

Edukasi tentang Pengolahan dan Manfaat Minyak Sereh bagi Ibu Hamil untuk Persiapan Menyusui di BPM Muzilatul Nisma

Ova Jayanti^{1*}, Sirly Patriani²

^{1,2}Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: Jayantiova04@gmail.com

Abstract

*Aromatherapy oil produced from lemongrass plants functions as an antidepressant. It is proven from several studies that lemongrass oil aromatherapy can suppress and relieve stress during pregnancy and prevent postpartum depression during the postpartum period. Indonesia is the world's largest producer of lemongrass. There are 2 types of lemongrass, namely citronella (*Cymbopogon winterianus*) and kitchen lemongrass (*Cymbopogon flexuosus*). However, pregnant women do not fully know the benefits of fragrant lemongrass and how to process fragrant lemongrass into lemongrass oil or aromatherapy oil. Therefore, it is necessary to educate pregnant women about the processing and benefits of lemongrass oil for breastfeeding preparation at BPM Muzilatul Nisma. BPM Muzilatul Nisma is a maternity clinic that has implemented complementary therapies in obstetric services, but of the existing complementary therapies, there has never been education related to the processing and utilization of lemongrass oil for pregnant women. This is in line with the needs of most mothers who complain that they cannot breastfeed their babies effectively. Counseling was conducted on July 08, 2023 which was attended by 20 mothers, the time needed for educational activities was ± 1 hour 30 minutes. The first 30 minutes of education about the benefits of lemongrass oil for pregnant women. Education was accompanied by the provision of leaflets to each participant followed by questions and answers. Furthermore, a demonstration on how to process citronella into citronella oil in a simple household-based manner without refining. The demonstration was given in the form of a video. After the education was completed, a posttest was conducted using the same questionnaire as the pretest. It was concluded that there was an increase in knowledge about lemongrass oil, but a low desire to make lemongrass oil independently.*

Keywords: *breastfeeding, lemongrass oil*

Abstrak

Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman sereh berfungsi sebagai antidepresan. Terbukti dari beberapa hasil penelitian menyebutkan bahwa aromaterapi minyak sereh mampu menekan dan menghilangkan stress selama hamil dan mencegah terjadinya depresi postpartum selama masa nifas. Indonesia merupakan produsen terbesar sereh dunia. Ada 2 jenis sereh yaitu sereh wangi (*Cymbopogon winterianus*) dan sereh dapur (*Cymbopogon flexuosus*). Namun ibu belum sepenuhnya mengetahui manfaat sereh wangi dan cara mengolah sereh wangi menjadi minyak sereh atau minyak aromaterapi. Oleh sebab itu perlu adanya edukasi tentang pengolahan dan manfaat minyak sereh bagi ibu hamil untuk persiapan menyusui di BPM Muzilatul Nisma. BPM Muzilatul Nisma merupakan klinik bersalin yang sudah menerapkan terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan, namun dari sekian terapi komplementer yang ada, belum ada edukasi terkait pengolahan dan pemanfaatan minyak sereh bagi ibu hamil. Hal ini selaras dengan kebutuhan sebagian besar ibu yang mengeluh tidak bisa menyusui bayinya secara efektif. Penyuluhan dilakukan pada tanggal 08 Juli 2023 yang diikuti oleh 20 orang ibu, waktu yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi ± 1 jam 30 menit. 30 menit pertama edukasi tentang manfaat minyak sereh bagi ibu hamil. Edukasi disertai dengan

pemberian *leaflet* kepada masing-masing peserta kemudian diikuti diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya demonstrasi tentang cara mengolah sereh wangi menjadi minyak sereh secara sederhana berbasis rumah tangga tanpa penyulingan. Demonstrasi diberikan dalam bentuk video. Setelah edukasi selesai kembali dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama dengan *pretest*. Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang minyak sereh, namun memiliki keinginan yang rendah untuk membuat minyak sereh secara mandiri.

Kata Kunci: menyusui, minyak sereh

PENDAHULUAN

Sereh (*Cymbogon flexousus*) adalah salah satu tanaman yang masuk ke dalam keluarga rumput-rumputan. Indonesia termasuk produsen terbesar minyak sereh dunia. Ada 2 jenis sereh yaitu sereh wangi (*cymbopogon winterianus*) dan sereh dapur (*cymbopogon flexousus*). Sereh dapur mengandung sitral yang dapat memberikan aroma harum pada masakan. Sedangkan Sereh wangi mengandung minyak atsiri yang dibutuhkan untuk industri kesehatan dan kecantikan¹.

Dalam industri kesehatan sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzheimer dan parkinson. Minyak sereh dapat digunakan untuk mandi terapi, yang mampu membantu untuk menenangkan saraf, mengurangi gejala depresi dan kelelahan akibat stress. Minyak sereh juga memiliki khasiat membantu merangsang sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit. Hal ini membantu untuk mengangkat dan mengencangkan kulit yang lesu dan lelah. (Sumiartha,2012)².

Selain itu, sereh juga sebagai aromaterapi yang dapat memberikan efek rileksasi kepada ibu menyusui sehingga akan merangsang produksi ASI³. Minyak aromaterapi yang dihasilkan dari tanaman sereh ini berfungsi sebagai antidepresan, yaitu menekan dan menghilangkan depresi atau stress sehingga mampu membantu ibu primipara terhindar dari postpartum blues². Gangguan kecemasan atau depresi selama masa nifas yang tidak ditangani tentu akan mempengaruhi ibu dalam merawat dan memberikan ASI kepada bayinya.

Pengeluaran ASI dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran⁴. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) dan merupakan usaha untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan⁵.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Jayanti, Ova & Patriani, S, 2023) kepada 20 orang ibu nifas yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit. Diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang pemanfaatan pijat oksitosin minyak sereh untuk meningkatkan produksi ASI³. Hal ini terjadi dikarenakan efek relaksasi yang didapatkan dari aroma wangi dan tajam dari minyak sereh. Ketenangan emosi ibu akan merangsang produksi hormon endorphin (hormon kebahagiaan) sehingga meningkatkan kebugaran ibu. Pijatan pada ibu membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Hormon ini juga meningkatkan produksi prolaktin yang berpengaruh kelancaran pengeluaran asi sehingga membuka saluran kelenjar susu dan mengurangi risiko terjadinya sumbatan ASI^{5,6}.

Minyak sereh dapat memberikan efek releksasi kepada ibu menyusui dan mencegah postpartum blues. Dalam penelitian Sari dan Widyaningrum (2018) yang bertujuan untuk

mengetahui pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara ($p = 0.01 < 0.05$)². Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Astuti dkk, (2021), efek relaksasi dari aromaterapi daun sereh mampu meningkatkan produksi ASI dan memberikan kebugaran pada ibu post partum⁷.

BPM Muzilatul Nisma merupakan salah satu klinik bersalin yang ada di Provinsi Jambi yang sudah menerapkan terapi komplementer dalam pelayanannya. Namun dari sekian banyak terapi komplementer yang diterapkan, penggunaan minyak sereh merupakan hal yang baru dan belum pernah diterapkan. Wawancara dilakukan kepada 2 orang pasien yang berkunjung, ibu mengaku sering mengalami kecemasan dan merasa takut tidak bisa memberikan anaknya ASI secara eksklusif dikarenakan sedikitnya produksi ASI ibu.

Berdasarkan analisis situasi diatas, maka edukasi tentang pengolahan dan manfaat minyak sereh pada ibu hamil untuk persiapan menyusui sangat diperlukan, terutama dalam melengkapi pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin. Jadi selain mendapatkan pengetahuan yang baik tentang pijat oksitosin minyak sereh, ibu hamil juga diharapkan mampu membuat minyak sereh sederhana tanpa penyulingan secara mandiri.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di BPM Muzilatul Nisma Kota Jambi diikuti oleh 20 orang ibu, waktu yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi $\pm$ 1 jam 30 menit. 30 menit pertama edukasi tentang tentang manfaat minyak sereh bagi ibu hamil. Edukasi disertai dengan pemberian *leaflet* kepada masing-masing peserta kemudian diikuti tanya jawab. Selanjutnya demonstrasi tentang cara mengolah sereh wangi menjadi minyak sereh secara sederhana berbasis rumah tangga tanpa penyulingan. Demonstrasi diberikan dalam bentuk video yang diambil dari akun youtube <https://www.youtube.com/watch?v=3jo0yhEirZw>. Setelah edukasi selesai kembali dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama dengan *pretest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta (N=20)

No	Initial	Usia (Thn)	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Jumlah Anak	Usia kehamilan
1	Ny. S	24	S1	Swasta	2	TM1
2	Ny. O	24	S1	Swasta	2	TM1
3	Ny. P	25	SMA	IRT	1	TM1
4	Ny. S	26	SMA	IRT	1	TM1
5	Ny. A	27	SMA	IRT	1	TM2
6	Ny. A	35	SMA	IRT	4	TM1
7	Ny. B	25	S1	IRT	1	TM1
8	Ny. M	30	SMP	IRT	3	TM1
9	Ny. C	31	S1	Guru	3	TM2
10	Ny. M	28	S1	Swasta	1	TM3
11	Ny. M	28	D3	Guru	1	TM3
12	Ny. L	25	S1	IRT	1	TM3
13	Ny. A	20	SMA	IRT	1	TM1
14	Ny. P	35	SMA	IRT	1	TM1
15	Ny. L	33	S1	Swasta	3	TM2
16	Ny. O	21	SMP	IRT	1	TM2

17	Ny. B	24	SMP	IRT	1	TM2
18	Ny. P	24	S1	IRT	1	TM2
19	Ny. C	25	S1	IRT	1	TM3
20	Ny. Y	25	S1	Guru	1	TM3

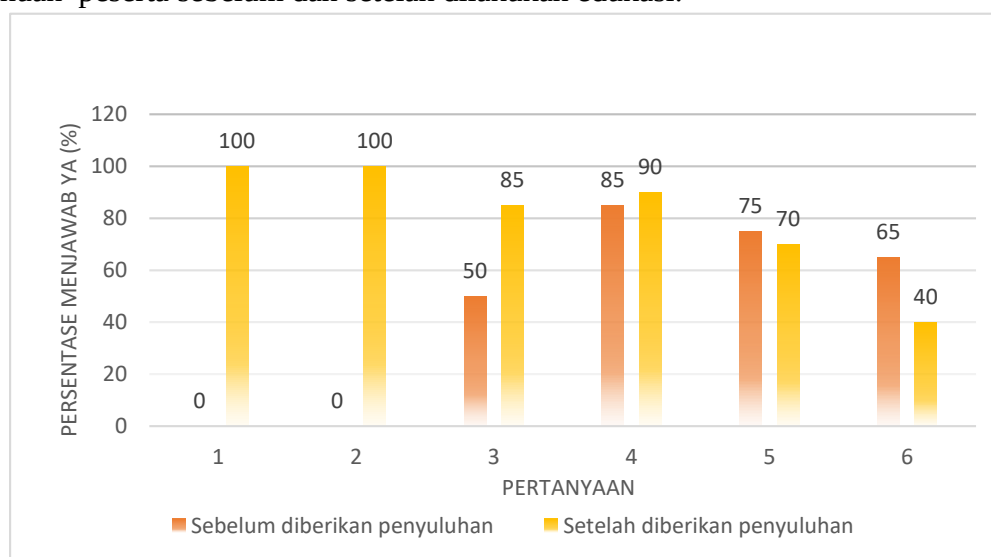
Tabel 1 Menggambarkan bahwa dari 20 peserta yang diberikan edukasi diketahui bahwa mayoritas peserta berada pada usia yang ideal untuk hamil dan melahirkan yaitu berada pada rentang usia 20 sampai 35 tahun. Kemudian diketahui sebanyak 9 peserta berada pada tingkat sarjana, 6 peserta menengah atas, dan 3 peserta tingkat pendidikan menengah pertama. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 13 orang, swasta sebanyak 4 orang, dan guru sebanyak 3 orang. Jumlah anak relatif bervariasi yaitu terdiri dari 1,2,3 dan 4 orang anak. Saat dilakukan edukasi, ibu berada pada usia kehamilan trimester 1, trimester 2 dan trimester 3.

Tabel 2. Perubahan Rerata Pengetahuan dan Sikap Ibu Setelah Mengikuti Edukasi (N=20)

Variabel	Pre-edukasi Rerata	Post-edukasi Rerata	Perubahan/Beda
Pengetahuan	70	80,8	10,8

Tabel 2 menggambarkan bahwa terjadi peningkatan rerata pengetahuan ibu sebanyak 10,3 setelah mengikuti edukasi tentang pengolahan dan manfaat minyak sereh bagi ibu hamil dalam upaya persiapan menyusui. Rerata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sudah cukup bagus hal ini diduga berhubungan dengan faktor pendidikan peserta dimana dari 20 peserta, terdapat 18 orang diantaranya berada pada tingkat pendidikan SMA sampai Sarjana, dan 2 orang berada pada tingkat SMP. Faktor lain yang mungkin berpengaruh adalah mayoritas peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hal ini menandakan bahwa dalam kegiatan sehari-hari ibu sudah familiar dengan tanaman sereh, jenis sereh dapur yang biasa ibu gunakan untuk keperluan memasak. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan yang cukup baik. Hal ini diduga karena keseriusan, keaktifan, isi/materi serta metode dan media edukasi yang digunakan. Peserta jadi lebih memahami jenis sereh lain yang bisa digunakan sebagai aromaterapi beserta cara pengolahannya yang sederhana tanpa penyulingan.

Berikut merupakan sebaran pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah dilakukan edukasi.



Gambar 1. Persentase Sebelum dan Setelah dilakukan Edukasi

Berdasarkan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan, secara keseluruhan peserta belum pernah mendapatkan penyuluhan yang serupa dan juga belum mengetahui manfaat kesehatan disamping minyak sereh digunakan sebagai minyak urut. Namun setelah diberikan edukasi, peserta menjadi paham dan mengerti manfaat minyak sereh untuk kesehatan khususnya digunakan selama menyusui. Meskipun masih rendah keinginan peserta untuk membuat minyak sereh secara mandiri. Hasil kegiatan penyuluhan dan demo ini juga menjadikan peserta mengetahui cara membedakan sereh wangi dan sereh dapur, bahan-bahan yang diperlukan, manfaat minyak sereh pada ibu menyusui dan cara pembuatan minyak sereh sehingga meningkatkan keinginan peserta untuk membuat minyak sereh sendiri dari yang sebelumnya hanya setengah dari peserta yang tertarik untuk membuat minyak sereh sendiri.

Hasil kegiatan penyuluhan dan demo ini diikuti oleh ibu dengan sangat antusias. Antusias ibu terlihat dari banyaknya pertanyaan serta kemauan untuk langsung ikut terlibat demo. Pertanyaan yang dilontarkan diantaranya adalah tentang cara membedakan sereh wangi dan sereh dapur, tempat untuk membeli sereh wangi tersebut. Semua pertanyaan-pertanyaan tersebut telah dengan baik dijawab oleh tim pengabdian dan ibu puas dengan jawaban yang diberikan.

Tingginya antusias ibu menggambarkan besarnya keingintahuan ibu terhadap pembuatan minyak sereh. Berdasarkan teori pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai tahapan. Rogers (1974) menyebutkan bahwa sebelum seseorang mengadopsi suatu perilaku baru (*new behavior*), didalam diri orang tersebut terdapat suatu proses berurutan yang disebut AIETA. *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut sadar dalam arti mengetahui terlebih dahulu tentang rangsangan. (*obyek*). *Interest* (merasa tertarik), dimana sikap subjek mulai timbul karena adanya stimulus atau objek *Evaluation* (menimbang-nimbang) apakah stimulus tersebut sesuai untuknya atau tidak. Artinya sikap responden sudah lebih baik lagi. *Trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu yang diinginkan oleh stimulus, dan terakhir *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku dengan cara baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

Walaupun tingkat pengetahuan ibu tinggi. Namun keinginan peserta untuk membuat minyak sereh masih sangat rendah tidak ada kenaikan signifikan dari sebelum dan setelah diberikan edukasi dan motivasi terlihat masih sama, sehingga untuk sampai pada tahap *Trials* masih dibutuhkan usaha dan motivasi yang lebih kuat lagi. Oleh karena itu harapannya pada pengabdian berikutnya dapat memberikan edukasi dan motivasi yang lebih kreatif dan inovatif, sehingga peserta tertarik untuk mengolah minyak sereh secara mandiri dirumah.





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi tentang pengolahan dan manfaat minyak sereh bagi ibu hamil untuk persiapan menyusui di BPM Muzilatul Nisma yang diikuti oleh 20 ibu. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan, namun memiliki keinginan yang rendah untuk membuat minyak sereh secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak, meliputi: Rektor Universitas Baiturrahim dan jajarannya, Kepala PPPM Universitas Baiturrahim, dan pimpinan BPM Muzilatul Nisma. Terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada ibu nifas yang telah bersedia diwawancara saat identifikasi masalah mitra, peserta edukasi, mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan serta pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Eddy Kurniawan, Nita Sari, S. Ekstraksi Sereh Wangi Menjadi Minyak Atsiri. *J. Teknol. Kim. Unimal* **1**, 43–53 (2020).
2. Defie Septiana Sari, N. R. W. The Effect Of Aromatherapy Oils Of Lemongrass (Cymbopogon Citratus) On Prevention Of Postpartum Blues In Primipara At Sukoharjo Regional Public Hospital. *Ijms – Indones. J. Med. Sci.* **5**, 7–11 (2018).
3. Jayanti, O. & Patriani, S. Pemanfaatan Pijat Oksitosin Dengan Minyak Sereh Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit. **5**, 552–557 (2023).
4. Yani, D. P. Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Multipara Tentang Cara Menyusui Yang Benar Di Bidan Praktek Mandiri Lilis Zanuarsih Sumobito Jombang. *Eduhealth* **5**, (2015).
5. Kusuma, N. E., Kurniawati, A. & Novayanti, N. Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Proceeding B. Semin. Nas. Interaktif Dan Publ. Ilm.* **1**, 322–327 (2021).
6. Subagio, S. U. & Lintang, S. S. The Effect Of Giving Lemongrass Aromatherapy Oil And Love Lactation Massage On Breast Milk Production For Postpartum Mothers At Ciomas Health Center. **2023**, 300–308 (2023).
7. Maya Astuti, Fuadah Ashri Nurfurqoni, S. W. Pengaruh Terapi Spa Dengan Ramuan Dasemon The Effect Of Spa Therapy With Dasemon (Lemon Leaves) On Breast Milk. *Urnal Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung* **13**, 427–435 (2021).
8. Amarullah, S. S., Saputra, A., Marni, D. S. & Athirah, P. Pemanfaatan Produk Lokal Berbasis Minyak Serai Wangi (Cymbopogon Nardus (L) Rendle) Dalam Rangka Peningkatan Kapasitas Ekonomi Masyarakat Desa Pantan Reduk. **1**, 956–963 (2023).