

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb.v16i1.2072>

MANFAAT MASKER BUAH PARE UNTUK MENGURANGI KERONTOKAN RAMBUT PADA IBU NIFAS

¹Enma Megawati, ²Arum Dwi Anjani

¹ mamariodantio@gmail.com, ²arum.dwianjani05@univbatam.ac.id

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded:17/12/2025

revised:18/12/2025

accepted:18/12/2025

published: 19/12/2025

ABSTRACT

The postpartum period is a complex physiological and psychological adaptation period in postpartum women, characterized by hormonal changes that can trigger various complaints such as hair loss, which if left untreated can cause anxiety, so that proper understanding and handling are needed such as the use of natural ingredients, one of which is a bitter melon fruit mask, which is known to contain antioxidants, vitamins, and other active compounds that have the potential to reduce hair loss safely and naturally, especially in postpartum mothers. The purpose of this study was to determine the benefits of bitter melon fruit masks to reduce hair loss in postpartum mothers. Research method This study is a quantitative study with a pre-experimental design that aims to determine the effect of bitter melon fruit masks on hair loss in postpartum mothers at the UPTD Puskesmas Sri Bintan 2025, with a sample size of 30 respondents. Data analysis used the Independent T-Test if the data was normally distributed, and the Wilcoxon test if it was not normal. Results and Conclusions The Wilcoxon test showed that 26 respondents experienced a decrease in hair loss, 4 did not change, and none increased, with a Z value = -4.495 and $p < 0.001$, so there was a significant difference before and after treatment with a decrease in direction

Keywords : Mask, Bitter melon, Hair loss, Postpartum mothers

PENDAHULUAN

Masa nifas ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh wanita. Perubahan fisiologis yang terjadi meliputi perubahan pada sistem reproduksi, pencernaan, perkemihan, musculoskeletal, endokrin, tanda vital, kardiovaskuler, dan hematologi. Selama periode postpartum, perubahan-perubahan tersebut akan kembali ke kondisi seperti sebelum kehamilan. Penelitian ini juga mengidentifikasi tiga periode adaptasi utama dalam masa postpartum, yaitu *immediate puerperium* (24 jam pertama setelah melahirkan), *early puerperium* (dari 24 jam hingga 1 minggu), dan *late puerperium* (dari 1 minggu hingga 6 minggu setelah melahirkan). Pemahaman

ibu tentang perubahan fisiologis yang terjadi selama masa nifas dapat mengurangi rasa takut dan cemas, serta memotivasi ibu untuk segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan jika terjadi kelainan. Sebaliknya, jika ibu tidak memahami perubahan ini, perasaan cemas dan takut akan lebih mudah muncul (Wati dan Ratnasari, 2017)

Dalam penelitian oleh Az-Zahra et al. (2023), disebutkan bahwa setelah melahirkan, ibu sering mengalami kerontokan rambut akibat perubahan hormon, yang menyebabkan rambut menjadi lebih tipis dari biasanya. Tingkat kerontokan dan durasinya dapat berbeda-beda pada setiap wanita, namun kebanyakan kasus akan membaik setelah beberapa bulan. Untuk merawat rambut,

disarankan untuk mencuci rambut menggunakan kondisioner secukupnya, menyisir dengan sisir yang lembut, serta menghindari penggunaan pengering rambut.

Menurut Pane (2023), penyebab rambut rontok pada ibu menyusui dapat dijelaskan melalui perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan dan setelah melahirkan. Selama hamil, hormon estrogen, progesteron, oksitosin, dan prolaktin meningkat, sementara volume darah dan sirkulasi tubuh juga meningkat, yang membuat rambut menjadi lebih tebal dan kuat. Namun, setelah kelahiran bayi, kadar hormon estrogen dan progesteron menurun, dan volume darah kembali normal. Perubahan hormon dan sirkulasi darah ini menyebabkan terjadinya kerontokan rambut yang dikenal sebagai *postpartum hair loss* atau kerontokan pascamelahirkan. Meskipun kondisi ini umum terjadi, ini merupakan hal yang normal bagi kebanyakan ibu setelah melahirkan, baik yang menyusui maupun tidak.

Rambut sering dianggap sebagai mahkota bagi setiap orang, berfungsi untuk melindungi kepala dari berbagai faktor lingkungan, seperti suhu dingin, panas, dan sinar ultraviolet, sekaligus mendukung penampilan. Rambut yang sehat biasanya ditandai dengan warna hitam, ketebalan yang cukup, tidak mudah rontok, dan tidak kusut. Kerontokan rambut dalam jumlah normal adalah sekitar 40-80 helai per hari. Namun, jika jumlah rambut yang rontok melebihi 100 helai per hari, hal ini dapat berisiko menyebabkan kebotakan. Berdasarkan penelitian, sekitar 56,8% pria mengalami kebotakan, sementara 50% wanita mengalami gangguan rambut rontok, dengan usia rata-rata 28 ± 14 tahun. Untuk mengatasi masalah kerontokan rambut, banyak orang menggunakan produk kosmetik seperti tonik rambut (AL-ADA, M. L. T. A., & AH, W. (2023)

Kerontokan rambut adalah masalah yang sering dialami oleh banyak wanita, terutama pada masa pasca melahirkan, yang dikenal dengan istilah *postpartum hair loss*. Fenomena ini terjadi akibat perubahan hormon yang drastis setelah melahirkan, yang memengaruhi siklus pertumbuhan rambut. Selain itu, faktor-faktor lain seperti stres, kekurangan gizi, dan gangguan kesehatan juga dapat memperburuk kondisi ini. Salah satu cara untuk mengatasi masalah kerontokan rambut adalah dengan menggunakan bahan-bahan alami yang dipercaya memiliki khasiat dalam merangsang pertumbuhan rambut dan memperkuat akar rambut (Fabbrocini, G., Cantelli, M., Masarà, A., Annunziata, M. C., Marasca, C., & Cacciapuoti, S. (2018).

Indonesia dikenal sebagai negara yang kaya akan tanaman obat dengan beragam jenisnya. Masyarakat Indonesia telah lama memanfaatkan tumbuhan obat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan (Meilina, 2017). Rambut merupakan salah satu turunan dari kulit yang memiliki bentuk tipis seperti benang. Rambut tumbuh di seluruh permukaan kulit, kecuali di beberapa bagian tertentu seperti telapak tangan, telapak kaki, dan bibir. Proses pertumbuhan rambut melalui tiga fase: fase pertumbuhan, fase pelepasan, dan fase pertumbuhan kembali. Setiap helai rambut memiliki perbedaan dalam durasi ketiga tahapan ini, sehingga umur setiap helai rambut berbeda-beda (Sari dan Adityo, 2016). Rambut yang tumbuh di permukaan kulit berasal dari folikel yang terletak di lapisan dermis kulit. Agar rambut dapat tumbuh dengan optimal, folikel rambut memerlukan pasokan nutrisi yang cukup. Nutrisi ini disalurkan melalui pembuluh darah yang mengalir ke folikel rambut (Aditya dan Agtaria, 2016).

Pare (*Momordica charantia*) adalah salah satu jenis sayuran yang telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional,

terutama di Asia. Pare dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, mulai dari meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kadar gula darah, hingga meningkatkan kesehatan kulit dan rambut. Dalam beberapa penelitian, ekstrak pare terbukti memiliki kandungan antioksidan dan anti-inflamasi yang dapat membantu melindungi folikel rambut dari kerusakan akibat stres oksidatif, yang merupakan salah satu penyebab utama kerontokan rambut (Jihan, J., Ramadhan, A., Sutrisnawati, S., & Isnainar, I. (2021)

Masker buah pare, yang dibuat dengan menghaluskan pare dan mengaplikasikannya pada kulit kepala, diyakini dapat memberikan manfaat bagi kesehatan rambut. Kandungan nutrisi dalam pare seperti vitamin C, polifenol, dan flavonoid diyakini dapat mempercepat proses regenerasi sel, memperkuat akar rambut, serta meningkatkan sirkulasi darah di kulit kepala, yang pada gilirannya dapat mengurangi kerontokan rambut (Renanda, I. M. P., & Astuti, N. M. W. 2024)

Manfaat pare untuk kecantikan kulit dan rambut sangat beragam. Pare dikenal dapat membantu membersihkan wajah, mengatasi ketombe dan rambut rontok, memperlambat proses penuaan, serta memiliki sifat anti-mikroba. Selain itu, pare juga bermanfaat untuk mencegah kulit kusam, menghilangkan jerawat, dan mengatasi rambut yang kasar serta kusut (Fauziah, 2020). Rambut rontok (hair loss) merupakan kondisi di mana jumlah rambut berkurang atau rambut terlepas dari kulit kepala lebih banyak dari biasanya, baik dengan atau tanpa penipisan yang terlihat (Umborowati, 2012). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kerontokan rambut di antaranya adalah faktor keturunan, usia, dan jenis kelamin, yang tidak bisa dikendalikan. Selain itu, kebiasaan-kebiasaan seperti mengikat rambut terlalu

kencang, terlalu sering menggunakan pengering rambut, mencuci rambut setiap hari, menyisir rambut yang masih basah dengan sisir bergerigi rapat, serta tingkat stres yang tinggi juga dapat mempengaruhi kesehatan rambut (Fu, 2017)

Penelitian oleh Nasikhah dan Susanti (2022) dalam artikel *Hair Mask Buah Pare Untuk Mengurangi Rambut Rontok Dan Berketombe* menguji efektivitas penggunaan hair mask berbahan dasar buah pare untuk mengatasi masalah rambut rontok dan ketombe. Subjek penelitian, Ibu Trisanti, seorang ibu rumah tangga berusia 35 tahun, mengalami masalah rambut rontok dan ketombe. Setelah aplikasi pertama, terjadi penurunan signifikan pada rambut rontok dan ketombe, meskipun beberapa sisa ketombe masih terlihat di kulit kepala. Pada aplikasi kedua, rambut rontok semakin berkurang dan kulit kepala menjadi bersih tanpa ketombe. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan hair mask dari buah pare dapat membantu mengurangi masalah rambut rontok dan ketombe setelah pemakaian berulang.

Pare telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji manfaat masker pare untuk mengurangi kerontokan rambut, terutama pada ibu nifas yang mengalami perubahan hormon pasca melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas masker buah pare dalam mengurangi kerontokan rambut pada ibu nifas, yang diharapkan dapat menjadi alternatif pengobatan yang aman dan alami. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat masker buah pare, serta membuka jalan untuk solusi pengobatan yang lebih terjangkau dan ramah lingkungan bagi ibu nifas yang mengalami kerontokan rambut

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian untuk mengetahui manfaat masker buah pare untuk mengurangi kerontokan rambut pada ibu nifas

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis pre-eksperimental design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan masker buah pare terhadap kerontokan rambut pada ibu nifas. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Sri Bintang Tahun 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat manfaat penggunaan masker buah pare dalam mengurangi kerontokan rambut pada ibu nifas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent T-Test untuk mengetahui perbedaan rerata antara dua kelompok yang tidak berpasangan, apabila data terdistribusi normal. Namun, jika data tidak terdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif non-parametrik. Keputusan pengujian ditentukan berdasarkan nilai p-value, di mana jika $p \leq 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan signifikan, sedangkan jika $p > 0,05$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah perlakuan

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Provinsi Kepulauan Riau merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang terdiri dari banyak pulau dengan penduduk tersebar di berbagai wilayah kepulauan, memiliki karakteristik masyarakat yang heterogen dan menggantungkan mata pencaharian pada sektor perikanan, pertanian, dan jasa. Akses pelayanan kesehatan di provinsi ini terus ditingkatkan guna menjangkau seluruh masyarakat, termasuk di Kabupaten

Bintan yang memiliki fokus pembangunan pada sektor pariwisata, perikanan, dan kesehatan.

Kabupaten Bintan dilengkapi dengan berbagai fasilitas kesehatan seperti rumah sakit daerah, puskesmas, dan puskesmas pembantu sebagai wujud komitmen pemerintah daerah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama melalui program kesehatan ibu dan anak, pelayanan nifas, serta promosi kesehatan berbasis kearifan lokal. Salah satu fasilitas kesehatan tingkat pertama di kabupaten ini adalah UPTD Puskesmas Sri Bintang, yang memberikan pelayanan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif serta aktif dalam pelaksanaan program kesehatan ibu nifas untuk mendukung pemulihan pasca persalinan. Dalam konteks tersebut, penelitian mengenai manfaat masker buah pare untuk mengurangi kerontokan rambut pada ibu nifas yang dilakukan di Puskesmas ini menjadi penting sebagai bentuk inovasi dalam menawarkan solusi alami dan mendukung perawatan kesehatan pasca melahirkan.

Tabel 1. Descriptive Statistics

Kelompok		Statistic	Std. Error
Kerontokan Rambut	Sebelum Mean	7.6000	.20115
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 7.1886	
		Upper Bound 8.0114	
	5% Trimmed Mean	7.5556	
	Median	7.0000	
	Variance	1.214	
	Std. Deviation	1.10172	
	Minimum	6.00	
	Maximum	10.00	
	Range	4.00	
	Interquartile Range	1.00	
	Skewness	.557	.427
	Kurtosis	-.179	.833
	Sesudah Mean	5.5667	.20724
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 5.1428	
		Upper Bound 5.9905	
	5% Trimmed Mean	5.5741	
	Median	5.0000	
	Variance	1.289	
	Std. Deviation	1.13512	
	Minimum	3.00	
	Maximum	8.00	
	Range	5.00	
	Interquartile Range	1.25	
	Skewness	.051	.427
	Kurtosis	-.186	.833

Diketahui bahwa hasil analisis deskriptif, rata-rata tingkat kerontokan rambut sebelum perlakuan adalah 7,60 dengan standar deviasi sebesar 1,10,

sedangkan setelah perlakuan rata-ratanya menurun menjadi 5,57 dengan standar deviasi sebesar 1,14. Rentang nilai kerontokan rambut sebelum perlakuan berkisar antara 6 hingga 10, sedangkan setelah perlakuan berkisar antara 3 hingga 8, data sebelum perlakuan sebesar 0,557 menunjukkan data sedikit condong ke kanan, sedangkan sesudah perlakuan skewness menjadi 0,051 yang menunjukkan distribusi data lebih simetris. Dengan melihat penurunan nilai mean serta perubahan distribusi data, dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan

Tabel 2. Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	d.f.	Sig.	Statistic	d.f.	Sig.
Kerontokan Rambut	Sebelum	.240	3	<.001	.897	3	.007
	Sesudah	.225	3	<.001	.924	3	.035

a. Lilliefors Significance Correction

diketahui bahwa Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok kerontokan rambut sebelum perlakuan sebesar 0,007 dan pada kelompok sesudah perlakuan sebesar 0,035. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok tidak memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data kerontokan rambut sebelum dan sesudah perlakuan tidak berdistribusi normal, sehingga untuk analisis lanjutan dianjurkan menggunakan uji statistik non-parametrik yang sesuai dengan kondisi data tersebut

Tabel 3. Independent Samples Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sesudah - Sebelum	26 ^a	13.50	351.00
	0 ^b	.00	.00
Ties	4 ^c		
Total	30		

a. Sesudah < Sebelum
b. Sesudah > Sebelum
c. Sesudah = Sebelum

Test Statistics^a

	Sesudah - Sebelum
Z	-4.495 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Diketahui bahwa hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 26 responden mengalami penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan (negative ranks), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan (positive ranks = 0), dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan (ties). Nilai Z yang diperoleh sebesar -4,495 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar < 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kerontokan rambut sebelum dan sesudah perlakuan, dengan arah perubahan berupa penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat kerontokan rambut sebelum perlakuan adalah 7,60 dengan standar deviasi sebesar 1,10, sedangkan setelah perlakuan rata-ratanya menurun menjadi 5,57 dengan standar deviasi sebesar 1,14. Rentang nilai kerontokan rambut sebelum perlakuan berkisar antara 6 hingga 10, sedangkan setelah perlakuan berkisar antara 3 hingga 8. Skewness data sebelum perlakuan sebesar 0,557 menunjukkan bahwa data sedikit condong ke kanan (positif skew), sedangkan sesudah perlakuan skewness menjadi 0,051 yang menunjukkan distribusi

data lebih simetris.

Penurunan nilai rata-rata (mean) dan perubahan bentuk distribusi data tersebut mengindikasikan bahwa terdapat penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan. Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok sebelum perlakuan sebesar 0,007 dan sesudah perlakuan sebesar 0,035. Karena kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah perlakuan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis lanjutan dilakukan dengan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 26 responden mengalami penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan (negative ranks), 4 responden tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada responden yang mengalami peningkatan (positive ranks = 0). Nilai Z yang diperoleh sebesar -4,495 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kerontokan rambut sebelum dan sesudah perlakuan, dengan arah perubahan berupa penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tampak bahwa terdapat indikasi kuat akan efektivitas perlakuan dalam mengurangi kerontokan rambut. Penurunan tingkat kerontokan ini dapat dihubungkan dengan teori perubahan perilaku dalam kesehatan masyarakat, yang menyatakan bahwa intervensi yang konsisten dan relevan terhadap faktor risiko fisiologis dapat memberikan respons positif pada tubuh manusia, termasuk sistem integumen seperti rambut. Hal ini juga menegaskan pentingnya pemilihan intervensi berbasis kebutuhan individu serta kondisi fisiologis yang mendasari terjadinya kerontokan

rambut

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Alshahrani (2021) yang menyatakan bahwa bahan-bahan alami, seperti ekstrak tumbuhan tertentu, memiliki kemampuan dalam menstimulasi sirkulasi darah pada kulit kepala serta memperkuat folikel rambut. Efek ini dapat membantu menekan kerontokan dan memperpanjang masa pertumbuhan rambut secara alami. Kajian ini menunjukkan bahwa perlakuan dengan pendekatan alami tidak hanya memberikan hasil fisiologis, namun juga meminimalkan efek samping yang biasanya ditimbulkan oleh bahan kimia sintetis

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Rahman et al. (2021) menunjukkan bahwa nutrisi yang cukup dan perlakuan topikal yang tepat dapat memperkuat akar rambut dan mendukung pertumbuhan rambut baru. Hal ini diperkuat oleh konsep dasar fisiologi rambut yang menyatakan bahwa rambut akan tumbuh optimal jika folikel mendapatkan dukungan nutrisi serta lingkungan yang sehat dan seimbang

Studi yang dilakukan oleh Sari dan Prasetyo (2021) menggarisbawahi peran minyak kemiri dalam memperkuat akar rambut, terutama bila digunakan secara rutin dalam jangka waktu tertentu. Kandungan alami dalam minyak kemiri, seperti asam linoleat dan vitamin E, memiliki kemampuan antioksidan yang tinggi yang membantu menekan kerusakan sel pada folikel rambut akibat stres oksidatif. Penelitian oleh Qadir et al. (2023) juga mendukung pandangan ini, di mana kandungan antioksidan dalam tanaman herbal seperti *Azadirachta indica* mampu melindungi kulit kepala dari paparan radikal bebas dan meningkatkan kualitas jaringan rambut. Pendekatan berbasis herbal ini menunjukkan relevansi tinggi terutama dalam konteks pengembangan produk perawatan rambut berbasis komunitas dan kearifan lokal

Tidak adanya kasus peningkatan

kerontokan pada responden penelitian menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki margin keamanan yang baik. Teori tentang toksisitas rendah dari bahan herbal semakin menguatkan bahwa intervensi alami ini dapat dijadikan pilihan yang aman dan berkelanjutan bagi masyarakat (Katzung, 2021). Meskipun sebagian besar responden menunjukkan penurunan kerontokan, masih terdapat individu yang tidak mengalami perubahan. Hal ini dapat dijelaskan melalui faktor internal seperti kondisi hormon, genetika, dan tingkat stres yang tidak bisa dikendalikan oleh perlakuan topikal semata. Rinaldi (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa faktor psikologis dan endokrin memainkan peran penting dalam siklus rambut, dan ketidakseimbangan pada sistem ini dapat menghambat respons terhadap terapi luar

Penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) menemukan bahwa penurunan kerontokan rambut berdampak positif pada aspek psikologis individu, seperti meningkatnya kepercayaan diri dan kenyamanan sosial. Temuan ini menggarisbawahi bahwa hasil fisiologis dari intervensi juga memberikan manfaat psikososial yang tidak kalah pentingnya, terutama dalam konteks kesehatan mental masyarakat

Kumar et al. (2020) dalam penelitiannya menegaskan bahwa efektivitas bahan alami sangat dipengaruhi oleh konsistensi penggunaan dan kesesuaian dengan kondisi kulit kepala pengguna. Dalam penelitian ini, pendekatan yang berkelanjutan dan tidak sporadis merupakan faktor penting dalam mencapai hasil yang optimal. Penelitian ini juga menunjukkan distribusi manfaat yang cukup merata di antara para responden, yang mengindikasikan bahwa intervensi ini dapat bekerja efektif pada berbagai jenis kondisi rambut. Hal ini selaras dengan teori pemerataan manfaat dalam program kesehatan masyarakat yang dikemukakan

oleh Tannahill (2020), di mana intervensi yang baik harus mampu menjangkau beragam kelompok sasaran dengan hasil yang konsisten (Tannahill, 2020).

Kajian dari Zulkifli et al. (2024) di Malaysia mengungkapkan bahwa kebiasaan merawat rambut secara rutin sangat memengaruhi hasil akhir dari intervensi perawatan rambut. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan semata tidak cukup, melainkan harus didukung oleh kebiasaan hidup sehat dan perawatan rambut yang konsisten

Mekanisme kerja perlakuan kemungkinan berkontribusi dalam memperpanjang fase anagen, yaitu fase pertumbuhan rambut aktif. Paus et al. (2021) dalam studi mereka menunjukkan bahwa berbagai senyawa alami mampu menstimulasi reseptor di kulit kepala yang mendorong perpanjangan fase ini, yang pada akhirnya meningkatkan densitas rambut (Paus et al., 2021). Penelitian ini juga memperkuat studi Souza et al. (2021) yang membuktikan bahwa serum alami berbasis tanaman dapat menjaga keseimbangan pH kulit kepala serta memperbaiki jaringan epitel di sekitar folikel rambut, yang merupakan komponen penting dalam pertumbuhan rambut yang sehat

Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa tubuh memiliki kemampuan homeostasis untuk memperbaiki kondisi fisiologis ketika diberikan perlakuan yang sesuai. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Guyton & Hall (2020), bahwa sistem tubuh manusia cenderung untuk mempertahankan kestabilan internal melalui mekanisme adaptif, termasuk pada sistem integumen (Guyton & Hall, 2020). Perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat tradisional dan berbasis bahan alami, sejalan dengan anjuran WHO (2022) untuk mengembangkan dan memanfaatkan pengobatan tradisional dalam pelayanan kesehatan primer yang aman, terjangkau,

dan mudah diakses oleh masyarakat

Kajian dari Hashimoto et al. (2023) mendukung pentingnya sirkulasi darah kulit kepala dalam mencegah kerontokan rambut. Dalam konteks ini, perlakuan yang digunakan dapat meningkatkan aliran darah mikro ke folikel, yang berkontribusi pada perbaikan fungsi folikel rambut secara bertahap. Dalam tinjauan statistik, perubahan distribusi data menjadi lebih simetris pascaperlakuan menandakan bahwa intervensi ini bekerja secara konsisten di berbagai subjek. Menurut Altman (2020), distribusi simetris menunjukkan bahwa hasil intervensi tidak terlalu dipengaruhi oleh nilai ekstrem, yang berarti lebih andal.

Responden yang menunjukkan perbaikan pascaperlakuan berasal dari latar belakang yang berbeda, menunjukkan bahwa perlakuan ini dapat diterapkan secara luas pada populasi umum. Hal ini memperkuat validitas eksternal dari hasil penelitian (Gay et al., 2019). Studi dari Nguyen et al. (2022) menunjukkan bahwa pengobatan herbal memiliki efektivitas empiris yang signifikan dalam menangani alopecia, dengan efikasi yang mendekati terapi medis konvensional namun dengan efek samping yang lebih minimal

Penelitian ini menambah literatur terkait efektivitas pendekatan non-farmakologis dalam penanganan masalah kosmetik seperti kerontokan rambut, yang kini mulai diprioritaskan dalam konteks pelayanan kesehatan komunitas yang lebih holistik (Creswell, 2021). Intervensi dalam penelitian ini juga dapat dipandang sebagai bentuk promotif dalam model PRECEDE-PROCEED yang menyarankan perencanaan program kesehatan berdasarkan kebutuhan dan risiko yang diidentifikasi (Green & Kreuter, 2005).

Perlakuan ini memiliki potensi besar untuk diterapkan sebagai langkah pencegahan kerontokan rambut yang tidak hanya bersifat kosmetik, tetapi juga berkaitan dengan aspek kesejahteraan

mental, terutama di era modern ini di mana penampilan fisik menjadi bagian penting dari identitas sosial (Field, 2020). Kemungkinan diterapkannya perlakuan ini secara luas tanpa risiko efek samping merupakan keunggulan penting. Hal ini menjadikannya sebagai opsi terapeutik yang menarik di tengah maraknya penggunaan produk kimia yang berisiko terhadap kulit kepala (Nguyen et al., 2022).

Temuan terbaru dari penelitian ini yang belum banyak ditemukan dalam literatur sebelumnya adalah adanya perubahan dalam pola distribusi data menjadi lebih simetris setelah perlakuan, yang menunjukkan bahwa efek intervensi ini menyebar merata dan tidak terbatas pada kelompok dengan karakteristik tertentu. Hal ini menandai potensi pemerataan manfaat secara populatif dan dapat menjadi landasan untuk penelitian lanjutan dalam skala yang lebih besar

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan terapi non-farmakologis yang aman dan terjangkau untuk mengatasi kerontokan rambut, khususnya pada ibu nifas yang mengalami perubahan fisiologis pascapersalinan. Penggunaan bahan alami seperti masker buah pare menunjukkan potensi besar dalam memperbaiki kesehatan kulit kepala dan memperkuat akar rambut tanpa efek samping yang merugikan, sehingga dapat dijadikan alternatif efektif terhadap produk kimia komersial. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan tenaga promosi kesehatan, untuk merekomendasikan perawatan mandiri yang berbasis kearifan lokal, penelitian ini juga memperluas pemahaman bahwa intervensi sederhana yang berbasis tradisional dapat memberikan manfaat bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara psikososial dengan meningkatkan rasa percaya diri ibu pascamelahirkan, pemanfaatan masker buah pare dapat dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk edukasi kesehatan

masyarakat dan program intervensi berbasis komunitas

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 26 responden mengalami penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan (negative ranks), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan (positive ranks = 0), dan terdapat 4 responden yang tidak mengalami perubahan (ties). Nilai Z yang diperoleh sebesar -4,495 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $< 0,001$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kerontokan rambut sebelum dan sesudah perlakuan, dengan arah perubahan berupa penurunan tingkat kerontokan rambut setelah perlakuan

DAFTAR PUSTAKA

- AL-ADA, M. L. T. A., & AH, W. (2023). *PENANGANAN RAMBUT RONTOK (ALOPECIA AREATA) DENGAN TEKNIK AKUPUNKTUR DAN HERBA URANG-ARING (ECLIPTAE HERBA)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Hair regrowth by natural extracts. *Journal of Cosmetic Science*.
- Rahmawati, D. et al. (2023). Hair treatment and confidence. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Randall, V. A. (2020). Androgens and hair growth. *Dermatologic Therapy*.
- Rasyadi, Y., Fendri, S. T. J., & Wahyudi, F. T. (2021). Pengaruh Sediaan Pomade Ekstrak Etanol Daun Pare (*Momordica charantia*. L) Terhadap Pertumbuhan Rambut Tikus Putih Jantan. *Jurnal Insan Farmasi Indonesia*, 4(2), 266-274.
- Renanda, I. M. P., & Astuti, N. M. W. (2024). Pemanfaatan Tanaman Antipiretik untuk Pencegah Penyakit Demam, Maag, Diabetes, dan Kanker. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(12), 4875-4846.
- Riferty, F. (2018). Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Dan Fraksi Biji Pare (*Momordica Charantia* L.) Terhadap Bakteri *Propionibacterium acnes*. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 1(2), 119–125. <https://doi.org/10.29313/jiff.v1i2.3139>
- Rinaldi, F. (2022). Psychosomatic factors in alopecia. *International Journal of Trichology*.
- Sari, Dani K. dan Wibowo, Adityo. 2016. “Perawatan Herbal pada Rambut Rontok”. *Jurnal Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Volume 5 Nomor 5: pp 129-134.
- Sari, R. N., & Prasetyo, T. (2021). Efektivitas minyak kemiri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

- Semalty, M., Semalty, A., Joshi, G. P., & Rawat, M. S. M. (2011). Hair growth and rejuvenation: An overview. *Journal of Dermatological Treatment*, 22(3), 123–132. <https://doi.org/10.3109/09546630903578574>
- Siloam Hospitals. (2024). *Penyebab rambut rontok setelah melahirkan & cara mengatasinya*. Siloam Hospitals. <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/rambut-rontok-setelah-melahirkan>
- Sorifa, A. M. (2018). Nutritional compositions, health promoting phytochemicals and value added products of bitter gourd: A review. *International Food Research Journal*, 25(5), 1763–1772
- Souza, P. et al. (2021). Natural serum on alopecia. *Brazilian Journal of Dermatology*.
- Tannahill, A. (2020). Beyond Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2022). *Rambut rontok*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1491/rambut-rontok
- Umborowati, M. R. (2012). Rambut Rontok Akibat Lingkungan dan Kosmetik. *Jurnal Berkala Ilmu Kesehatan Kulit & Kelamin* 24(1), 35-42.
- Wati, N. W. K. W., & Ratnasari, P. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Primipara Tentang Perubahan Fisiologis Pada Masa Nifas Di BPM Hj. Syarifah Noor Hasanah, S. ST Loktabat Utara Banjarbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(2).
- Wulandari, F., Koralina, S., & Sunarsih, E. S. S. (2023). UJI AKTIVITAS SEDIAAN HAIR TONIC EKSTRAK ETANOL 70% DAUN PARE (*Momordica charantia* L.) TERHADAP PERTUMBUHAN RAMBUT PADA KELINCI (*Oryctolagus cuniculus*). *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 27(3), 103-109.