

PELATIHAN PENGGUNAAN ESSENTIAL OILS DALAM MENDUKUNG PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF DI KOTA MANADO

Irne Wida Desiyanti, SST, M.Kes
Adhe Lisna Gayuh Sasiwi, SST., M.Kes
Program Studi D3 Farmasi STIKES Muhammadiyah Manado
Email: Audrey.pupie@yahoo.com

ABSTRAK

Trend penggunaan susu formula sebagai pengganti Air Susu Ibu (ASI) di Indonesia bahkan dunia tidak dapat terelakkan dengan berbagai klaim yang diberikan produk susu formula yang beredar di pasaran. Susu formula pada dasarnya mengandung nutrisi utama yang dibutuhkan bayi diantaranya protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Penggunaan susu formula disarankan untuk bayi hanya jika terdapat permasalahan medis baik pada ibu atau pada bayi, sehingga ASI memang lebih direkomendasikan untuk diberikan pada bayi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang mendukung pertumbuhannya. Oleh karenanya pemberian ASI eksklusif perlu digalakkan dan perlu diberi edukasi, baik untuk ibu menyusui, ibu hamil, calon ibu, bahkan remaja. Menanamkan pendidikan sejak dini ada baiknya untuk mencegah kesalahpahaman mengenai nutrisi terbaik untuk anak-anak kita di masa mendatang. Trend terbaru untuk membantu melancarkan produksi ASI adalah dengan menggunakan *essential oil* baik dengan cara dihirup maupun secara topikal. *Essential oil* atau minyak esensial merupakan minyak esensial yang diperoleh dari tanaman atau bagian tanaman melalui proses destilasi, bertujuan untuk membantu mengatasi masalah terkait kesehatan.

Kata kunci: essential oils, ASI

PENDAHULUAN

Trend penggunaan susu formula sebagai pengganti Air Susu Ibu (ASI) di Indonesia bahkan dunia tidak dapat terelakkan dengan berbagai klaim yang diberikan produk susu formula yang beredar di pasaran. Susu formula pada dasarnya mengandung nutrisi utama yang dibutuhkan bayi diantaranya protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Penggunaan susu formula disarankan untuk bayi hanya jika terdapat permasalahan medis baik pada ibu atau pada bayi, sehingga ASI memang lebih direkomendasikan untuk diberikan pada bayi untuk memenuhi kebutuhannya. Oleh karenanya pemberian ASI eksklusif perlu digalakkan dan perlu diberi edukasi, baik untuk ibu menyusui, ibu hamil, calon ibu, bahkan remaja. Menanamkan pendidikan sejak dini ada baiknya untuk mencegah kesalahpahaman mengenai nutrisi terbaik untuk anak-anak kita di masa mendatang.

Kendala umum yang sering dihadapi calon ibu yang menghendaki pemberian ASI eksklusif terkait beberapa faktor internal diantaranya perasaan produksi ASI yang kurang oleh ibu, bayi mengalami kesulitan mengisap, kurangnya motivasi dan edukasi bagi ibu. Faktor eksternal yang turut mengambil andil dalam hal ini adalah keinginan untuk disebut “modern” oleh beberapa kalangan ibu dengan memberikan susu formula pada bayinya, serta dukungan keluarga dan lingkungan. Kesadaran yang rendah untuk memberikan ASI makin memprihatinkan berdasarkan data Litbangkes RI 2010 yang menunjukkan penurunan angka pemberian ASI eksklusif oleh ibu. Hal tersebut jika dirunut lebih dalam, menjadi pemicu utama status gizi rendah pada bayi dan balita di Indonesia.

Beberapa usaha telah dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut, diantaranya dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi vitamin dan mineral (daun katuk, bayam, kacang hijau), buah-buahan, hingga merangsang keluarnya ASI dengan menggunakan *breast pump* (pompa). Trend terbaru untuk membantu melancarkan produksi ASI adalah dengan menggunakan *essential oil* baik dengan cara dihirup maupun secara topikal. *Essential oil* atau minyak esensial merupakan minyak esensial yang diperoleh dari tanaman atau bagian tanaman melalui proses destilasi, bertujuan

untuk membantu mengatasi masalah terkait kesehatan.

Minyak esensial umumnya digunakan dengan cara diuapkan dengan alat penguap (*diffuser*) maupun dioleskan pada permukaan kulit dengan melakukan pijatan lembut. Penggunaan minyak esensial terbukti memberikan manfaat yang baik bagi peningkatan kualitas kesehatan, termasuk di dalamnya membantu meningkatkan kualitas gizi balita oleh karena penggunaan minyak esensial mampu membantu merangsang dan melancarkan produksi ASI. Lavender dan Adas (*Fennel*) merupakan jenis minyak esensial terbukti memiliki kemampuan untuk meningkatkan produksi ASI. Beberapa artikel ilmiah membuktikan bagaimana minyak esensial bekerja dengan sangat baik, tidak hanya memberi efek relaksasi bagi ibu menyusui, namun mampu memberi perbedaan yang signifikan peningkatan produksi ASI antara kelompok ibu yang diberi terapi minyak esensial dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan minyak esensial.

Manado, kota berkembang yang penduduknya terdiri atas berbagai etnis dan pendatang, begitu mudah dipengaruhi oleh gaya masa kini untuk hidup dengan teknologi lebih maju yang ekspres, *less-effort*, cepat saji (instan) yang tidak menutup kemungkinan hal ini juga akan sangat berpengaruh pada *lifestyle* ibu muda “kekinian” untuk lebih memilih memberi susu formula pada bayinya. Berhubungan dengan perayaan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke 74 dan berdasarkan beberapa hal tersebut diatas kami merencanakan untuk mengadakan penyuluhan kesehatan khususnya edukasi terkait pemberian ASI eksklusif yang menghadirkan pembicara ahli yang memahami dengan baik tentang ASI dan kebaikannya tidak hanya untuk bayi, namun juga bagi ibu. Mari bersama mengisi kemerdekaan dengan memerdekakan pemikiran kita untuk terus maju namun tetap berkaca pada awal kehidupan dimulai, tubuh sehat anak - anak kita berhak merdeka mendapat asupan ASI terbaik dari ibu.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah kuliah umum (pemaparan), *sharing* atau *talk show* dengan media proyektor, serta memberikan peragaan bagaimana cara pemakaian esensial oils,

menyajikan materi dengan bahasa sesederhana mungkin agar dapat diterima dengan mudah oleh peserta.

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan adalah sebagai berikut :

1. Pembukaan
2. Pemberian edukasi “ASI eksklusif, kebaikan ASI bagi bayi dan ibu”
3. *Sharing* “Essential oils for life, esensi dari alam dengan kebaikan untuk keluarga”
4. Edukasi review artikel ilmiah “Essential oils for life, mekanisme minyak esensial mempengaruhi produksi ASI dan merelaksasi ibu menyusui”
5. Acara *Doorprise* sekaligus penutup.
6. Pemberian bingkisan oils untuk dapat digunakan di rumah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 4 November 2019 Jam 09.00 WITA. Tempat kegiatan ini di puskesmas Kombos Kota Manado dengan ijin dari Kepala Puskesmas Kombos dan dibantu oleh bidan Puskesmas Kombos serta mahasiswa STIKES Muhammadiyah Manado.

Peserta kegiatan ini berjumlah 17 orang yaitu meliputi ibu hamil dan keluarganya. Peserta menyimak penjelasan/materi yang diberikan dan dilanjutkan melakukan perawatan payudara menggunakan minyak essential oils pada phantom.

Dalam kegiatan tersebut dapat diketahui bahwa ibu-ibu hamil belum mengetahui cara memperbanyak ASI dengan menggunakan minyak essential oils dan belum tahu cara perawatan payudara yang benar saat hamil dan menyusui.

Menurut beberapa peserta bahkan menyatakan memberikan susu formula pada anak sebelumnya. Dengan alasan ASI hanya sedikit keluar, bayi kurang ASI bahkan gangguan menyusui lainnya.

Setelah kegiatan kami diadakan, manfaat yang diperoleh antara lain tumbuhnya kesadaran akan kebaikan pemberian ASI eksklusif, adanya motivasi bagi ibu dengan energi positif yang diberikan oleh penggunaan minyak esensial.

Hal penting yang kami harapkan adalah jika peningkatan pemberian ASI eksklusif telah berjalan dengan baik, meningkatnya status gizi bayi dan balita juga turut meningkat sehingga kekhawatiran terjadinya berbagai masalah kesehatan akibat

kekurangan nutrisi utama bayi (ASI) dapat ditekan.

KESIMPULAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat telah mendapat pelatihan dan pengetahuan serta dapat mempraktekkan penggunaan essential oils di rumah serta perawatan payudara menggunakan minyak essential oils untuk mempersiapkan dan memperlancar produksi ASI untuk bayi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKES Muhammadiyah Manado, unit BPPM STIKES Muhammadiyah Mando, Kepala Puskesmas Kombos, Peserta pelatihan dan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan ini.