



Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di Kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan Purwokerto

Sumarni¹

¹Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Gombong

Email: sumarni2880@gmail.com

Tri Anasari²

²Sekolah Tinggi Kesehatan Bina Cipta Husada

Email: trianasari230981@gmail.com

Abstrak

Pengaruh konsumsi herbal terhadap ibu menyusui seringkali dihubungkan dengan produksi ASI dan pemulihan stamina ibu setelah melahirkan. Herbal memiliki komposisi yang membantu proses pemulihan ibu nifas dan peningkatan produksi ASI. tanaman herbal yang berpengaruh positif produksi ASI pada ibu menyusui dan diperbolehkan dikonsumsi antara lain: daun kacang panjang/lembayung, jantung pisang, daun katuk, sari kurma, daun pepaya, daun pare, biji klabet, jinten. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui praktik penggunaan tanaman herbal pada ibu menyusui di Kecamatan Purwokerto Selatan. Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan waktu retrospektif. Jumlah populasi sebanyak 40 ibu di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan. Tehnik sampling dengan random sampling. Analisis data menggunakan analisis univariate distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu menyusui menggunakan herbal pada masa menyusui dan Jenis herbal yang digunakan antara lain: kunyit, jahe, temulawak, kencur, asam jawa, daun pepaya, daun sirih, kemukus, daun katuk. Kesimpulan sebagian besar ibu menyusui menggunakan herbal pada masa menyusui.

Kata Kunci: Praktik Penggunaan herbal, Ibu Menyusui

Abstract

The effect of herbal consumption on breastfeeding mothers is often associated with breast milk production and recovery of maternal stamina after giving birth. Herbs have a composition that helps the process of postpartum recovery and increase milk production. Herbal plants that have a positive influence in breastfeeding mothers and are allowed to be consumed include: long bean / violet leaves, banana heart, katuk leaves, palm juice, papaya leaves, bitter melon leaves, basil seeds, cumin seeds. The purpose of this study was to determine the practice of using herbal plants in nursing mothers in South Purwokerto District. Research methods: This study used descriptive research with a retrospective time approach. Total population of 40 mothers in Karangklesem South Purwokerto. Sampling technique with random sampling. Data analysis uses univariate frequency distribution analysis. The results showed that most breastfeeding mothers used herbs during lactation and types of herbs used included: turmeric, ginger, ginger, kencur, Javanese acid, papaya leaves, betel leaves, kemukus, katuk leaves. Conclusion most breastfeeding mothers use herbs during lactation.

Keywords: The practice of using herbs, breastfeeding mothe

PENDAHULUAN

Upaya untuk meningkatkan kesehatan dapat dilakukan melalui upaya pencegahan atau preventif yang dilakukan yaitu dengan melakukan pola hidup sehat dan upaya kuratif atau pengobatan yang dapat di tempuh dengan medis maupun penggunaan bahan alami seperti penggunaan herbal.

Indonesia merupakan negara sub tropis yang memiliki kekayaan yang melimpah. Salah satu kekayaan yang melimpah adalah aneka ragam hayati seperti tanaman herbal yang mempunyai khasiat untuk kesehatan. Saat ini sudah banyak penelitian tentang penggunaan herbal dalam kehidupan sehari-hari baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh maupun untuk mengobati kondisi tubuh yang sakit.

Penggunaan herbal diatur dalam buku acuan herbal yang diterbitkan oleh BPOM RI tahun 2010. Pemerintah telah mengatur secara detail bahan dan takaran herbal yang dapat di konsumsi oleh manusia beserta manfaat dan cara konsumsinya. Pedoman penggunaan

herbal juga diatur dalam Kepmenkes nomor 61/MENKES/SK/IX/1992 tentang Pedoman Fitofarmaka atau pengobatan dengan menggunakan bahan herbal alami yang digunakan sebagai pedoman bagi semua pihak yang terlibat dalam pembuatan pengembangan fitofarmaka.

Beberapa tanaman herbal dapat dikonsumsi secara aman oleh semua orang namun ada beberapa tanaman herbal yang tidak boleh dikonsumsi oleh orang-orang tertentu dikarenakan khasiatnya yang dapat membahayakan kondisi tubuh sehingga perlu pembatasan atau konsumsi herbal yang bijak yang didasari pengetahuan dan skill yang baik tentang herbal. Tanaman herbal yang dilarang untuk ibu menyusui antara lain: akar, batang dan biji kelor, kayu manis, daun iler, petai cina, sambiloto, pasak bumi, brotowali, pegagan, tapan lima, akar wangi, kemangi, timi, akar manis dan mengkudu. (Kepmenkes HK.01.07, 2017)

Tanaman herbal yang berpengaruh positif produksi ASI pada ibu menyusui dan diperbolehkan

dikonsumsi antara lain: daun kacang panjang/lembayung, jantung pisang, daun katuk, sari kurma, daun pepaya, daun pare, biji klabet, jinten.

Pengaruh konsumsi herbal terhadap ibu menyusui seringkali dihubungkan dengan produksi ASI dan pemulihan stamina ibu setelah melahirkan. Pengaruh herbal secara kimiawi terhadap ASI juga perlu diketahui secara luas oleh masyarakat, sehingga konsumsi herbal pada masa menyusui dapat dilakukan secara tepat.

Banyak hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolactin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak (Marmi, 2012).

Hasil penelitian penggunaan herbal pada ibu menyusui antara lain oleh Djama NT (2018) yang menyatakan bahwa daun kacang panjang dapat mempengaruhi

produksi ASI dengan indikator peningkatan badan bayi sebelum adanya perlakuan dengan berat badan setelah adanya perlakuan.

Hasil Penelitian Prastiwi PS (2018) menyatakan jamu memiliki komposisi yang membantu proses pemulihan ibu nifas dan peningkatan produksi ASI. Pemberian ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus*) pada ibu menyusui dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI (Rahmanisa S, Aulianova T, 2016)

Hasil penelitian Sitti Hubaya M, Karimah S, Sulima H.G (2016) menunjukkan bahwa konsumsi jantung pisang kapok terhadap peningkatan produksi ASI yaitu hasil analisis Odds Ratio menunjukkan ibu yang mengkonsumsi jaqa \ntung pisang kapok lebih berpengaruh 4,750 kali lebih besar untuk mengalami peningkatan produksi ASI dari pada yang tidak mengkonsumsi jantung pisang kapok.

Hasil penelitian terhadap jamu yang mengandung kunir, lempuyang, asem dan daun katuk yang dilakukan oleh Baequny A, Supriyo, Hidayati S, 2016 menunjukkan bahwa minum

jamu yang mengandung komposisi kunir, lempuyang, asem dan daun katuk mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu. Hasil penelitian penggunaan kurma terhadap produksi ASI oleh Putriningtyas ND, Hidana R (2016) menunjukkan bahwa Sari kurma dan susu kental manis yang diberikan pada ibu yang menyusui eksklusif dapat meningkatkan berat badan bayi usia 0-5 bulan.

Hasil penelitian Turlina L, Wijayanti R (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian minuman daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Hasil Penelitian Megasari NL, Saputri SN (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian pare, jintan hitam dan jus semangka terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Praktik penggunaan herbal pada ibu menyusui tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar. Menurut teori Green dalam Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi kepercayaan, tradisi, dan lingkungan.

Budaya bagi masyarakat adalah suatu hal yang penting, bahkan di antaranya dipercaya dan menjadi pegangan hidup oleh masyarakat. Di beberapa wilayah masyarakat di Indonesia, masih percaya pada mitos, yang berkaitan dengan ibu hamil dan perawatan pada masa kehamilan. Bagi masyarakat mitos sudah diyakini kebenarannya karena beberapa bukti yang terjadi. Masyarakat akan melakukan apa saja dengan harapan keselamatan pada ibu dan bayinya (Yulianti, 2014).

Di kabupaten Banyumas menurut data cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2018 sebesar 66,1% meningkat dari tahun 2017 yang sebesar 51,83%. Faktor yang menghambat pemberian ASI Eksklusif antara lain: rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga, kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari tenaga kesehatan, faktor sosial budaya, kondisi yang kurang memadai pada ibu bekerja, gencarnya promosi susu formula (DKK Banyumas, 2019).

Di Kecamatan Purwokerto Selatan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif pada tahun 2018 mencapai

100%. Hal ini berarti semua bayi mendapatkan ASI Eksklusif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya ASI Eksklusif sangat baik. Berdasarkan tingginya cakupan ASI Eksklusif dan faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu herbal, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang praktik penggunaan herbal pada ibu menyusui di kecamatan Purwokerto Selatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui praktik penggunaan tanaman herbal pada ibu menyusui di Kecamatan Purwokerto Selatan sehingga dapat diperoleh informasi dasar untuk tindak lanjut dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam penggunaan herbal secara tepat.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu salah penelitian yang tujuannya untuk menyajikan gambaran lengkap mengenai setting sosial atau dimaksudkan untuk eksplorasi dan klarifikasi mengenai suatu fenomena atau kenyataan sosial.

Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan retrospektif. Jumlah sampel pada berjumlah 40 ibu menyusui. Sampel diambil secara simple random sampling. Analisis yang digunakan analisis univariat dengan frekuensi distribusi untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan konsumsi herbal jamu pada ibu hamil gambaran praktik penggunaan herbal pada ibu menyusui di Kelurahan Karangklesem kecamatan Purwokerto Selatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di Kecamatan Purwokerto Selatan

Berdasarkan **Tabel 1** didapatkan hasil sebagian besar ibu menyusui menggunakan herbal yaitu sebesar 57.5%. Sedangkan 42,5% yang tidak menggunakan herbal selama masa menyusui

Tabel 1. Diskripsi Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui

No	Praktik Penggunaan Herbal	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	23	57.5
2.	Tidak	17	42.5
	Total	40	100.0

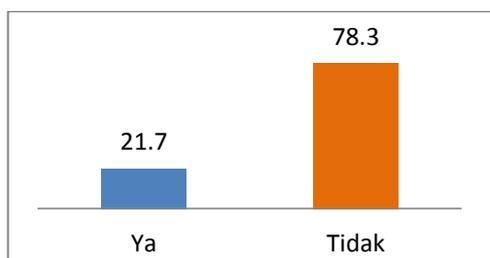
2. Penggunaan Kunyit pada ibu menyusui

Berdasarkan **Tabel 2** didapatkan hasil bahwa ibu menyusui yang menggunakan kunyit sebesar 47.8 % dan hanya 52,2% yang tidak menggunakan kunyit selama masa menyusui.

Tabel 2. Diskripsi Praktik Penggunaan Kunyit pada Ibu Menyusui

No	Praktik Penggunaan Kunyit	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	11	47.8
2.	Tidak	12	52.2
	Total	23	100.0

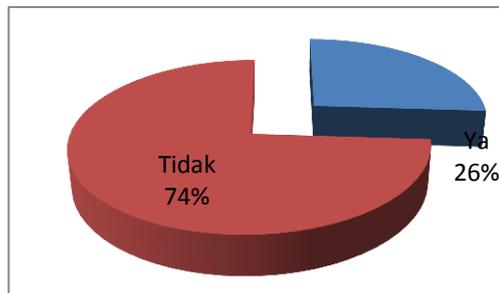
3. Penggunaan Jahe pada ibu menyusui



Gambar 1. Diskripsi penggunaan jahe pada ibu menyusui

Pada **Gambar 1** Menunjukkan bahwa sebagian ibu menyusui yang menggunakan herbal memilih mengkonsumsi Jahe dalam bentuk minuman sebanyak 21.7%.

4. Penggunaan Kencur pada ibu menyusui



Gambar 2. Diskripsi penggunaan kencur pada ibu menyusui

Pada **Gambar 2.** diatas menunjukkan bahwa ibu menyusui yang menggunakan kencur dalam masa menyusui sebanyak 26% atau sebanyak 6 orang dari 23 ibu menyusui di kelurahan Karangklesem Kecamatan Purwokerto Selatan.

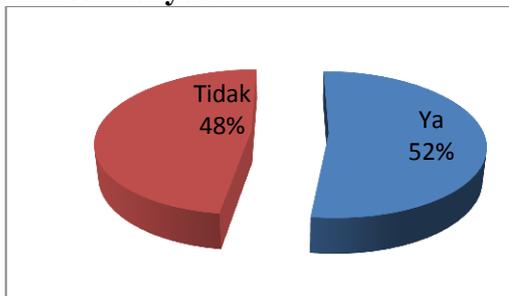
5. Penggunaan Temulawak pada ibu menyusui

Pada **Tabel 3** menunjukkan ibu menyusui menggunakan Temulawak sebanyak 8.7% atau sebanyak 2 orang dari 23 ibu yang menggunakan herbal pada masa menyusui.

Tabel 3. Penggunaan Temulawak pada ibu menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

No	Praktik Penggunaan Temulawak	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	2	8.7
2.	Tidak	21	91.3
	Total	23	100.0

6. Penggunaan Asam Jawa pada ibu menyusui



Gambar 3. Diskripsi penggunaan Asam Jawa pada ibu menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

Pada **Gambar 3** menunjukkan bahwa ibu menyusui sebagian besar menggunakan Asam Jawa selama masa menyusui sebesar 52.2% sedangkan 47.8% tidak menggunakan Asam Jawa.

7. Penggunaan Kemukus pada ibu menyusui

Pada **Tabel 4** menunjukkan bahwa ibu menyusui yang menggunakan Kemukus sebesar 4.3% atau hanya 1 orang dari 23 ibu yang menggunakan herbal selama masa menyusui.

Tabel 4. Penggunaan Kemukus pada ibu menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

No	Praktik Penggunaan Kemukus	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	1	4.3
2.	Tidak	22	95.7
	Total	23	100.0

8. Penggunaan Daun Pepaya pada ibu menyusui.

Pada **Tabel 5.** Menunjukkan bahwa ibu menyusui menggunakan Daun Pepaya sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 1 orang atau 4.3% sedangkan sebagian besar tidak menggunakan Daun Pepaya yaitu 95.7%

Tabel 5. Penggunaan Daun Pepaya pada Ibu Menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

N o	Praktik Penggunaan Daun Pepaya	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	1	4.3
2.	Tidak	22	95.7
	Total	23	100.0

9. Penggunaan Daun Sirih pada ibu menyusui

Pada **Tabel 6.** Menunjukkan bahwa ibu menyusui menggunakan Daun

Sirih sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 8 orang atau 34.8% sedangkan sebagian besar tidak menggunakan Daun Pepaya yaitu 65.2%

Tabel 6. Penggunaan Daun Sirih pada Ibu Menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

No	Praktik Penggunaan Daun Sirih	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	8	34.8
2.	Tidak	15	65.2
	Total	23	100.0

10. Penggunaan Daun Katuk pada ibu menyusui

Pada **Tabel 7.** Menunjukkan bahwa ibu menyusui menggunakan Daun Katuk sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 20 orang atau 87% sedangkan yang tidak menggunakan Daun katuk hanya sebesar 13%.

Tabel 7. Penggunaan Daun Katuk pada Ibu Menyusui di kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan

No	Praktik Penggunaan Daun Katuk	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Ya	20	87
2.	Tidak	3	13
	Total	23	100.0

PEMBAHASAN

1. Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui

Sebagian besar ibu menyusui menggunakan herbal yaitu sebesar 57.5%. Hal ini dikarenakan masih tingginya pengaruh adat istiadat atau kebiasaan turun temurun didalam masyarakat di kelurahan Karangklesem tentang penggunaan Herbal selama masa menyusui.

Hal ini juga disebabkan karena masih dirasakanya manfaat positif dari penggunaan herbal selama masa menyusui sehingga kebiasaan konsumsi herbal masih dipertahankan. Pengaruh konsumsi herbal terhadap ibu menyusui seringkali dihubungkan dengan produksi ASI dan pemulihan stamina ibu setelah melahirkan.

Hasil Penelitian Prastiwi PS (2018) menyatakan jamu memiliki komposisi yang membantu proses pemulihan ibu nifas dan peningkatan produksi ASI.

2. Penggunaan Kunyit pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu menyusui yang menggunakan kunyit sebesar 47.8 %. Penggunaan herbal kunyit dalam bentuk minuman atau jamu yang diminum secara rutin selama 7 hari post partum.

Tujuan pemberian herbal kunyit bertujuan untuk meningkatkan stamina ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hasil penelitian Baequny A, Supriyo, Hidayati S, 2016 menunjukkan bahwa minum jamu yang mengandung komposisi kunir, mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu.

Berdasarkan Formularium tanaman obat (Kemenkes, 2017) Kunyit atau *Curcuma domestica* mempunyai manfaat yaitu sebagai pereda pegal linu. Efek samping; bersifat ringan yaitu mulut kering, kembung, nyeri perut, dosis tinggi menimbulkan mual, alergi kulit. Interaksi: dengan obat pengencer darah meningkatkan risiko

perdarahan. kombinasi dengan piperine dan/atau teh hijau, meningkatkan efek kunyit

3. Penggunaan Jahe pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian sebagian ibu menyusui yang menggunakan herbal memilih mengkonsumsi Jahe sebanyak 21.7%.

Jahe atau *Zingiber officinale* merupakan tanaman herbal yang berkhasiat untuk meredakan pegal linu, meredakan demam, mengurangi rasa nyeri pembengkakan, menurunkan kadar gula dan kolesterol serta mengandung anti oksidan yang berkhasiat sebagai anti kanker. (Kemenkes, 2017)

Penggunaan jahe dalam masa menyusui lebih berfokus pada pengembalian stamina dan mengurangi pegal akibat bersalin dan masa hamil. Namun konsumsi jahe pada masa menyusui dapat mempengaruhi rasa pada ASI karena jahe mempunyai rasa yang kuat, sehingga bisa mengakibatkan bayi enggan menyusu.

4. Penggunaan Kencur pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui yang menggunakan kencur dalam masa menyusui sebanyak 26% atau sebanyak 6 orang dari 23 ibu menyusui. Penggunaan herbal kencur dalam sediaan jamu beras kencur dan jamu uyup-uyup.

Penggunaan jamu beras kencur atau uyup-uyup pada ibu menyusui bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian Kumalasari R, Arimbi D dan Ismunandar A. (2014) bahwa jamu uyup-uyup meningkatkan produksi ASI. Kandungan jamu uyup-uyup antara lain; jahe, kencur, bangle, laos, kunir, daun katuk, temulawak, puyang dan temu ireng (Suharmiati, 2003).

5. Penggunaan Temulawak pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil ibu menyusui yang menggunakan Temulawak sebanyak 8.7% atau sebanyak 2 orang dari 23 ibu yang menggunakan herbal pada masa menyusui.

Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza* adalah tanaman herbal yang sering digunakan bersama dalam jamu uyup-uyup untuk ibu menyusui dengan tujuan meningkatkan produksi ASI. (Suharmiati, 2003). Khasiat khusus temulawak menurut Kemenkes (2017) adalah mengatasi lemah letih lesu atau meningkatkan stamina. Hal ini berkaitan dengan produktifitas ASI, karena produksi ASI akan optimal apabila kondisi tubuh ibu bugar dan sehat.

6. Penggunaan Asem Jawa pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui sebagian besar menggunakan Asam Jawa selama masa menyusui sebesar 52.2%. Penggunaan Asem Jawa biasanya bersamaan dengan kunir.

Asem Jawa atau *Tamarindus indica* L merupakan buah yang bersifat asam dan mempunyai manfaat untuk melancarkan ASI, menyegarkan ASI dan melancarkan darah haid dan keputihan.

7. Penggunaan Kemukus pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui yang menggunakan

Kemukus sebesar 4,3%. Kemukus atau *Piper cubeba* L. Khasiat kemukus antara lain sebagai anti septik, deuretik, ekspektoran. (Pribadi R, 2013). Penggunaan kemukus biasanya bersamaan dengan herbal lainnya yang menjadi satu dalam jamu uyup-uyup atau jamu racikan dari dukun bayi.

8. Penggunaan Daun Pepaya pada Ibu Menyusui ibu menyusui menggunakan

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui yang menggunakan Daun Pepaya sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 1 orang atau 4,3%. Minuman dari daun pepaya biasanya dibuat dengan cara digiling halus lalu disaring dan diambil sarinya untuk diminum.

Pembuatan minuman ini memerlukan waktu yang lama, dan rasanya pahit. Sehingga, dibuat jika akan dikonsumsi saja. Bagi ibu-ibu yang memiliki aktifitas padat, terlebih lagi bagi ibu menyusui, kegiatan membuat minuman dengan cara tersebut sangat menyita waktu.

Daun Pepaya yang merupakan bahan baku dalam ini mengandung vitamin A 1850SI; vitamin BI 0,15 mg; vitamin C 140 mg;kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2gram; hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram;carposide; papayotin; karpai; kausyuk;karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial.

Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O₂ dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat.

Selain itu, daun Pepaya juga mengandung Enzim Papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Karena jika kekurangan kalium maka badan akan terasa lelah, dan kekurangan kalium juga

menyebabkan perubahan suasana hati menjadi depresi, sementara saat menyusui ibu harus berfikir positif dan bahagia (Wiknjosastro, 2009).

Hasil penelitian Turlina L, Wijayanti R (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian minuman daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

9. Penggunaan Daun Sirih pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui yang menggunakan Daun Sirih sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 8 orang atau 34.8% . Daun sirih atau Piper betle Salah satu senyawa turunan itu adalah kavikol yang memiliki daya bakterisi dalima kali lebih kuat dibanding kanfenol. Daya antibakteri minyak atsiri daun sirih disebabkan oleh adanya senyawa kavikol yang dapat mendenaturasi protein sel bakteri (Ambarwati, 2008).

10. Penggunaan Daun Katuk pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ibu menyusui yang menggunakan

Daun Katuk sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 20 orang atau 87% .

Pemberian eksrtak daun katuk (*Sauropus androgynus*) pada ibu menyusui dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI (Rahmanisa S, Aulianova T,2016)

SIMPULAN

1. Sebagian besar ibu menyusui menggunakan herbal yaitu sebesar 57.5%.
2. Sebagian Ibu menyusui yang menggunakan herbal kunyit sebesar 47.8 %
3. Sebagian ibu menyusui yang menggunakan herbal memilih mengkomsumsi Jahe sebanyak 21.7%.
4. Sebagian ibu menyusui yang menggunakan kencur dalam masa menyusui sebanyak 26%
5. Sebagian ibu menyusui menggunakan Temulawak sebanyak 8.7%
6. Sebagian ibu menyusui sebagian besar menggunakan helbal Asam Jawa selama masa menyusui sebesar 52.2%

7. Sebagian ibu menyusui yang menggunakan Kemukus sebesar 4.3%
8. Sebagian ibu menyusui menggunakan Daun Pepaya sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 1 orang atau 4.3%
9. Sebagian ibu menyusui menggunakan Daun Sirih sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 8 orang atau 34.8%
10. Sebagian ibu menyusui menggunakan Daun Katuk sebagai herbal pada masa menyusui sebanyak 20 orang atau 87%

DAFTAR PUSTAKA

- Kepmenkes nomor 61/MENKES/SK/IX/1992, Pedoman Fitofarmaka Kepmenkes H K. tentang prosesi tunangan 01.07, 2017)
- Marmi, 2012, ASI Saja Mama, Berilah Aku ASI Karena Aku Bukan Anak Sapi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Manoel de Carvalho, 1982, Milk intake and frequency of feeding in breast fed infants Early
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378378282901347>
Diakses tanggal 15 Maret 2017
- Djama NT (2018). Pengaruh konsumsi kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan* vol 14 no 1 2018 (5-10)
<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk>
Diakses tanggal 10 Agustus 2019.
- Prastiwi PS. (2018). Pengobatan tradisional (jamu) dalam perawatan kesehatan ibu nifas dan menyusui di kabupaten Tegal. *Jurnal SIKLUS* volume 7 Nomor 1 Januari 2018 p-ISSN:2089-6778.
- Rahmanisa S, Aulianova T (2016) Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk terhadap Produksi ASI. *Majority*. Volume 5 Nomor 1 Februari 2016 117-121.
<http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/991/719> Diakses tanggal 10 Agustus 2019
- Sitti Hubaya M, Karimah S, Sulima H.G (2016) Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Kepok Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambesi Kota Ternate
<http://ejournal.poltekkesternate.ac.id/ojs/index.php/juke/article/view/62/20> Diakses 11 Agustus 2019
- Baequny A, Supriyo, Hidayati S, 2016. Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit,

- Lempuyangan, Asem Jawa) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Vol 30, No 1 (2016). <https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/pena/article/view/403> Diakses tanggal 20 Agustus 2019.
- Putriningtyas ND, Hidana R (2016) Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0- 5 Bulan (Studi Di Kota Semarang) Turlina L, Wijayanti R (2015). Jurnal Medika Respati Vol XI Nomor 3 Julil 2016. <http://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/115> Diakses tanggal 11 Agustus 2019.
- Megasari NL, Saputri SN (2016) Studi Tentang Pemberian Pare, Jintan Hitam Dan Jus Semangka Terhadap Kondisi Asi Di Desa Pandanrejo Kecamatan Wagir. Biomed Science Volume 4, Nomor 2 Desember 2016, 6-21. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed/article/view/776> Diakses 20 Agustus 2019
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta
- Yulianti, L. 2014. *Gambaran Perawatan Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Miri Sragen*. Jurnal Keperawatan. Surakarta : UMS
- DKK Banyumas (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2018.
- Kumalasari R, Arimbi D dan Ismunandar A. (2014) Pemberian Jamu Uyup – Uyup Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas. Prosiding Seminar Nasional Hasil - Hasil Penelitian & Pengabdian Tahun 2014. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1236>. Diakses tanggal 12 Agustus 2019
- Suharmiati, 2003 Menguak Tabir dan Potensi Jamu Gendong. Depok. PT.Agromedia Pustaka.
- Pribadi R, 2013. Kinetika Ekstraksi Biji Kemukus (Piper Cubeba L) dengan Pelarut Ethaol 70%. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Turlina L, Wijayanti R (2015) Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Bpm Ny. Hanik Dasiyem, Amd.Keb Di Kedungpring Kabupaten Lamongan. Jurnal Surya Vol 07, No.01, April 2015. <https://jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/2016/12/15-23-jurnal-april-2015-Lilin.pdf> Diakses 11 Agustus 2019
- Ambarwati, E. 2008. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Wiknjosastro H. 2009 Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina. Pustaka Sarwono Prawirohardjo.