

## PEPPERMINT OIL DENGAN LUKA PUTING PADA IBU MENYUSUI

Averia Eva Diana<sup>1</sup>, Dainty Maternity<sup>2</sup>, Dessy Hermawan<sup>3</sup>, Yulistiana Evayanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran, Prodi DIV Kebidanan, Universitas Malahayati Bandar Lampung  
Email : averiaevadiana@gmail.com

### ABSTRACT PEPPERMINT OIL WITH NIPPLE SOLUTIONS IN BREASTFEEDING MOTHERS

*Background:* Pain in the nipples (*nipple pain*) is a problem that is often found in breastfeeding mothers and is one of the reasons why mothers choose to stop breastfeeding their babies. Data obtained at the Merbau Mataram Health Center on 10 breastfeeding mothers who had less than six months, there were 6 mothers who experienced nipple sores in the first week of breastfeeding.

*Purpose:* This study aims to determine the effect of using peppermint oil on wounds in nursing mothers in the Merbau Mataram Public Health Center, Merbau Mataram District in 2020.

*Methods:* This type of research is quantitative with an experimental study design. The sample in this study were 28 post partum mothers who experienced pain, and were divided into control groups and treatment groups respectively. The sampling technique used was purposive sampling technique. The research site was conducted in the work area of the UPT Mataram Merbau Health Center on June 15-July 12, 2020. The data analysis of this study used the Independent t-test.

*Result:* The statistical test results of the Sig. (2-tailed)  $0.836 > 0.05$ , which means that  $H_a$  is rejected. The results of different tests using the Independent t-test on the mean pain scale that were placed in the control group on the fourth, eighth and 14th day were 3.29, 2.64, and 1.29, respectively, while in the treatment group were 3.21, 1.29, and 1.21.

*Conclusion:* There is no effect of using peppermint oil on nipple wounds in breastfeeding mothers in the UPT Puskesmas Merbau Mataram Kab. Lampung Selatan in 2020. It is hoped that mothers will understand the importance of breast care since the final trimester, so that mothers can anticipate early in preventing nipple sores

*Suggestion* It is expected for mothers to understand the importance of breast care since the final trimester, so that mothers can anticipate early in preventing nipple sores in nursing mothers. The use of a larger sample size with a more heterogeneous population needs to be done so that the research results can be generalized and to increase the validity of the research findings. Further research on breastfeeding frequency and infant sucking strength also needs to be explored in order to identify comparisons of nipple pain scales in breastfeeding mothers.

*Keywords :* Peppermint oil, Nipple Pain Scale, Breastfeeding Technique

### ABSTRAK

Latar belakang : Nyeri pada puting (*nipple pain*) merupakan masalah yang sering ditemukan pada ibu menyusui dan menjadi salah satu penyebab ibu memilih untuk berhenti menyusui bayinya. Data yang didapatkan di Puskesmas Merbau Mataram terhadap 10 ibu menyusui yang memiliki bayi kurang dari enam bulan, terdapat 6 ibu mengalami luka puting pada minggu pertama menyusui.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan peppermint oil dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Merbau Mataram Kecamatan Merbau Mataram tahun 2020.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan *desain studi eksperimental*. Sampel pada penelitian ini adalah 28 ibu post partum yang mengalami nyeri puting, dan terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok treatment masing-masing berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Tempat penelitian dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas merbau Mataram pada tanggal 15 Juni-12 Juli 2020. Analisa data penelitian ini menggunakan *Uji-t Independent*.

Hasil : Hasil uji statistik didapatkan nilai Sig. (2-tailed)  $0,836 > 0,05$  yang artinya  $H_a$  ditolak. Hasil Uji beda menggunakan *Uji-t Independent* terhadap rata-rata skala nyeri puting pada kelompok kontrol pada hari ke empat, delapan dan 14 berturut-turut adalah 3.29, 2.64, dan 1.29, sedangkan pada kelompok treatment adalah 3.21, 1.29, dan 1.21.

Kesimpulan : Tidak ada pengaruh penggunaan peppermint oil dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram Kab. Lampung Selatan Tahun 2020. Diharapkan bagi ibu untuk memahami pentingnya perawatan payudara sejak trimester akhir, sehingga ibu dapat mengantisipasi lebih dini dalam mencegah terjadinya luka puting

Saran Diharapkan bagi ibu untuk memahami pentingnya perawatan payudara sejak trimester akhir, sehingga ibu dapat mengantisipasi lebih dini dalam mencegah terjadinya luka puting pada ibu menyusui. Penggunaan ukuran sampel yang lebih besar dengan populasi yang lebih heterogen perlu dilakukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan guna meningkatkan validitas temuan penelitian. Penelitian lebih lanjut mengenai frekuensi menyusui dan kekuatan hisapan bayi juga perlu dieksplorasi guna mengidentifikasi perbandingan skala nyeri puting pada ibu menyusui.

Kata Kunci : *Peppermint oil*, Skala Nyeri Puting, Teknik Menyusui

## PENDAHULUAN

Secara nasional, target cakupan ASI eksklusif adalah sebesar 80%, tapi cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 hanya 68,74%. Menyusui di Indonesia dipengaruhi oleh sosial dan budaya, sehingga mempengaruhi keputusan ibu untuk memilih tetap menyusui atau tidak sama sekali di periode awal postpartum (Pusdatin, 2019). Persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif di Provinsi Lampung pada tahun 2018 adalah sebanyak 67,01%. Sedangkan untuk Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2018 sebesar 64,32% mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yang mencapai 74,9%. Hal ini berarti capaian ASI eksklusif belum melampaui target sebesar 100% (Buku Saku Kesehatan Provinsi Lampung, 2018).

Nyeri pada puting (*nipple pain*) merupakan masalah yang sering ditemukan pada ibu menyusui dan menjadi salah satu penyebab ibu memilih untuk berhenti menyusui bayinya. Beberapa kepercayaan terkait kondisi payudara antara lain ibu dengan puting datar / terbenam tidak dapat menyusui, puting yang pecah tidak dapat disusukan karena menyebabkan penyakit dan bayi meninggal serta jika payudara kecil maka produksi ASI sedikit. Pengalaman keluarga sebelumnya juga akan mempengaruhi cara seorang ibu menyusui menyikapi mitos/tradisi yang diturunkan. Diperkirakan sekitar 80-90% ibu menyusui mengalami nyeri puting (*nipple pain*) dan 26% di antaranya mengalami lecet pada puting yang biasa disebut dengan *nipple crack* (Melli, et al., 2007). Jika nyeri dan luka pada puting tidak segera diobati, kemungkinan terjadi infeksi sangat mungkin terjadi. *Mastitis* termasuk salah satu infeksi payudara. *Abses* payudara, penggumpalan nanah lokal didalam payudara, merupakan komplikasi berat dari *mastitis* (Walyani, 2017).

Pencegahan menggunakan bahan alami mungkin dapat mengurangi masalah selama menyusui. Metode herbal merupakan cara

pengobatan yang diakui mudah, aman, terjangkau, dan bisa dilakukan oleh siapapun (Brina, 2018). Dalam beberapa penelitian, sudah banyak diketahui bahwa daun peppermint sangat berkhasiat untuk mengatasi beberapa masalah infeksi.

*Peppermint (Mentha x piperita)* dan minyak *peppermint* telah banyak digunakan, baik dalam makanan maupun untuk obat. Salah satu komponen terbesar pada *peppermint*, yaitu *menthol*, merupakan senyawa aktif yang digunakan sebagai penenang untuk mengurangi rasa nyeri perut pada bayi. *Peppermint* juga memiliki efek *antimikroba* karena mengandung beberapa minyak volatil. Selain itu, karena memiliki efek penenang dan mati rasa (*numbing effect*), *peppermint* biasa digunakan untuk *anastesi* pada kulit, pengobatan luka bakar, gatal-gatal, dan *inflamasi* (Evayanti, 2019). Dalam dosis kecil, peppermint aman untuk konsumsi oleh bayi dan telah banyak digunakan selama bertahun-tahun sebagai agen penenang untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada perut.

Hasil pra survey yang dilakukan di Puskesmas Merbau Mataram terhadap 10 ibu menyusui yang memiliki bayi kurang dari enam bulan dengan melakukan wawancara bebas, 6 ibu mengalami luka puting pada minggu pertama menyusui, sedangkan 4 lainnya tidak mengalami kendala apapun. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh penggunaan peppermint oil dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Merbau Mataram, Kecamatan Merbau Mataram tahun 2020.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *posttest only control desain*, objek penelitian adalah pengaruh penggunaan *peppermint oil* dengan pencegahan luka puting pada ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah 28 Orang ibu

post partum yang mengalami puting susu lecet, 14 orang untuk kelompok intervensi dan 14 orang untuk kelompok kontrol, dengan teknik sampling *purposive sampling*. Tempat penelitian telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Merbau Mataram, Kecamatan Merbau Mataram, pada bulan Juni-Juli 2020. Analisa data penelitian ini adalah *uji t – independent*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Hasil tabel Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skala Nyeri Puting Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, ibu dengan variabel usia < 24 tahun adalah sebanyak 5 ibu dengan rata-rata skala nyeri puting yang dirasakan adalah 2,20. Penurunan rata-rata skala nyeri puting pada ibu mulai dirasakan pada rentang usia 25-29 tahun sejumlah 6 ibu dengan rata-rata skala nyeri puting 0,83. Dan ibu dengan usia >30

tahun dengan jumlah 3 ibu dengan rata-rata skala nyeri puting lebih rendah yaitu 0,67. Pada variabel paritas, ibu dengan paritas 1 sebanyak 6 ibu, rata-rata skala nyeri puting yang dialami sebesar 2,00, sedangkan paritas >1 sejumlah 8 ibu mengalami perbedaan dengan rata-rata skala nyeri puting hanya sebesar 0,75. Jika dilihat dari variabel BMI, ibu dengan BMI <18,5 ada 4 ibu dengan rata-rata skala nyeri puting yaitu 1,25, sedangkan pada ibu dengan BMI 18,5-24,5 sejumlah 5 ibu mengalami rata-rata skala nyeri puting sebesar 1,60, dan ibu dengan BMI ≥25 sebanyak 5 ibu hanya merasakan rata-rata skala nyeri puting di angka 1,00. Pada variabel umur kehamilan, seluruh ibu yang masuk dalam karakteristik penelitian adalah ibu dengan umur kehamilan aterm atau lebih dari 37 minggu, sehingga dapat diketahui bahwa sebanyak 14 ibu yang tidak menggunakan peppermint oil atau ibu dalam kelompok kontrol mengalami rata-rata skala nyeri puting sebesar 1,29.

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Rata-Rata Skala Nyeri Puting Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram tahun 2020**

Variabel	Tidak Menggunakan Peppermint Oil (n=14)		Menggunakan Peppermint Oil (n=14)		p-Value
	Jumlah (n)	Rata-rata Nipple Soreness Score	Jumlah (n)	Rata-rata Nipple Soreness Score	
Usia Ibu					0,930
<24	5	2,20	2	1,50	
25-29	6	0,83	6	1,17	
>30	3	0,67	6	1,17	
Paritas					1,000
1	6	2,00	4	1,75	
>1	8	0,75	10	1,00	
BMI					0,918
<18,5	4	1,25	4	1,00	
18,5-24,9	5	1,60	6	1,00	
≥25	5	1,00	4	1,75	
Umur Kehamilan					-
<37 minggu	0	0,00	0	0,00	
>37 minggu	14	1,29	14	1,21	

Pada ibu kelompok treatment atau pada ibu yang menggunakan peppermint oil dapat dibaca bahwa pada variabel usia <24 tahun ibu mengalami rata-rata skala nyeri puting sebesar 1,50. Penurunan rata-rata skala nyeri puting terjadi pada ibu dengan usia antara 24-29 tahun terdapat penurunan yaitu 1,17. Sedangkan pada usia >30 tahun rata-rata skala nyeri yang dialami ibu masih tetap di angka 1,17. Dilihat dari variabel paritas pada ibu kelompok treatment, dapat dijabarkan

bahwa ibu paritas 1 dengan ibu paritas >1 mengalami perbedaan rata-rata skala nyeri puting yaitu antara 1,75 dengan 1,00. Kenaikan rata-rata skala nyeri puting justru terjadi pada variabel BMI, pada ibu dengan BMI <18,5, 18,5 sampai dengan 24,9 mengalami rata-rata skala nyeri puting sebesar 1,00, sedangkan ibu dengan BMI ≥25 mengalami rata-rata skala nyeri puting lebih tinggi yaitu sebesar 1,75.

Pada penelitian ini, sampel yang diambil adalah ibu dengan umur kehamilan aterm, sehingga 14 ibu pada kelompok treatment dapat dilihat mengalami rata-rata skala nyeri puting sebesar 1,21.

Tabel distribusi frekuensi rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram tahun 2020

menunjukkan tidak adanya perbedaan antara ibu yang menggunakan peppermint oil dengan ibu yang tidak menggunakan peppermint oil pada variabel usia, paritas dan BMI. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $p$ -value 0,930, 1,000, dan 0,918  $>$  0.05 yang artinya tidak ada perbedaan rata-rata skala nyeri puting yang dirasakan ibu menyusui berdasarkan usia, paritas dan BMI ibu.

**Tabel 2.**  
**Tabel Rata-Rata Skala Nyeri Puting Pada Ibu Menyusui Yang Tidak Diberikan Peppermint Oil**

Paired Samples Statistics			
Skala Nyeri Kelompok Kontrol	Mean	N	Std. Deviation
Skala Nyeri Hr Ke 4	3,29	14	1,069
Skala Nyeri Hr Ke 8	2.64	14	0.842
Skala Nyeri Hr Ke 14	1.29	14	0,914

Dari tabel di atas diperoleh rata-rata skala nyeri puting yang tidak diberikan intervensi pada kelompok kontrol pada hari ke empat adalah 3.29 dengan standar deviasi 1,069. Pada hari ke 8, mulai terjadi penurunan rata-rata skala nyeri puting pada

ibu menyusui yaitu sebesar 2.64 dengan standar deviasi 0.842. Dan pada hari ke 14 penurunan rata-rata skala nyeri puting bertambah pada kelompok kontrol yaitu sebesar 1,29 dengan standar deviasi yaitu 0,914.

**Tabel 3.**  
**Tabel Rata-Rata Skala Nyeri Puting Pada Ibu Menyusui Yang Diberikan Peppermint Oil**

Paired Samples Statistics			
Skala Nyeri Kelompok Treatment	Mean	N	Std. Deviation
Skala Nyeri Hr Ke 4	3.21	14	1.311
Skala Nyeri Hr Ke 8	1.57	14	.938
Skala Nyeri Hr Ke 14	1.21	14	.893

Dari tabel di atas diperoleh rata-rata skala nyeri puting pada kelompok yang diberikan intervensi atau kelompok eksperimen pada hari ke empat adalah 3.21 dengan standar deviasi 1.311. Akan tetapi dihari ke delapan sudah ada penurunan yang signifikan terhadap rata-rata skala nyeri puting pada kelompok treatment yaitu 1.57 dengan standar deviasi sebesar 0.938. Dan pada hari ke 14 rata-rata skala nyeri puting kembali turun menjadi 1.21 dengan standar deviasi yaitu 0.839.

#### Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat, digunakan t-test sebagai alat analisis dengan hasil analisis tabel 10.

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui yang tidak diberi peppermint oil adalah 1,29 dengan SD 0,914. Sedangkan rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui yang diberi peppermint oil adalah 1,21 hari, dengan SD 0,893; sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui yang tidak diberi peppermint oil dengan yang diberi peppermint oil. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$ -Value = 0,836 ( $p$ -Value  $>$   $\alpha$ ), maka dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh penggunaan *peppermint oil* dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram Kab. Lampung Selatan Tahun 2020.

Tabel 4.  
Tabel *Independent Sample Test*

Variabel	Kelompok	N	Mean	Std.Deviation	p-Value
Skala Nyeri Hari Ke 14	Kontrol	14	1,29	.914	.836
	Treatment	14	1,21	.893	

## PEMBAHASAN

Hasil analisis dari ketiga karakteristik yaitu usia, paritas dan BMI tidak ada yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skala nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok treatment. Hal ini dapat terjadi karena pada setiap sampel yang diambil telah diberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar baik pada kelompok kontrol maupun kelompok treatment, sehingga dalam 14 hari pertama ibu mendapatkan ilmu pengetahuan tentang cara menyusui yang benar untuk membantu dalam menurunkan skala nyeri puting ibu. Penggunaan ASI sebagai pelumas pada puting saat sebelum dan sesudah menyusui sesuai dengan prosedur menyusui yang benar yang dilakukan oleh kelompok kontrol. Berdasarkan kandungannya, ASI yang digunakan ibu juga dapat berfungsi sebagai antibakteri dan antibiotik, sehingga dapat membantu mengobati luka puting susu pada ibu menyusui.

Akan tetapi jika dilihat dari hasil analisis distribusi frekuensi rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram Tahun 2020 dapat dijabarkan bahwa rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui dikaitkan dengan variabel usia, paritas, dan BMI secara keseluruhan mengalami penurunan. Usia sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya. Ibu yang berumur kurang dari 24 tahun masih belum matang dan belum siap dalam hal jasmani dan sosial dalam menghadapi kehamilan, serta persalinan. Pendapat ini didukung oleh Yuliatul (2014), yang menyebutkan bahwa usia menunjukkan pengalaman hidup seseorang, semakin tua usia seseorang memungkinkan akan semakin banyak pengalaman hidup yang diperoleh. Pada ibu multipara sangat potensial terjadi pembengkakan dalam waktu 3 hari setelah melahirkan. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa payudara mulai terisi pada hari pertama sampai dengan hari kelima. Sedangkan pada primipara, waktu terjadinya pembengkakan akan lebih lambat dikarenakan peningkatan ASI yang lebih lambat dibandingkan pada ibu multipara (Arora et al, 2009). Jika dilihat dari nilai BMI (Body Massa Index) yang merupakan sebuah pengukuran valid terhadap

status gizi, ibu dengan nilai BMI normal mengalami rata-rata skala nyeri puting lebih rendah. Malnutrisi pada pasien dapat mempengaruhi morbiditas karena terganggunya penyembuhan luka dan menurunnya daya tahan tubuh terhadap infeksi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmini (2013) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa secara klinis status nutrisi sangat berpengaruh pada penyembuhan luka dimana dukungan nutrisi menunjukkan proses penyembuhan yang lebih baik.

Meskipun penelitian berbasis bukti (evidence based research) tentang keefektifan EBM (Expressed Breastmilk) dalam menangani nipple crack masih terbatas, EBM terus direkomendasikan untuk pencegahan dan pengobatan nipple crack. EBM mengandung immunoglobulin yang dapat mempercepat penyembuhan kulit yang terluka. Kasus terjadinya abrasi dan fisura puting susu dan areola, nyeri akan banyak berkurang dengan perbaikan posisi dan letak bayi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risnani (2015) yang dilakukan di BPM Wirahayu Panjang Bandar Lampung Tahun 2015 sebanyak 35 kasus atau sebesar (58,3%) dari 60 ibu menyusui dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara teknik menyusui dengan terjadinya lecet puting susu pada ibu nifas dengan p-value 0,025 dan OR 3,879.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa penggunaan peppermint oil dapat mengurangi skala nyeri puting yang dirasakan ibu di 14 hari pertama menyusui. Hal ini dapat didasari oleh penelitian yang dilakukan Reddy (2019) yang menjabarkan tentang kandungan yang terdapat dalam peppermint oil dan membuktikan bahwa menthol adalah kandungan tertinggi dalam peppermint oil yaitu sebesar 36,02 %. Kandungan menthol dalam peppermint oil dapat bersifat sebagai anti bakteri dan anti jamur terhadap gram bakteri positif dan gram negatif. Oleh karena itu, rata-rata skala nyeri puting pada kelompok treatment juga dapat berkurang setiap hari observasi. Penggunaan peppermint oil sesuai dengan dosis yang dianjurkan dan sesuai dengan prosedur akan membantu ibu dalam melakukan pencegahan keparahan luka puting susu pada ibu menyusui.

Data ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elsalam (2011) tentang Pengaruh

Penggunaan Farmakologis versus Terapi Alternatif pada Puting Traumatik untuk Ibu yang Menyusui, yang menggambarkan bahwa penggunaan air peppermint dalam kombinasi dengan basa berminyak dapat memiliki beberapa efek menguntungkan dalam mengurangi retak puting. Lebih lanjut, tidak ada nyeri atau retak areola sedang atau berat yang diamati pada kelompok peppermint. Aktivitas antibakteri peppermint oil akan meningkat seiring dengan kenaikan konsentrasinya.

Hasil penelitian uji statistik Independent sample t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed)  $0.836 < 0.05$  yang artinya tidak ada pengaruh penggunaan peppermint oil dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Merbau Mataram Kecamatan Merbau Mataram Tahun 2020. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Schultz (2005) yang menyimpulkan bahwa tidak ada agen topikal yang menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meredakan ketidaknyamanan pada puting.

Faktor terpenting dalam menurunkan kejadian nyeri puting adalah pemberian edukasi terkait teknik menyusui yang benar serta pedoman antisipatif terkait tingginya kejadian nyeri puting pada ibu postpartum. Selanjutnya, Bahar et al, (2018) membandingkan efek kantong teh mint, krim mint, dan ASI untuk pengobatan puting lecet pada masa menyusui. Mereka menemukan bahwa tingkat keparahan nyeri puting secara signifikan lebih rendah pada kelompok ASI dibandingkan kelompok teh peppermint dan krim peppermint. Skor rata-rata terendah diamati pada kelompok ASI ( $2 \pm 0$ ), krim mint ( $2.44 \pm 1.85$ ), dan kelompok teh mint ( $2.58 \pm 1.18$ ). Mereka menambahkan bahwa ASI efektif dalam penyembuhan luka dan nyeri puting selama masa menyusui dibandingkan dengan krim mint dan teh mint. Oleh karena itu, ASI dianjurkan untuk pemulihan retak puting dan pereda nyeri.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shanazi et al, (2015) yang mengungkapkan bahwa skor rata-rata nyeri puting pada sebelum tahap intervensi, ketiga, ketujuh, dan keempat belas intervensi tidak berbeda nyata antara lanolin, peppermint, dan kelompok dexpanthenol. Kligler (2007) menyebutkan penggunaan peppermint oil harus lebih hati-hati pada ibu hamil dan menyusui. Penggunaan peppermint oil harus tetap memperhatikan dosis maksimal yang dapat diberikan pada ibu yaitu 0,2 ml - 0,4 ml tiga kali sehari.

Puting pecah-pecah dan nyeri dapat dikaitkan dengan berbagai alasan seperti kurangnya pengalaman atau pengetahuan,

keterlambatan inisiasi menyusui, posisi dan teknik yang salah. Penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel yang terdiri dari kelompok kontrol yang sebelumnya diberikan edukasi tentang teknik menyusui yang benar menggunakan ASI yang dioleskan pada puting payudara saat sebelum dan sesudah menyusui, dan kelompok treatment yaitu kelompok yang hanya menggunakan peppermint oil yang dioleskan pada puting payudara sesudah menyusui. Prosedur ini didukung oleh Khedr (2018) yang menemukan bahwa ASI dapat digunakan sebagai pelumas pada puting susu untuk merawat nyeri puting pada ibu menyusui. Mereka merekomendasikan perlunya meningkatkan kesadaran dokter kandungan dan perawat tentang pemanfaatan ASI untuk mengurangi nyeri puting pada wanita menyusui.

Tetapi, jika dilihat dari nilai rata-rata skala nyeri baik pada kelompok kontrol maupun treatment sejak hari ke empat, delapan dan 14 terlihat ada penurunan skala nyeri puting pada ibu menyusui. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa kedua intervensi memiliki efek positif pada nyeri puting susu. Hal ini berarti bahwa penggunaan teknik menyusui yang benar pada kelompok kontrol dan penggunaan terapi komplementer menggunakan peppermint oil pada kelompok treatment sama-sama dapat mengurangi skala nyeri puting pada ibu menyusui.

Penanganan puting susu lecet menggunakan ASI juga didukung oleh Walyani (2017) dengan buku yang berjudul Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui yang menjabarkan bahwa pengolesan puting susu menggunakan ASI dapat membantu proses penyembuhan puting susu yang lecet, selain itu, teknik ini juga berfungsi untuk mempertahankan kelancaran pembentukan ASI. Menurut studi dalam ACS Publications, ASI yang diproduksi oleh tubuh ibu sebenarnya mengandung anti-bakteri, sehingga bisa digunakan untuk mengobati puting lecet dan mengurangi rasa sakitnya. Caranya, oleskan beberapa tetes ASI pada area puting yang lecet sebelum dan sesudah menyusui, kemudian angin-anginkan hingga kering (Makarim,2020).

Penggunaan bahan alam seperti produk herbal merupakan salah satu terapi alternatif yang marak digunakan. Herbal mengandung beberapa substansi aktif yang dapat menimbulkan efek samping dan dapat berinteraksi dengan herbal lain, suplemen, maupun obat-obatan. Menthol murni yang terdapat pada peppermint bersifat toksik dan tidak boleh dikonsumsi secara langsung. Oleh karena itu, pemberian air peppermint secara topikal pada areola dan puting hanya boleh dilakukan

setelah post partum dan harus dibersihkan sebelum waktu menyusui selanjutnya.

## KESIMPULAN

Rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui yang tidak menggunakan peppermint oil adalah 1,29. Rata-rata skala nyeri puting pada ibu menyusui yang menggunakan *peppermint oil* adalah 1,21. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-Value* 0,836 > 0,05 yang artinya tidak terdapat pengaruh penggunaan *peppermint oil* dengan luka puting pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Merbau Mataram Kab. Lampung Selatan Tahun 2020.

## SARAN

Diharapkan bagi ibu untuk memahami pentingnya perawatan payudara sejak trimester akhir, sehingga ibu dapat mengantisipasi lebih dini dalam mencegah terjadinya luka puting pada ibu menyusui. Penggunaan ukuran sampel yang lebih besar dengan populasi yang lebih heterogen perlu dilakukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan guna meningkatkan validitas temuan penelitian. Penelitian lebih lanjut mengenai frekuensi menyusui dan kekuatan hisapan bayi juga perlu dieksplorasi guna mengidentifikasi perbandingan skala nyeri puting pada ibu menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd-Elsalam, S. (2011). *Effect of Using Pharmacological versus Alternative Therapy on Traumatic Nipples for Lactating Mothers*. *Journal of American Science*, 7(11):485-496].
- Arora, S., Vatsa, M., & Dadhwal, V (2009). *Cabbage Leaves Vs Hot and Cold Compresses in the Treatment of Breast Engorgement*. *Nursing Journal of India*, 100 (3).
- Bahar, GT. (2018). A Comparative Study of the Effects of Mint Tea Bag, Mint Cream, and Breast Milk on the Treatment of Cracked Nipple in the Lactation Period: A Randomized Clinical Trial Study *Diagnosis and Therapy*. *Iranian Journal Of Neonatology* ; 9 (4)
- Brina, E. (2018). 33 Daun Dahsyat Tumpas Berbagai Macam Penyakit. Yogyakarta : C-Klik Media
- Anonim. (2018). *Buku Saku Kesehatan Provinsi Lampung*. Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Evayanti, Y. (2019). Perbedaan Efektifitas Antara Pemberian Air Peppermint Dan ASI Terhadap Lama Penyembuhan Puting Susu Lecet Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 264-270 .
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia.
- Khedr, E. A. (2018). *Effect of Breast Milk on Nipple Pain among Early Puerperal Lactating Women* . *Journal of Nursing and Health Science* (IOSR-JNHS, 29-35 .
- Kligler, B. (2007, April 1). *Peppermint Oil*. Retrieved from *American Academy of Family Physicians*: [www.aafp.org/afp](http://www.aafp.org/afp)
- Makarim, R.F. (2020) 5 Tips Mengobati Puting Yang Lecet Saat Menyusui. <https://www.halodoc.com/artikel/5-tips-mengobati-puting-yang-lecet-saat-menyusui>
- Melli, M. S. (2007). *Effect Of Peppermint Water On Prevention Of Nipple Cracks In Lactating Promiparous Women : a Randomize Controlled Trial*. *International Breastfeeding Journal*, 2:7 .
- Reddy, D. N. (2017). *Chemical Constituens, Invitro Antibacterial and Antifungal Activity of Mentha x Piperita L. (Peppermint) Essensial Oil*. *Journal of King Saud University* .
- Risnani. (2015). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Terjadinya Lecet Puting Susu Pada Ibu Nifas . *Jurnal Keperawatan*.
- Rusmini. (2013). Hubungan Status Gizi Dengan Kecepatan Penyembuhan Luka Operasi Pada Anak Di Instalasi Rawat Inap A Blu Rsu Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eners/article/view/1768>
- Schultz, M. (2005). Prevention of and therapies for Nipple Pain : A Systematic Review. *JOGNN*, 34, 428-437;
- Shanazi, M. (2015). *Comparison of the Effects of Lanolin, Peppermint, and Dexpantenol Creams on Treatment of Traumatic Nipples in Breastfeeding Mothers* . *Journal of Caring Sciences*, 4(4), 297-307.
- Wahyuni, R. ( 2019). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019 . *Jurnal Maternitas UAP*. 2721-1762.
- Walyani, E. S. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yuliatul, R. (2014). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Terjadinya Lecet Puting Susu Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Desa Tamansari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi* Vol. 3 No. 2.