

**Pendidikan Kesehatan tentang Pemberian Daun Krokot
(*Portulaca Oleracea, L*) dan Perawatan Payudara pada
Ibu Nifas Memperlancar Produksi ASI**

Ernawati, Siti Nurjanah, Desi Widyastutik, Erinda Nur P

Email: ernawati@ukh.ac.id

Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta,
Indonesia

Abstrak

Pemberian daun krokot (*Portulaca oleracea, L*) merupakan sarana yang cocok untuk mengatasi masalah pasangan. Pada akhirnya diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu nifas dalam mengatasi masalah dalam mengatasi kelancaran produksi untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara. Kekurangan gizi pada bayi disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan gizi bayi. Pembengkakan payudara dipengaruhi oleh frekuensi ibu menyusui, lama menyusui, inisiasi menyusui dini, menyusui statis, pengalaman awal menyusui. Pembengkakan payudara sering dialami oleh ibu karena puting yang perih atau perih. Sekitar 57% ibu menyusui melaporkan pernah mengalami lecet pada putingnya (Sukhee, 2011). Untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara akibat kerusakan ASI dan mempercepat proses laktasi, dapat dilakukan perawatan payudara. Selain itu ada obat non farmakologi yaitu pemberian daun krokot untuk kelancaran produksi ASI.

Kata kunci: daun krokot (*Portulaca oleracea, L*); perawatan payudara; kelancaran produksi ASI.

Abstract

The provision of purslane leaves, it is a suitable means of partnering problems. In the end, it is hoped that it can help improve the understanding of postpartum mothers in overcoming problems in overcoming smooth production to prevent breast engorgement. Malnutrition in infants is caused by the increasing nutritional needs of infants. Breast engorgement is influenced by the frequency of the mother to breastfeed, the duration of breastfeeding, the initiation of early breastfeeding, static breastfeeding, the initial experience of breastfeeding. Breast engorgement is often experienced by the mother due to sore or sore nipples. Approximately 57% of breastfeeding mothers reported having experienced blisters on their nipples (Sukhee, 2011). To prevent breast engorgement due to breast milk damages and accelerate the lactation process, breast care can be carried out. In addition, there are non-pharmacological drugs, namely the provision of purslane leaves for the smooth production of breast milk.

Keywords: *portulaca oleracea, l; breast care; smooth milk production.*

1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Malnutrisi pada bayi disebabkan karena semakin meningkatnya kebutuhan gizi bayi, sementara pemberian ASI semakin menu run dan pemberian makanan tambahan yang belum sesuai dengan kecukupan gizi bayi.

Menurut Sukhee (2011) pembengkakan payudara dipengaruhi oleh frekuensi ibu untuk menyusui, durasi menyusui, inisiasi ibu dalam menyusui secara dini, ASI yang statis, pengalaman awal menyusui. Pembengkakan payudara sering dialami ibu akibat puting susu lecet atau nyeri. Sekitar 57% dari ibu yang menyusui dilaporkan pernah menderita lecet pada putingnya.⁽⁴⁾

Pada kenyataannya rasa sakit yang timbul dari pembengkakan payudara karena adanya produksi ASI yang mulai bertambah sehingga tidak memerlukan pengobatan. Untuk mencegah terjadinya pembengkakan payudara akibat bendungan ASI dan memperlancar proses laktasi dapat dilakukan perawatan payudara. Selain itu ada obat non farmakologi yaitu pemberian daun krokot untuk kelancaran produksi ASI.⁽¹⁾

Dengan adanya pemberian daun krokot menjadi sarana yang sesuai permasalahan mitra. Pada akhirnya diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman ibu nifas dalam mengatasi masalah dalam mengatasi kelancaran produksi untuk mencegah pembengkakan payudara. Berdasarkan analisa situasi diatas maka permasalahannya mitra adalah ibu

hamil tidak datang pada kelas ibu hamil dan pemahaman yang kurang bagaimana memperlancar produksi ASI.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan melalui kelas ibu nifas sebagai wadah untuk ibu nifas belajar tentang bagaimana agar ASI lancar dan mencegah pembengkakan payudara dan cara mengatasinya. Kegiatan ini diawali sosialisasi pada ibu nifas, selanjutnya ibu nifas diberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat mengkonsumsi daun krokot sebagai sayuran dan perawatan payudara. Target luaran dari kegiatan ini adalah aktifnya kembali kelas ibu nifas dan media pendidikan kesehatan berupa leaflet tentang perawatan payudara.

3. Hasil dan Pembahasan

Desa Bangsalan merupakan salah satu desa yang berada di bawah wilayah puskesmas Teras. Desa Bangsalan mempunyai 1 PKD.

a. Pemberian Daun Krokot (Frekuensi menyusu)

Bahwa pemberian daun krokot (frekuensi menyusu) diketahui bahwa pada waktu pretest maka frekuensi menyusu dalam kategori kurang baik sebanyak 16 orang (100%). Sedangkan pada waktu posttest maka frekuensi menyusu dalam kategori baik sebanyak 9 orang (56,3%) dan sangat baik sebanyak 7 orang (43,7%).

b. Perawatan payudara

Pada perawatan payudara diketahui bahwa pada waktu pretest maka frekuensi perawatan payudara dalam kategori kurang baik sebanyak 16 orang (100%). Sedangkan

pada waktu posttest maka frekuensi perawatan payudara dalam kategori kurang baik sebanyak 2 orang (12,5%), baik sebanyak 6 orang (37,5%) dan sangat baik sebanyak 8 orang (50,0%).

c. Kelancaran ASI

Kelancaran ASI diketahui bahwa pengaruh pemberian daun krokot terhadap kelancaran ASI dalam kategori tidak lancar sebanyak 4 orang (25%) dan dalam kategori lancar sebanyak 12 orang (75%). Sedangkan pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dalam kategori tidak lancar sebanyak 1 orang (6,3%) dan dalam kategori lancar sebanyak 15 orang (93,8%).

Hasil penelitian di lapangan Krokot (*Portulaca oleracea, L.*) merupakan tanaman yang dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk menyembuhkan penyakit disentri, penyakit kulit, nyeri dan bengkak.⁽²⁾

Krokot juga merupakan sumber beberapa vitamin B kompleks seperti riboflavin, niacin, pyridoxine dan karotenoid, serta mineral diet, seperti besi, magnesium, kalsium, kalium, dan mangan.⁽³⁾

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh bidan, pembengkakan payudara pada ibu post partum terjadi akibat ibu tidak dapat menyusui dengan optimal. Prosedur perawatan payudara pada ibu post partum dengan pembengkakan payudara yang dilakukan oleh perawat atau bidan berdasarkan standar

operasional prosedur yaitu perawatan payudara dengan menggunakan masase payudara dan setelah itu dilakukan kompres hangat dingin.

Dapat juga dipengaruhi oleh bahwa perilaku dipengaruhi oleh faktor predisposisi di antaranya faktor pendidikan. Pada hasil penelitian ini ada peningkatan pada kurang baik ke kategori baik

4. Kesimpulan

Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam pencapaian target ASI eksklusif. Dengan edukasi dalam peningkatan produksi ASI dapat membantu pencapaian target ASI eksklusif dengan pemberian daun krokot dan perawatan payudara memberikan pengaruh terhadap kelancaran produksi ASI.

5. Daftar Pustaka

- [1] Chrystie Yudha. Aktivitas antibakteri Ekstrak Herba Krokot terhadap *Staphylococcus* dan *Escheria Coli*. 2013.
- [2] Dwek, Anthoy C. Purslane (*Portulaca oleracea*) the global panacea. Personal Care Magazine. 2001;
- [3] Fitriyani Layukan. Keragaman Jenis Tumbuhan Berkhasiat Obat Tradisional Di Masyarakat Desa Talion dan Desa Sarapeang Kecamatan Rembon Kabupaten Tana Toraja. 2016.
- [4] Sukhee, A, Jinhee, K & Jungsook C. Effects of breast massage on breast pain, breast milk sodium, and newborn sucking in early postpartum mothers. Journal Korean Academic Nursed. 2011;41.