Artikel Diajukan: 10/06/2025. Artikel Diterima: 14/06/2025

Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Qodiri (JPMA) Vol. 4, No. 2 Juni 2025, Hal. 38-44
DOI:

Peningkatan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Jamu Daun Beluntus Terhadap Produksi Asi Pada Masa Postpartum

Erisa Yuniardiningsih*[1], Putri Riskiyah Salam*[2], Wardatul Nur Jannah*[3]
*[1,2,3] STIKES BHAKTI AL-QODIRI
*[1,2,3] Program Studi D3 Kebidanan
*e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com
sputririzkiyah@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Penyuluhan Kesehatan kepada ibu setelah melahirkan merupakan salah satu langkah untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu yang dilakukan di posyandu Lemuru 2 dengan menyampaikan materi edukatif kepada partisipan dalam kegiatan posyandu. Pelatihan kesehatan yang dilaksanakan secara maksimal bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai pemberian jamu beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum. Edukasi kesehatan bagi ibu hamil dan ibu masa nifas diharapkan mampu menambah pemahaman, khususnya terkait dengan proses pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI masa postpartum dapat diaplikasikan. Metode ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap perencanaan, implementasi program, dan penilaian. Hasil yang diharapkan dari program ini adalah meningkatnya pemahaman ibu mengenai manfaat pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum.

***Kata kunci**: Daun Beluntas, Jamu, Pendidikan Kesehatan, Produksi ASI, Postpartum*

Abstract

Health education for postpartum mothers is one of the efforts to improve maternal health, conducted at Posyandu Sedap Malam 27 by delivering educational materials to participants in the posyandu activities. Health training carried out optimally aims to broaden knowledge about the administration of beluntas herbal drink to enhance breast milk production during the postpartum period. Health education for pregnant and postpartum mothers is expected to increase their understanding, particularly regarding the application of beluntas leaf herbal remedies to support breast milk production in the postpartum phase. This method consists of three stages: planning, program implementation, and evaluation. The expected outcome of this program is an increase in mothers' understanding of the benefits of using beluntas leaf herbal drink to improve breast milk production during the postpartum period..

***Keywords:** Beluntas Leaf, Herbal Medicine, Health Education, Breast Milk Production, Postpartum*

1. PENDAHULUAN

Fase pemulihan pasca kelahiran adalah periode yang bermula setelah keluarnya ari-ari dan berlangsung hingga organ reproduksi kembali ke kondisi semula, selama kurang lebih enam minggu [1], [2]. Salah satu masalah yang sering muncul di awal masa nifas adalah tidak lancarnya pengeluaran air susu ibu (ASI) [3], [4]. Mengacu pada laporan yang dirilis oleh WHO dan UNICEF Tahun 2022, secara global hanya 44% bayi yang mnenerima ASI eksklusif [5]–[8], sementara itu, data WHO Tahun 2022 mencatat bahwa cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) di Indonesia baru mencapai sekitar 48,6% dan pemberian ASI eksklusif hanya sekitar 67,96% [9].

Terbentuknya ASI dipengaruhi oleh dinamika homonal yang terjadi selama kehamilan dan setelah persalinan. Hormon utama yang berperan adalah prolaktin, yang diproduksi oleh kelenjar hipofisis anterior dan berfungsi merangsang produksi ASI di alveoli payudara. Selama kehamilan, hormon estrogen dan progesteron yang tinggi akan menghambat kerja prolaktin, namun setelah

plasenta lahir, kadar kedua hormon ini menurun sehingga prolaktin dapat bekerja optimal [10], [11]. Sementara itu, proses pengeluaran ASI atau let-down reflex dipicu oleh hisapan bayi yang merangsang pelepasan hormon oksitosin yang disekresikan oleh lobus belakang kelenjar hipofisis. Oksitosin ini menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli sehingga ASI terdorong keluar melalui saluran laktiferus hingga ke puting [12], [13].

Jika pengeluaran ASI tidak lancar, dapat mengakibatkan sejumlah konsekuensi buruk bagi dan juga bayi. Pada ibu, kondisi ini dapat menyebabkan bendungan ASI, nyeri payudara, risiko mastitis, stres, serta menurunnya kepercayaan diri dalam menyusui. Sementara bagi bayi, ketidaklancaran ASI dapat mengganggu kecukupan nutrisi, meningkatkan risiko dehidrasi, penurunan berat badan, serta menurunnya daya tahan tubuh karena tidak mendapat antibodi alami dari ASI [14]. Bayi juga berisiko lebih tinggi mengalami gangguan tumbuh kembang dan lebih rentan terhadap infeksi [15]. Oleh karena itu, penting untuk memastikan pengeluaran ASI berjalan optimal sejak awal masa postpartum.

Upaya non farmakologis yang dapat ditempuh guna memperbanyak produksi ASI salah satunya adalah dengan pemberian jamu daun beluntas (*Pluchea indica*). Daun beluntas mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, saponin, dan tanin yang diketahui dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, hormon penting dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, kandungan antioksidan dalam daun beluntas juga membantu memperbaiki metabolisme tubuh ibu sehingga mendukung kelancaran laktasi. Jamu daun beluntas juga memiliki efek relaksasi yang dapat menurunkan stres, salah satu faktor penghambat refleks let-down pada ibu menyusui. Dengan konsumsi yang tepat, jamu beluntas dapat menjadi alternatif alami yang efektif dalam meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI [16], [17].

Penyuluhan termasuk dalam strategi yang digunakan untuk memperkaya pengetahuan individu, dengan harapan dapat memicu pergeseran pola pikir dan tindakan menunju sesuatu yang lebih positif. Komponen utama dari perilaku sehat mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan. Jika ketiga komponen ini tercapai, maka akan berdampak pada peningkatan derajat kesehatan seseorang [18]–[20]. Peningkatan pengetahuan mengenai konsumsi jamu beluntas dapat dicapai melalui pendidikan kesehatan, yang merupakan upaya strategis untuk mendorong masyarakat menjalani gaya hidup sehat. Dengan demikian, masyarakat akan lebih memahami pentingnya konsumsi daun gejah dan memiliki kesadaran serta pemahaman yang lebih luas terhadap manfaat dari intervensi tersebut [21], [22].

Indikator keberhasilan dari program pendidikan kesehatan adalah adanya peningkatan pemahaman para ibu, khususnya terkait manfaat konsumsi jamu daun beluntas dalam mendukung produksi ASI selama masa nifas. Kegiatan ini termasuk dalam rangkaian penyuluhan yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan mengenai efektivitas jamu beluntas sebagai upaya nonfarmakologis dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

2. METODE

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lamuru 2 dengan tema sebagai berikut: peningkatan efektivitas pendidikan kesehatan tentang jamu daun beluntas terhadap produksi ASI pada masa postpartum yang berjumlah 30 orang. Beberapa Langkah diterapkan dalam proses implementasi program, yaitu:

a. Tahapan Awal

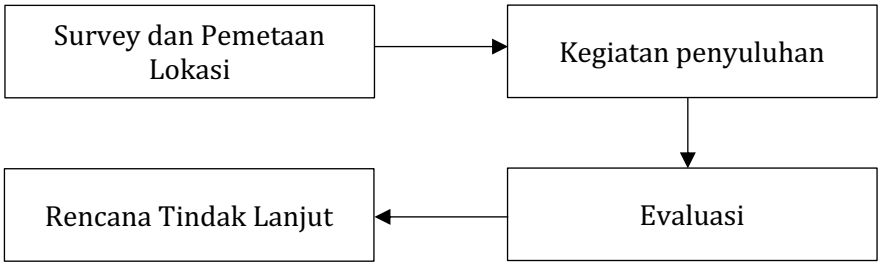
Tahap awal pelaksanaan dimulai dengan melakukan observasi pada lokasi yang menjadi target pengabdian. Observasi ini bertujuan mengumpulkan data mengenai posyandu dengan tingkat kunjungan terendah serta mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh para kader, khususnya terkait pencapaian program yang belum tercapai pada bulan April 2025.

b. Implementasi Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, 2) membuat banner dan pamflet sebagai media informasi, 3) melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada sasaran, dan 4) melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program, yang dijadwalkan berlangsung pada tanggal 19 Mei 2025.

c. Tahap Evaluasi

Proses penilaian program dilakukan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas sebelum dan setelah menerima penyuluhan. Tujuan dari penilaian ini adalah untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terkait manfaat konsumsi beluntas dalam meningkatkan produksi ASI selama masa nifas. Dalam kegiatan ini, tahapan pelaksanaannya mampu dijelaskan yakni:



Gambar 1. Plot Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Wanita hamil dan nifas termasuk kelompok krusial yang perlu memperoleh edukasi kesehatan terkait manfaat pemberian jamu daun beluntas pada masa postpartum. Program penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada 19 Mei 2025 sebagai bagian dari upaya pengabdian kepada masyarakat, dengan fokus utama pada ibu hamil dan ibu nifas. Tujuannya adalah memperluas wawasan terkait

manfaat konsumsi jamu daun beluntas dalam mendukung meningkatnya pengeluaran ASI selama masa postpartum.

Kegiatan pembelajaran ini dimaksudkan untuk untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Program ini diselenggarakan pada 19 Mei 2025 sebagai bentuk kontribusi dalam pengabdian kepada masyarakat, dengan sasaran utama ibu hamil dan ibu nifas. Arahan utamanya adalah peningkatan wawasan tentang manfaat jamu daun beluntas dalam membantu meningkatkan produksi ASI selama periode postpartum.

Gambar 2. Kegitan edukasi kesehatan tentang pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum di Posyandu Lamuru 2

Evaluasi berikut menyoroti tingkat pemahaman mengenai efektivitas jamu daun beluntas dalam mendukung produksi ASI pada masa postpartum di Posyandu Lamuru 2.

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	**Hasil**
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat melalui penyuluhan mengenai pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum berperan dalam mendukung peningkatan produksi ASI pada masa postpartum. Edukasi yang diberikan secara rutin sangat diperlukan, terutama untuk mengatasi kurangnya pengetahuan ibu mengenai produksi ASI. Melalui pendidikan kesehatan yang berkelanjutan, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu postpartum. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan status kesehatan ibu dan bayi, serta mendukung upaya penurunan angka kematian ibu pada masa nifas. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi langkah preventif dan promotif yang penting dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mendorong transformasi pada perilaku personal dan sosial ke tingkat yang lebih positif. Fokus utama dari pendidikan ini adalah pada komponen berpikir, dengan harapan dapat menambah pemahaman bagi ibu hamil maupun ibu

pascapersalinan mengenai produksi ASI yang sering menjadi masalah selama masa postpartum. Sebelum mendapatkan edukasi tentang manfaat konsumsi jamu daun beluntas, tingkat pengetahuan ibu hamil dan nifas masih tergolong rendah. Namun pasca pemberian informasi kesehatan, pengetahuan menunjukkan peningkatan yang mencolok mengenai pentingnya jamu daun beluntas dalam mendukung produksi ASI pasca melahirkan. Temuan ini mengisyaratkan bahwa program kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan kesadaran dan pengetahuan ibu pada masa nifas [23]. Fakta tersebut didasari oleh hasil studi Handoyo dan Atiqah (2022) menunjukkan daun beluntas menjadi salah satu tanaman berkhasiat sebagai pelancar ASI ibu postpartum [24].

Pemberian pendidikan kesehatan terkait konsumsi jamu daun beluntas pada ibu masa nifas terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai upaya alami dalam merangsang produksi ASI. Materi edukasi mencakup informasi seputar khasiat jamu daun beluntas, tata cara penggunaannya, serta efek positif yang dapat dirasakan. Peningkatan aspek kognitif ini mendorong ibu menjadi lebih terbuka untuk mencoba jamu daun beluntas, sekaligus merasakan manfaatnya secara langsung. Dengan demikian, pendekatan ini turut berkontribusi pada peningkatan taraf hidup yang baik pada ibu menyusui dan bayinya.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakt bertempat di Posyandu Lamuru 2, dengan tujuannya yaitu memperluas pemahaman ibu hamil dan ibu dalam masa nifas tentang manfaat pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum. Kegiatan yang dijalankan meliputi eukasi kesehatan serta pendistribusian lembar informasi kesehatan kepada ibu hamil dan ibu pasca persalinan di Posyandu Lamuru 2. Kegiatan yang telah direalisasikan disertai evaluasi terhadap peningkatan wawasan ibu hamil dan ibu nifas terkait menfaat pemberian jamu daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI pada masa postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. Nova dan S. Zagoto, "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Adaptasi Psikologis pada Masa Nifas di Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru Tahun 2019," *Al-Insyirah Midwifery J. Ilmu Kebidanan (Journal Midwifery Sci.*, vol. 9, no. 2, hal. 108–113, 2020.
[2] S. I. Victoria dan J. S. Yanti, "Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Pelaksanaan Senam Nifas," *J. Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal))*, vol. 01, no. 01, hal. 45–55, 2021.
[3] V. Y. Muslim dan S. Halimatusyaadiah, "Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas karang pule tahun 2017," *J. Midwifery Updat.*, vol. 1, no. 1, hal. 1–9, 2019.
[4] D. Aprilia dan A. M. Krisnawati, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum," *J. Kebidanan*, vol. 6, no. 1, hal. 11–17, 2017.
[5] NDHS, "Nigeria Demographic and Health Survey (NDHS) Report." Nigeria Demographic and Health Survey, 2022. [Daring]. Tersedia pada: https://www.dhsprogram.com/
[6] NFHS India, "National Family Health Survey-5 (2019-2021) Factsheets." National Family Health Survey, India, New Delhi, India, 2022. [Daring]. Tersedia pada: https://rchiips.org/nfhs
[7] UNICEF, "Breastfeeding: A mother's gift, for every child." United Nations Children's Fund, 2023. [Daring]. Tersedia pada: https://www.unicef.org/
[8] WHO, "Postnatal care for mothers and newborns: Highlights from the World Health Organization 2013 Guidelines." World Health Organization, Geneva, Switzerland, 2023. [Daring]. Tersedia pada: https://www.who.int/
[9] WHO, "World Breastfeed World." World Health Organization (WHO) - Indonesia, Jakarta, 2023. [Daring]. Tersedia pada: https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023
[10] E. Wahyuni, E. Yorita, R. Efriani, dan S. Sholihat, *Konsep Dasar Laktasi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Penerbit NEM, 2024.
[11] R. Wahyuni, E. G. Sinaga, dan D. Agustinigsih, "Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Hari Pertama Post Partum," *Avicenna J. Heal. Res.*, vol. 6, no. 1, hal. 71–80, 2023.
[12] R. Sinaga dan N. M. P. B. Sembiring, "Pengaruh Pijat Woolwich (Rangsangan Pada Payudara) Terhadap Produksi Asi Pada Ibupost Partum Di Bpm Irma Suskilakecamatan Medan Marelankota Madya Medan Tahun 2022," *J. Med. Husada*, vol. 2, no. 2, hal. 39–47, 2022.
[13] D. S. Rahandayani, *Optimalisasi Produksi ASI Perah pada Ibu Bekerja*. Penerbit NEM, 2023.
[14] F. Agustina, H. Darussalam, dan I. Julia, "Application of Breast Care to Prevent Breast Milk Dams in Postpartum Mothers," *Lent. Perawat*, vol. 5, no. 2, hal. 210–217, 2024.
[15] C. Setyorini dan A. D. Lieskusumastuti, "Gambaran Status Gizi Bayi Dan Balita Pada Masa Covid-19 Di Kalurahan Jetis," *Avicenna J. Heal. Res.*, vol. 4, no. 1, 2021.
[16] Y. A. Merry, A. Ponda, N. F. Hayati, dan A. W. Doni, "Peningkatan Pengetahuan Ibu Terhadap Gizi Dan Keterampilan Olah Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Kota Padang," *J. Pengabdi. Masy. Cendikia Jenius*, vol. 2, no. 1, hal. 1–7, 2024.
[17] Z. Zahroh, E. Mulyadi, dan A. Aulia, "Kebiasaan Minum Jamu Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Larangan Tokol Kabupaten Pamekasan," *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, vol. 6, no. 1, hal. 1–9, 2023.
[18] Kemenkes RI, "Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Rektorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia." Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016.
[19] E. I. Artini, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Kedokteran ECG, 2002.
[20] F. H. Akbar, Awaluddin, dan N. Arya, "Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa Kelas 1-5 dan Pra Sekolah, di Sekolah Kebangsaan Seri Makmur, Maran, Pahang, Malaysia," *J. Pengabdi. Masy. Hasanuddin*, vol. 1, no. 1, 2020.
[21] S. Untari dan N. T. Purnanto, "Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubus (Brassica Oleracea Var. Capitata) pada Ibu Nifas Dengan Nyeri Bendungan ASI," *J. TSC Ners (The Shine*

Cahaya Dunia Ners Univ. An Nuur), vol. 6, no. 2, hal. 48–55, 2021.

[22] R. Andriyani dan A. Aska, "Penatalaksanaan Bendungan Asi Pada Ibu Menyusui Dengan Menggunakan Kompres Daun Kubis Di Bpm Ernita Pekanbaru Tahun 2020," *Pros. Hang Tuah Pekanbaru*, hal. 1–8, 2020.

[23] H. H. Pranoto, "Upaya Peningkatan Kesadaran Gizi Ibu Nifas Melalui Pendidikan Kesehatan pada Ibu Post Partum," *Indones. J. Community Empower.*, vol. 6, no. 1, hal. 58–63, 2024.

[24] D. L. Y. Handoyo dan S. N. Atiqah, "Studi etnobotani identifikasi tanaman berkhasiat sebagai pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Arjasa Situbondo," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 8, no. 7, hal. 93–98, 2022.