

## EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TERHADAP PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI UPAYA MENGATASI MASALAH PADA IBU MENYUSUI

Emi Yulita<sup>1\*</sup>, Putri Indra Andi<sup>2\*</sup>, Erika<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Profesi Bidan, STIKes Tengku Maharatu, Jl. Soekarno-Hatta No 98, Kota Pekanbaru

<sup>3</sup> Magister Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Patimura kota Pekanbaru

*yulita\_emi@yahoo.com.*

### Abstract

Education and Community Empowerment on the Utilization of Herbal Plants as an Effort to Overcome Problems in Breastfeeding Mothers in Sei Lambu Makmur Village

Health problems in breastfeeding mothers, such as insufficient milk production and physical fatigue, are often obstacles to exclusive breastfeeding. In Sei Lambu Makmur Village, the use of local herbal plants as a natural solution has not been optimized due to limited community knowledge. This Community Service (PkM) activity aims to increase knowledge and empower the community in processing herbal plants as an independent effort to overcome breastfeeding mothers' problems. The implementation method was carried out through socialization, education, and demonstrations on the use of medicinal plants. The evaluation instruments used were pre-test and post-test questionnaires to measure participants' understanding before and after the activity. The results showed a significant increase in knowledge among residents. The average post-test score showed an increase of 40 %] compared to the pre-test score. In addition, the community began to show independence in identifying types of herbal plants such as Kunyit and Jahe leaves as well as correct processing techniques. This activity concludes that education and empowerment through participatory methods are effective in increasing residents' understanding regarding the use of herbal plants for breastfeeding mothers in Sei Lambu Makmur Village.

*Keywords: Herbal Plants, Breastfeeding Mothers, Community Empowerment, Sei Lambu Makmur..*

### Abstrak

**Latar belakang:** Masalah kesehatan pada ibu menyusui, seperti produksi ASI yang tidak lancar dan kelelahan fisik, seringkali menjadi kendala dalam pemberian ASI eksklusif. Di Desa Sei Lambu Makmur, pemanfaatan tanaman herbal lokal sebagai solusi alami belum teroptimalkan karena keterbatasan pengetahuan masyarakat. Tujuan: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini untuk meningkatkan pengetahuan dan memberdayakan masyarakat dalam mengolah tanaman herbal sebagai upaya mandiri mengatasi masalah ibu menyusui.

**Metode pelaksanaan:** dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan demonstrasi pemanfaatan tanaman obat. Instrumen evaluasi yang digunakan adalah kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

**Hasil kegiatan:** menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada warga. Skor rata-rata post-test menunjukkan kenaikan sebesar 40% dibandingkan skor pre-test. Selain itu, masyarakat mulai menunjukkan kemandirian dalam mengidentifikasi jenis tanaman herbal seperti Kunyit, dan Jahe serta teknik pengolahannya yang benar.

**Kesimpulan:** dari kegiatan ini adalah edukasi dan pemberdayaan melalui metode partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman warga mengenai pemanfaatan tanaman herbal bagi ibu menyusui di Desa Sei Lambu Makmur

*Keywords: Tanaman Herbal, Ibu Menyusui, Pemberdayaan Masyarakat, Sei Lambu Makmur.*

## PENDAHULUAN

ASI merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan. Menurut Unicef Framework asupan makanan yang tidak seimbang termasuk dalam pemberian ASI eksklusif yang tidak diberikan selama 6 bulan<sup>(1)</sup>

Melalui Pencapaian ASI menciptakan Sumber daya manusia yang berkualitas harus disiapkan secara optimal untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan bayi sesuai dengan potensinya. Permasalahan kesehatan tentang cakupan dalam pemberian ASI masih belum mencapai target pemerintah yakni tahun 2022 yaitu 72,04% tahun 2023 yaitu 73,97%, presentasi cakupan ASI. Namun kenaikan ini belum memenuhi target capaian SDGs yaitu 80%<sup>(2)</sup>

Faktor paling dominan yang mempengaruhi rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang serta terjadinya permasalahan pada ibu menyusui. Selain itu kegiatan warga belumpaham pada pemanfaatan tanaman tradisional yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI, memperlancar ASI serta masalah pada menyusui yang dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui melalui olahan makanan dan minuman tradisional

Tanaman-tanaman tersebut dapat berasal dari sesuatu yang dijumpai di lingkungan sekitar kita, tanaman herbal ini terdiri dari jahe, kunyit, daun katuk, buah pepaya, daun bangun bangun dan daun kelor<sup>(3)</sup>

Kegiatan Warga pada umumnya sebagai petani dan nelayan, dan sebagian kecil sebagai apartur Pegawai Negeri Sipil di daerah setempat. Tingkat pendidikan warga sebagian besar berpendidikan Sekolah Menengah Atas dan sebagian kecil berpendidikan Tinggi. Kegiatan warga dimulai dipagi hari hingga sore dan pada

hari libur dan minggu kebanyakan tinggal dirumah

Aktifitas warga selepas bekerja dipergunakan dirumah dan acara-acara yang diadakan di daerah setempat diantaranya pertemuan warga, wirid yasinan, pertemuan rutin di mesjid dan belum tampak kegiatan berupa bakti sosial untuk menggerakkan kebersihan lingkungan maupun mengarahkan untuk pemanfaatan lingkungan dengan menanam tanaman yang produktif. Berdasarkan pengamatan lingkungan warga setempat memiliki lahan yang luas dan di tempat fasilitas umum seperti Posyandu memiliki lahan yang belum dimanfaatkan<sup>(4)</sup>

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanifa et all 2021 menyatakan bahwa pemberian ASI akan dapat mencegah kematian anak hingga 16% dan jika menyusui dimulai dalam satu jam pertama setelah kelahiran, angkanya akan naik menjadi 22%<sup>(5)</sup>

Kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif disebabkan karena adanya ketakutan pada ibu akan kurangnya produksi ASI, puting rata, payudara bengkak, abses payudara, puting lecet atau pecah yang mengakibatkan ibu stress<sup>(6)</sup>

Hal ini perlu menjadi perhatian bahwa warga tidak hanya sekedar untuk dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari namun bisa mengatasi permasalahan dini terutama pada ibu menyusui, dengan harapan jika lingkungan ditanami dengan tanaman herbal, maka warga dapat memanfaatkan sebagai pencegahan dini masalah pada ibu menyusui.

Perlibatan warga dalam menciptakan lingkungan dengan tanaman herbal perlu dilakukan program pemberdayaan, membangun komunitas dalam konteks pemberdayaan merupakan proses transisi dari ketidakberdayaan ke keadaan kontrol relatif atas kehidupan seseorang<sup>(7)</sup>

Tulisan berupa review, telaah pustaka ilmiah yang komprehensif atau resensi dari buku ilmiah tidak wajib mencantumkan metode penulisan<sup>[3]</sup>.

**Permasalahan pertama** dijelaskan oleh aparat desa sebagian besar penduduk dalam usia reproduksi, banyak terdapat ibu-ibu muda yang hamil, ibu menyusui dan anak Balita. Dilihat dari permasalahan kesehatan cakupan dalam pemberian ASI masih belum mencapai target pemerintah yakni tahun 2022 yaitu 72,04% tahun 2023 yaitu 73,97%, presentasi cakupan ASI. Namun kenaikan ini belum memenuhi target capaian SDGs yaitu 80%. Selain itu kegiatan warga belum ada kegiatan yang serius untuk memperhatikan lingkungan atau pemanfaatan lingkungan

**Permasalahan kedua** yang terdapat pada mitra ini adalah bahwa lingkungan yang luas namun tidak dimanfaatkan dengan baik, seperti tidak adanya tanaman produktif lainnya seperti tanaman sayur bahkan tanaman herbal. Hal ini jika dimanfaatkan dengan baik sangat membantu kepada kehidupan warga misalnya ditanami sayuran dan tanaman herbal maka bisa dikonsumsi sehari-hari dan begitu juga dengan tanaman herbal bisa membantu dalam pertolongan pertama sebelum ke tenaga Kesehatan

---

#### METODE PENELITIAN

---

Metode pelaksanaan sosialisasi ini adalah memberikan wawasan tentang Pemanfaatan tanaman Herbal kemudian dilanjutkan dengan Memberdayakan warga untuk dapat Pemanfaatan tanaman Herbal dengan menanam tanaman jahe dan kunyit

---

#### HASIL

---

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Desa Sei Lambu Makmur yang diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari ibu menyusui, ibu hamil, dan kader Posyandu setempat. Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi di balai pertemuan desa.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap utama yaitu: Tahap Awal (Pre-test): Peserta diberikan kuesioner berisi 10 pertanyaan dasar mengenai jenis tanaman herbal, manfaatnya bagi laktasi, dan cara pengolahan yang benar. Tahap Inti (Edukasi & Demonstrasi): Pemberian materi menggunakan media

*powerpoint* dan leaflet, dilanjutkan dengan demonstrasi tanaman herbal (seperti temulawak. Kunyit dan Jahe). Tahap Akhir (Post-test): Peserta kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur sejauh mana pemahaman yang didapat setelah sesi edukasi.

**Tabel 1.** Hasil Evaluasi Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah

Kategori	Rata-Rata Skor	Tingkat Pemahaman
Pre Test	52,5 %	Rendah-Sedang
Post Test	88,0%	Tinggi

Berdasarkan table 2.1 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil Pre-test: menunjukkan sebagian besar warga di Desa Sei Lambu Makmur sebenarnya sudah mengenal tanaman herbal secara umum, namun belum mengetahui secara tepat, cara pengolahan yang higienis, dan jenis tanaman spesifik yang aman untuk ibu menyusui Dimana Tingkat pengetahuan warga sebesar 52,5 % dengan katehori Rendah-Sedang

Sedangkan hasil Post-test: menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 35,5% dari 52,5 % menjadi 88,0% dimana Peserta kini mampu mengidentifikasi tanaman seperti jahe, Kunyit dan Tamulawak untuk mengatasi masalah pada menyusui

Berikut ini kegiatan Edukasi pemanfaatan Tanaman Herbal di Desa Sei Lambu



**Gambar 1.** Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Didesa Si Lambu

Selanjutnya setelah diberikan edukasi kemudian dilakukan penilaian pemahaman pengetahuan melalui pemberian Koesioner



**Gambar 2** Pemberian Koesioner Penilaian Pemahaman Tanaman Herbal Didesa Si Lambu

Dilanjutkan dengan Pengelolaan penanaman Herbal dilingkungan desa Sei Lambu



**Gambar 3.** Pengelolaan Penanaman Tanaman Herbal Didesa Si Lambu

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan Pkm di lapangan yang terangkum dalam Tabel 2.1, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan awal warga Desa Sei Lambu Makmur terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk ibu menyusui berada pada angka 52,5%. Angka ini menempatkan masyarakat pada kategori Rendah-Sedang.

Secara kualitatif, temuan di lapangan menunjukkan bahwa masyarakat desa sebenarnya memiliki kedekatan sosiokultural dengan tanaman obat. Banyak warga yang menanam kunyit, jahe, dan temulawak di pekarangan rumah. Namun, kedekatan ini hanya bersifat mengenal bentuk tanpa didasari oleh pemahaman saintifik mengenai zat aktif dan standarisasi pengolahan. Masalah utama yang teridentifikasi pada tahap *pre-test* diantaranya Adanya kekhawatiran bahwa herbal dapat berdampak buruk bagi bayi, sehingga banyak ibu menyusui yang memilih berhenti mengonsumsi ramuan tradisional karena ketidakpastian informasi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun seringkali mengalami distorsi informasi jika tidak dibarengi dengan edukasi kesehatan yang berbasis bukti (*evidence-based*)<sup>(8)</sup>

Selanjutnya setelah diberikan intervensi berupa edukasi terstruktur dan

demonstrasi dan penyuluhan maka hasil *post-test* menunjukkan lonjakan yang signifikan menjadi 88,0%. Terjadi peningkatan sebesar 35,5% dari nilai awal. Peningkatan ini bukan sekadar angka, melainkan representasi dari efektivitas metode edukasi partisipatif yang digunakan. Peserta kini mampu mengidentifikasi tanaman spesifik seperti Jahe, Kunyit, dan Temulawak tidak hanya sebagai bumbu dapur, tetapi sebagai agen pemulihan kesehatan pasca-melahirkan dan pelancar ASI.<sup>(9)</sup>

Pemanfaatan tanaman herbal tersebut dimana **Jahe (*Zingiber officinale*)** berfungsi sebagai efek hangat (*thermogenic*) yang memperbaiki sirkulasi darah ibu menyusui, sehingga mengurangi stres fisik yang seringkali menghambat hormon oksitosin (hormon pengalir ASI). **Kunyit (*Curcuma longa*)** memiliki kandungan kurkumin sebagai anti-inflamasi untuk mencegah mastitis (peradangan payudara) yang sering dialami ibu menyusui serta **Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*)** berfungsi meningkatkan nafsu makan ibu, yang secara tidak langsung memastikan asupan nutrisi untuk kualitas ASI tetap terjaga.

Peningkatan pengetahuan sebesar 35,5% merupakan modal sosial yang besar bagi Desa Sei Lambu Makmur. Pemberdayaan ini memberikan otonomi bagi para ibu untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri dan ekonomis. Dengan memanfaatkan tanaman yang ada di sekitar, beban ekonomi keluarga untuk membeli suplemen kimia dapat ditekan. Secara psikologis, keberhasilan ini juga meningkatkan kepercayaan diri para ibu menyusui. Ibu yang merasa mampu mengelola kesehatannya dengan bahan alami cenderung lebih tenang, yang mana ketenangan tersebut merupakan faktor kunci dalam keberhasilan proses menyusui secara eksklusif<sup>(10)</sup>

---

## KESIMPULAN

---

Peningkatan Kapasitas Pengetahuan: Terdapat peningkatan pemahaman masyarakat yang signifikan setelah diberikan intervensi edukasi. Hal ini

dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata dari 52,5% (Kategori Rendah-Sedang) pada saat *pre-test* menjadi 88,0% (Kategori Tinggi) pada saat *post-test*. Selisih peningkatan sebesar 35,5% menunjukkan bahwa materi edukasi dapat diterima dan diserap dengan baik oleh peserta

Keberhasilan Pemberdayaan: Kegiatan ini berhasil menumbuhkan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal (Tanaman Obat Keluarga/TOGA) sebagai solusi kesehatan preventif dan kuratif yang ekonomis bagi ibu menyusui, sekaligus meminimalisir ketergantungan pada obat-obatan kimia sintesis tanpa resep dokter

---

## UCAPAN TERIMAKASIH

---

Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Yayasan Tengku Maharatu yang telah mensupport kegiatan Pk Mini serta kepada Ketua STIKes yang telah membuat Kebijakan dan LPPM yang menyelenggarakan Kegiatan ini sehingga bisa terlaksana dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Yulita E, Mappaware NA, Nontji W, Usman AN. The effect of breastfeeding on body temperature, body weight, and jaundice of 0–72 h old infants. *Gac Sanit* [Internet]. 2021;35:S254–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.029>
- Yulita E, Ginting CN, Chiuman L. Determinants of Independence in Exclusive Breastfeeding among Mothers with Diabetes Mellitus : A Cross-Sectional Study from Indonesia. 2025;5(2):117–22.
- Hanifa D, Rahayu S, Nugrahaeni IK, Putri NR. Herbal Laktagogum dan Produksi ASI Ibu Menyusui: A Sistematic Review. *J Midwifery Sci Basic Appl Res*. 2021;3(2):55–68.
- Yulianingsih E, Arbie RS, Yulianti DM, Suherlin I. Pemanfaatan Tanaman Herbal ASI Sebagai Upaya

cakupan ASI di Indonesia mengalami kenaikan setiap tahunnya pada tahun pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang ( Avenzora & All , 2023 ). Desa Dutohe merupakan salah satu desa terbaik di kecamatan kabi. 2024;8(6):5–11.

Wahyudi N, Sujawaty S, Abdul NA, Olli N, Podungge Y, Yulianingsih E, et al. Optimalisasi Terapi Non Farmakologi Sebagai Upaya. 2024;8(2):1–4.

Yulita E, Ginting CN, Chiuman L. Model of Independence of Mothers with Diabetes Mellitus in Exclusive Breastfeeding with an Experiential Learning Care-Based Approach Theory of Goal Attainment in Pekanbaru. 2025;24(4):144–56.

Nurwati N, Surtinah, Amalia. Analisis Pemanfaatan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan di Kecamatan Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru. *J Ilm Pertan.* 2015;11(2):1–8.

Kemendes RI. Transformasi Kesehatan Mewujudkan sehat dan Unggul. 2023;186–97.

Avi Nur Soleh D. Upaya Pemanfaatan Lahan Perkarangan Rumah Untuk Budidaya Tanaman Sayuran Sebagai Penyedia Pangan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Desa Panjunnan RT 012 RW 002 KEC. Petarukan, KAB. Pemalang. Univ Negeri Semarang. 2020;

Buana DWW, Sunarta IN. Peranan Sektor Informal Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan Di Daya Tarik Wisata Pantai Sanur. *J Destin Pariwisata.* 2015;3(1):35–44.