Uji Normalitas data yang dilakukan penelitian menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* didapatkan dengan nilai  $p > 0,05$  yang diuji terdistribusi normal, dengan demikian dapat dilanjutkan dengan uji t-test

**Tabel 2. Rerata Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI**

Kelompok	N	Mean	SD
Sebelum	34	14,26	±1,421
Sesudah	34	17,50	±1,973

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI sebelum diberikan edukasi adalah 14,26, dan rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI sesudah diberikan edukasi adalah 17,50

**Tabel 3. Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap**

**Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI**

Kelompok	N	Rerata ±SD	p-value
Sebelum	34	14,26±1,421	0.001
Sesudah	34	17,50±1,973	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil pretest adalah 14,26, dan rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil posttest adalah 17,50. Terdapat perbedaan sebesar 3,24 antara hasil pretest dan posttest

Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ), dapat diartikan secara statistik terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI.

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI.**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil pretest adalah 14,26, dan rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil posttest adalah 17,50. Terdapat perbedaan sebesar 3,24 antara hasil pretest dan posttest, serta hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ), dapat diartikan secara statistik terdapat perbedaan rerata yang signifikan

antara hasil pretest dan hasil posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI.

Optimalnya pemberian ASI dapat menurunkan mortalitas serta morbiditas. Dalam jangka panjang bakal berdampak pada kecerdasan serta kinerja seseorang saat dewasa. Balita yang tidak diberikan ASI eksklusif berpeluang 61 kali lipat mengalami stunting dibanding balita yang diberi ASI eksklusif. Diare pada anak balita disebabkan oleh dua faktor utama yakni faktor perilaku seperti pemberian ASI tidak eksklusif serta faktor lingkungan seperti sanitas dan buruknya personal hygiene. Bagi ibu, menyusui mampu mengurangi risiko perdarahan serta depresi pasca persalinan (Asnidawati, 2021)

Menurut penelitian Gopalakrishnan, salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum. Makanan yang mengandung laktagogum seperti daun katuk, buah pepaya, jantung pisang batu dan daun kelor. Daun kelor juga mengandung senyawa fitosterol diantaranya campesterol, stigmasterol, dan B-sitosterol yang bersifat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI (8). Dalam 100 g daun kelor segar terdapat mineral seperti kalsium (440 mg), potassium (259 mg), magnesium (42 mg), dan zat besi (0,85 mg) (9). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah pemberian tanaman yang dapat merangsang ASI (Monica, 2016)

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang yang mempengaruhi terhadap tindakan yang dilakukan. Pengetahuan yaitu seseorang yang tidak secara mutlak dipengaruhi oleh pendidikan karena pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman masa lalu, namun tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang

menyerap dan memahami informasi yang diterima yang kemudian menjadi dipahami (Notoatmodjo dalam Albunsiyary, 2020). Bagia (2015) berpendapat bahwa pengetahuan (knowledge) adalah informasi yang memiliki makna yang dimiliki seseorang dalam bidang kajian tertentu Menurut Prasetyo dalam Maspriyadi (2019) pengetahuan adalah segala sesuatu yang ada di kepala kita, kita dapat mengetahui sesuatu berdasarkan pengalaman yang kita miliki

Masa nifas berkaitan erat dengan proses laktasi. Pada prosesnya keberhasilan laktasi dipengaruhi kesiapan ibu dari awal masa nifas yang bisa berhubungan dengan perubahan/adaptasi pada masa nifas. Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan fisiologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Ia mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayinya, berada di bawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang di perlukan tentang apa yang diketahuinya dan perawatan untuk bayinya, dan merasa tanggung jawab yang luar biasa untuk menjadi seorang ibu. Ibu terkadang mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran (Soetjningsih, 2017).

Penelitian pemberian daun pepaya pada ibu menyusui sebelumnya telah dilakukan dan hasil penelitian tersebut memberikan efek yang signifikan. Penelitian tersebut dilakukan dengan cara pemberian jamu dan daun pepaya juga ditempelkan pada payudara responden. Namun pada penelitian sebelumnya (Kusumaningrum, 2017). Daun pepaya memiliki sejumlah komponen mineral yang dapat menunjang produksi keluaran ASI ibu. Mineral mangan dan kalium dapat membantu peningkatan produksi ASI

melalui mekanisme hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan besar pada pembentukan dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui (Wijayanti et al., 2019)

Daun Pepaya merupakan tanaman yang memuat vitamin yang diperlukan bagi pertumbuhan bayi serta kesehatan ibu. Daun pepaya memiliki muatan protein, lemak yang tinggi, vitamin, kalsium (Ca), serta zat besi (Fe) pada daun pepaya menaikkan hemoglobin dalam darah, oksigen dalam darah naik, metabolisme naik sehingga sel otak bekerja dengan baik. Selain itu, terdapat enzim papain serta kalium. Papain sebagai pemecah protein yang dimakan sedangkan kalium dibutuhkan saat masa menyusui. Daun pepaya mempunyai sejumlah komponen mineral yang menyokong produksi ASI. Mangan serta kalium menaikkan produksi ASI lewat mekanisme hormon prolaktin serta oksitosin. Karena jika kalium kurang maka badan bakal terasa lelah, serta berubahnya suasana hati (Aprilia, 2020).

Ibu yang menyusui memerlukan setidaknya 480 kkal per hari untuk memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya sebab proses menyusui bakal menjadi beban metabolik di proses fisiologis ibu, sehingga ibu sangat memerlukan tambahan nutrisi demi menaikkan jumlah ASI agar pemberian ASI eksklusif terpenuhi (Siagian, 2022). Papain Papain ialah enzim yang didapat dari getah serta buah pepaya muda. Getah itu ada di hampir seluruh bagian tanaman pepaya, kecuali akar serta biji. Papain paling banyak ada di buah pepaya muda. papain cukup banyak memuat enzim yang bersifat proteolitik (pengurai protein). Getah pepaya memuat 10% papain, 45% kimopapain serta lisozi 20%. Papain ialah enzim protease yang mampu memecah struktur primer protein yakni ikatan antar asam amino pada rantai polimer. Enzim termasuk protease sulfhidril serta memuat 1,2% 10 asam-asam amino. Penyusun

papain ialah lisin, arginine, asam aspartate, asparagine, asam glutamate, glutamin, teonin, serin, prolin, alanine, valin, iseleosin, leusin, tirosin, fenil alanine, triptofan, sistein serta sistin. Kerja papain sangat dipengaruhi oleh satu atau lebih gugus S-H pada sisi aktifnya. Gugus sulfhidril ini berkontribusi pada reaksi hidrolisis substrat terkait terbentuk ikatan kovalen tiol eter antara gugus karboksil serta sulfhidril protein papain. Papain mampu menghidrolisis amida pada residu asam amino arginin, lisin, glutamin, histidin, glisin, serta tirosin.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Spanyol, sayuran yang digoreng ternyata lebih menyehatkan dibanding dengan sayuran yang direbus. Karena antioksidan pada sayuran tersebut akan hilang selama proses penggorengan. Juga kandungan lemak jenuh pada minyak goreng berdampak tak baik bagi kesehatan. Menumis sayuran dapat dilakukan, vitamin dan mineral pada sayuran juga akan terjaga apabila mengolah sayur secara tumis. Menumis juga dapat membantu melarutkan vitamin larut lemak, seperti A, D, E, dan K. Namun, kesalahan utama orang saat menumis sayur adalah menggunakan minyak berlebihan. Menggunakan minyak berlebih saat menumis tidak baik karena selain mengurangi kandungan gizi, juga akan menambah kalori masakan tersebut. Menumis sendiri dibedakan menjadi dua jenis, yaitu saute dan stir-fry. Saute adalah cara menumis dengan menggunakan sedikit minyak. Dengan saute ini, vitamin dan mineral dalam sayur akan tetap terjaga. Stir-fry tidak jauh berbeda dengan saute. Perbedaannya stir-fry menggunakan panas yang sangat tinggi sehingga penggorengan harus terus digerakkan atau diaduk agar makanan di dalamnya tidak hangus terbakar. Selain itu, pastikan untuk menggunakan penggorengan dengan alas tebal agar panasnya bisa merata. Cara menumis yang baik adalah rasa dan warna sayuran tetap

baik. Penambahan bumbu boleh dilakukan karena bumbu tidak mempengaruhi kalori, tetapi penambahan minyak 1 sdt saja sudah menambah 50 kalori. Sebaiknya menggunakan coconut oil atau olive oil untuk menumis

Pentingnya edukasi mengenai ASI eksklusif, cara menyusui yang benar dan cara memperlancar ASI secara alami sehingga mendukung program ASI eksklusif dengan mengenalkan tanaman herbal sebagai alternatif memperbanyak produksi ASI pada ibu. Salah satu tanaman herbal yang kandungannya dirasa baik untuk ibu menyusui yaitu bayam merah, daun katuk, daun kelor, daun pepaya serta lain sebagainya. Dari beberapa tanaman tersebut, daun pepaya merupakan tanaman yang paling mudah ditemukan diberbagai daerah. Selain itu daun pepaya memiliki kandungan quercetin yang tinggi sehingga mampu merangsang produksi hormon prolaktin dan enzim papain yang bisa membantu memecah protein serta kalium. Efektifitas daun pepaya juga berperan sebagai Laktogogum yang mampu menaikkan produksi ASI serta memperlancar pengeluaran ASI (Desyanti, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dijabarkan, faktor-faktor yang dapat berperan dalam suksesnya pemberian ASI adalah edukasi pada ibu menyusui. Edukasi menjadi faktor predisposisi keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi (Fikawati & Syafiq, 2009). Selain itu, asupan makanannya juga perlu diperhatikan. Prinsipnya bukan pada seberapa sering dan banyak porsi, namun kandungan gizi yang dikonsumsi (Widayati et al., 2020)

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah umum yang dialami ibu nifas saat menyusui. Kondisi ini ditandai dengan pembengkakan payudara yang dapat menyebabkan rasa nyeri, ketidaknyamanan, serta kesulitan dalam menyusui bayi. Salah satu metode alami yang dapat digunakan untuk mengatasi

bendungan ASI adalah pemberian kompres lidah buaya (Aloe vera), yang dikenal memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik (Wulandari, 2023).

Lidah buaya mengandung senyawa aktif seperti saponin, flavonoid, dan tanin yang berperan dalam mengurangi peradangan serta meningkatkan sirkulasi darah di jaringan payudara. Dengan demikian, penggunaan kompres lidah buaya dapat membantu mengurangi pembengkakan serta menghilangkan rasa nyeri pada ibu nifas yang mengalami bendungan ASI (Delistriani, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi mengenai penggunaan kompres lidah buaya dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang cara alami mengatasi bendungan ASI. Studi di Klinik Anny Rahardjo Jakarta Timur pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan intervensi kompres lidah buaya secara signifikan menurunkan skala bendungan ASI pada ibu nifas, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik sebelum dan sesudah intervensi

Penelitian yang dilakukan di Bandung juga menemukan bahwa ibu nifas yang diberikan edukasi mengenai penggunaan kompres lidah buaya memiliki tingkat pemahaman lebih baik tentang cara mengatasi nyeri akibat pembengkakan payudara. Dari 20 responden, sebanyak 60% mengalami perbaikan kondisi setelah menerapkan metode ini, yang menunjukkan bahwa edukasi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran ibu nifas mengenai penanganan bendungan ASI

Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi ini juga mendorong ibu nifas untuk menerapkan metode alami yang lebih aman dibandingkan penggunaan obat-obatan. Dalam beberapa penelitian, kompres lidah buaya terbukti memiliki efektivitas yang sebanding dengan terapi farmakologis dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu menyusui, sehingga menjadi alternatif

yang baik untuk penanganan non-farmakologis (Wulandari, 2023).

Edukasi tentang penggunaan kompres lidah buaya juga membantu ibu nifas mengenali tanda-tanda bendungan ASI lebih dini. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu dapat segera mengambil tindakan sebelum kondisi semakin memburuk, misalnya dengan melakukan pijatan ringan atau meningkatkan frekuensi menyusui untuk melancarkan aliran ASI (Delistriani, 2023).

Penelitian di Puskesmas Pakuan Aji Lampung Timur tahun 2023 menemukan bahwa ibu yang diberikan edukasi mengenai manfaat lidah buaya memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi dalam menangani bendungan ASI. Hal ini karena mereka merasa memiliki solusi yang efektif dan mudah diaplikasikan di rumah tanpa harus segera bergantung pada tenaga medis (Wulandari, 2023).

Meskipun lidah buaya terbukti memiliki banyak manfaat, penting untuk memastikan bahwa ibu nifas tidak memiliki reaksi alergi terhadap tanaman ini. Beberapa individu mungkin mengalami iritasi kulit atau reaksi alergi ringan, sehingga tenaga kesehatan perlu memberikan informasi yang jelas tentang cara penggunaan yang benar dan langkah pencegahan yang harus diambil sebelum melakukan terapi ini (Delistriani, 2023).

Efektivitas edukasi pemberian kompres lidah buaya juga bergantung pada metode penyampaian informasi. Studi menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis demonstrasi lebih efektif dibandingkan hanya memberikan materi tertulis atau lisan. Dengan melihat langsung cara pengaplikasiannya, ibu nifas cenderung lebih percaya diri dalam menerapkannya sendiri di rumah

Dalam praktik klinis, tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai kompres lidah buaya sebagai bagian dari program edukasi laktasi bagi ibu nifas. Hal ini bertujuan untuk

menurunkan angka kejadian bendungan ASI serta meningkatkan keberhasilan menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi

Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan sampel yang lebih besar masih diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang penggunaan kompres lidah buaya dalam mengatasi bendungan ASI. Dengan adanya penelitian lebih lanjut, dapat ditentukan apakah metode ini bisa dijadikan sebagai standar perawatan non-farmakologis bagi ibu menyusui (Wulandari, 2023).

Edukasi tentang pemberian kompres lidah buaya memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mengatasi bendungan ASI. Dengan meningkatnya pemahaman ibu, diharapkan keberhasilan menyusui eksklusif juga meningkat, yang pada akhirnya akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan ibu dan bayi (Delistriani, 2023).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Diketahui rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil pretest adalah 14,26
2. Diketahui rerata pengetahuan ibu nifas tentang pemberian tumis daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada hasil posttest adalah 17,50
3. Ada terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Edukasi Pemberian Tumis Daun Pepaya Terhadap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kelancaran Produksi ASI, dengan uji statistik



didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ).

## SARAN

### Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan Bidan berperan penting dalam mengedukasi ibu nifas mengenai pencegahan dan penanganan bendungan ASI, termasuk pemanfaatan kompres lidah buaya sebagai metode alami yang efektif. Untuk meningkatkan pemahaman ibu, bidan dapat menggunakan metode demonstrasi, memastikan uji sensitivitas kulit sebelum penggunaan, serta mengajarkan teknik laktasi yang benar agar ASI dapat mengalir lancar. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu nifas juga perlu diperkuat agar metode ini dapat diterapkan secara optimal. Evaluasi berkala dan tindak lanjut diperlukan untuk memastikan efektivitas kompres lidah buaya, serta mengintegrasikan edukasi ini dalam program kesehatan ibu dan anak guna meningkatkan keberhasilan menyusui eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 84.  
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Aprilia, R., Rilyani, R., & Arianti, L. (2020). Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Wellness and healthy magazine*, 2(1), 5-12.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Balitbangkes Kemenkes RI. Riskesdas. Jakarta: 2010
- Delistriani, W. M. (2023). Pengaruh pemberian kompres lidah buaya terhadap nyeri payudara pada ibu yang mengalami bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Bintang tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Malahayati*
- Desyanti, H. H. (2022). LITERATUR REVIEW: Pemberian Berbagai Jenis Sediaan Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(2), 123–143
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: 2022
- Kusumaningrum, D. (2017). Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L.*) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi Asi. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 120–124.
- Marmi (2016) *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Monika FB. *Buku Pintar ASI dan Menyusui. Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta: Mizan Publika; 2015. p. 36.
- Nilawati, I., & Rismayani, R. (2020). Pijat oksitosin dan massase payudara sebagai solusi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 117–125.  
<https://doi.org/10.31101/jkk.593>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20.

- <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- Riskani, R. (2012). Keajaiban ASI. *Jakarta: Dunia Sehat*.
- Salamah U, Prasetya PH. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ibu dalam Kegagalan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal kebidanan* 2019;5(3):199–204.
- Suja, M. & Budiarti, I. (2022). Gambaran Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada Wanita 15-49 Tahun di Perkotaan Indonesia. *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 2(1), 48. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v2i1.30977>
- Taberima, dkk., (2019). Riwayat pemberian asi dan makanan tambahan terhadap Status gizi anak usia 6 - 12 bulan. *Jurnal Keperawatan Respati*. Yogyakarta, 6(3), September 2019, 659-665
- Turlina, L. (2015). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di BPM Ny. Hanik Dasiyem, Amd.Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Surya*, 07(01), 78–89.
- WHO (World Health Statistics). (2018). Angka capaian ASI Eksklusif. World Bank.
- WHO. Breastfeeding [Internet]. 2019. Available from: [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1)
- Wijaya FA. ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. 2019;46(4):296–300
- Wulandari, K. E. A. (2023). Pengaruh kompres lidah buaya (Aloe vera) terhadap pembengkakan payudara pada bendungan ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pakuan Aji Lampung Timur tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.