JURNAL KEBIDANAN
Vol 5, No 3, Juli 2019 : 264-270

PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN AIR PEPPERMINT DAN ASI TERHADAP LAMA PENYEMBUHAN PUTTING SUSU LECET PADA IBU MENYUSUI

Yulistiana Evayanti[*)]

[*] Prodi D4 dan Profesi bidan,Universitas malahayati,Lampumg
Email: yulistianaevayanti@gmail.com

ABSTRACT

Background : The most important nutrient intake for babies is breast milk (ASI). Based on the health profile of Lampung Province it is known that the coverage of exclusive breastfeeding in Central Lampung District reached 51.9%, when compared with the 2015 SPM target of 80%, the achievement of 2015 also has not been able to reach the target.

Purpose : The purpose of this study is to know the difference between the effectiveness of peppermint and breast milk water treatment on long-term blisters on breastfeeding mothers in BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Central Lampung in 2018.

Methods : This type of quantitative research, research design Quasi Experimental method with One group pretest - posttest design approach, sample this study is 32 breastfeeding mothers for long time nipple healing, 16 for intervensi and 16 for control. with purposive sampling sampling technique. The place of research has been carried out at BPM Yulianti Nilawati, M.Kes, Central Lampung, in March - July 2018.

Result : Rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint adalah 6,0 hari, dengan SD 0,9. Rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi ASI adalah 8,3 hari, dengan SD 1,3. Ada the difference in effectiveness between peppermint and breast milk water treatment for long time nipple healing for breastfeeding mothers.di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018 (p value 0,000). With difference mean is 2.3 days.

Conclusion :Is were more effective peppermint for treatment for long time niplle healing for breastfeeding..

Keywords: Peppermint, ASI, Scratched Nipples Literature: 19 (2006-2017)

ABSTRAK

Latar Belakang : Asupan nutrisi bagi bayi yang paling penting adalah air susu ibu (ASI). Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Lampung diketahui bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Tengah mencapai 51,9%, jika dibandingkan dengan target SPM Tahun 2015 sebesar 80%, maka pencapaian Tahun 2015 juga belum dapat mencapai target.

Tujuan : penelitian ini diketahui perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu menyusui di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian metode Quasi Eksperimental dengan pendekatan *One group pretest – posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 0rang ibu post partum yang mengalami putting susu lecet, 16 orang untuk kelompok intervensi dan 16 orang untuk kelompok kontrol.Dengan menggunakan tenknik purposive sampling. Tempat penelitian telah dilaksanakan di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah, pada bulan Maret - Juli 2018.Analisa data penelitian ini menggunakan *uji t-dependent*

Hasil :Ada perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018 (p value 0,000). Dengan beda mean sebesar 2.3 hari.

Kesimpulan: Sehingga air peppermint lebih efektif dalam mengobati putting susu lecet pada ibu nifas.

Kata kunci: Peppermint, ASI, Puting susu lecet

PENDAHULUAN

Asupan nutrisi bagi bayi yang paling penting adalah air susu ibu (ASI). Seperti ketika didalam kandungan, gizi yang tinggi sangat diperlukan ketika anak pertama kali menghirup udara di dunia. Kebutuhan nutrisi bayi sampai 6 bulan dapat dipenuhi hanya dengan memberikan air susu ibu (ASI) saja atau yang di kenal dengan "ASI Eksklusif". ASI esklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan. Delapan puluh persen perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal dengan periode emas, oleh karena itu diperlukan pembeian ASI esklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (Soetjiningsih, 2012).

Meskipun menyusui dan ASI sangat bermanfaat, namun belum terlaksana sepenuhnya, diperkirakan 85% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal. Data mengenai pemberian ASI pada bayi di beberapa Negara pada tahun 2005-2006 diperoleh bahwa bayi di Amerika mendapatkan ASI eksklusif justru meningkat 60-70%. Pada Tahun 2010 cakupan ASI Eksklusif di India saja sudah mencapai 46%, di Philippines 34%, di Vietnam 27% dan di Myanmar 24% (Yuliarti, 2010)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 menunjukkan cakupan ASI di Indonesia hanya 54,3 % Dengan angka bayi 0-6 bulan di Indonesia 2.483.485 maka terlihat angka absolut ASI Esklusif sebesar 1.348.532 bayi an absolut bayi tidak ASI esklusif sebesar 1.134.953 bayi. Angka yang sangat besar.

Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5%, dan untuk provinsi Lampung sendiri persentase bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 43,1%, (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Lampung diketahui bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Tengah mencapai 51,9%, jika dibandingkan dengan target SPM Tahun 2015 sebesar 80%, maka pencapaian Tahun 2015 juga belum dapat mencapai target. Alasan yang menjadi penyebab kegagalan praktek ASI esklusif bermacam-macam seperti misalnya budaya memberikan makanan pralaktal, memberikan tambahan susu formula karena ASI tidak keluar, masalah menyusui yaitu puting lecet, menghentikan pemberian ASI karena bayi atau ibu sakit, ibu harus bekerja, serta ibu ingin mencoba susu formula.

Masalah menyusui ada beberapa macam, seperti puting susu lecet, payudara bengkak, saluran ASI tersumbat, radang payudara. Puting susu lecet sering terjadi pada ibu menyusui dan sering diakibatkan oleh teknik menyusui yang salah. Puting susu yang lecet sering membuat ibu menyusui malas untuk menyusui karena ibu merasakan sakit saat menyusui, kemudian hal itu menyebabkan radang payudara hingga abses payudara. Hal

tersebut menjadi salah satu penyebab yang sering terjadi dalam kegagalan ASI esklusif.

Berdasarkan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh *Coca et al* (2008) didapatkan masalah yang paling sering dialami oleh bu menyusui adalah puting susu lecet. Sekitar 57,4% ibu yang menyusui mengalami puting susu lecet/nyeri dan paling banyak dialami oleh ibu primipara sebanyak 54,9%. Masalah puting susu lecet ini 95% terjadi pada wanita yang menyusui bayinya dengan posisi menyusui yang tidak sampai areola dan hanya menyusui pada puting susu saja. Kesalahan lain dapat disebabkan pada saat ibu menghentikan proses menyusui kurang hati-hati (Maryunani, 2009).

Diperkirakan sekitar 80-90% ibu menyusui mengalami *nipple pain* dan 26% di antaranya mengalami lecet pada puting yang biasa disebut dengan *nipple crack* (Melli, *et al*., 2007). Kerusakan pada puting mungkin terjadi karena trauma pada puting akibat cara menyusui yang salah. Penyembuhan *nipple pain* dan *nipple crack* ini sulit terjadi karena pengisapan berulang oleh bayi yang dapat mengakibatkan trauma baru.

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 violat. 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.

Ibu menyusui biasa dianjurkan untuk mengoleskan ASI pada areola dan puting sebelum menyusui banyinya. Berdasarkan penelitian pendahuluan yang dilakukan Milli *et al*. (2007), penggunaan air peppermint secara topikal pada ibu menyusui lebih efektif dalam mencegah *nipple crack* daripada penggunaan ASI secara topikal pada puting dan areola (10% dibanding 40%).

Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan pada bulan Maret 2018, diketahui dari 5 orang ibu yang mengalami putting susu lecet, sebanyak 2 (40%) menggunakan ASI untuk mengatasi putting yang lecet dan 3 (60%) ibu tidak menggunakan obat apapun untuk mengatasi putting suus lecet, ibu langsung ke bidan untuk minta di obati berkaitan putting yang lecet tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis dapat merumuskan masalah yang ada dalam penelitian ini "Adakah perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu menyusui di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian metode Quasi Eksperimental dengan pendekatan *One group pretest – posttest design*, objek penelitian adalah perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 0rang ibu post partum yang mengalami putting susu lecet, 16 orang untuk kelompok intervensi dan 16 orang untuk kelompok kontrol, dengan teknik sampling *purposive sampling.* Tempat penelitian telah dilaksanakan di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah, pada bulan Maret - Juli 2018.Analisa data penelitian ini adalah uji *t - dependent*

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Pada bagian ini akan dijelaskan distribusi lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018.

Tabel 1 Distribusi Lama Penyembuhan Putting Susu Lecet Pada Ibu Post partum Yang Diberi Peppermint

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95% CI	N
Lama Penyembuhan	6,0	0,9	5-8	5.4-6.5	16

Hasil analisis didapatkan rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint adalah 6,0 hari, dengan SD 0,9. Waktu tercepat adalah 5 hari dan yang terlama adalah 8 hari. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint adalah antara 5.4-6.5 hari

Hasil analisis didapatkan rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi ASI adalah 8,3 hari, dengan SD 1,3. Waktu tercepat adalah 6 hari dan yang terlama adalah 11 hari. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi ASI adalah antara 7.5 – 9.0 hari

Tabel 2 Distribusi Lama Penyembuhan Putting Susu Lecet Pada Ibu Post partum Yang Diberi ASI

Variabel	Mean	SD	Minimal - Maksimal	95% CI	N
Lama Penyembuhan	8,3	1,3	6-11	7.5-9.0	16

Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat, digunakan *t-test* sebagai alat analisis dengan hasil analisis tabel 3 di bawah.

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint adalah 6,0 hari, dengan SD 0,9. Sedangkan rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi ASI adalah 8,3 hari, dengan SD 1,3, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint dengan yang diberi ASI. Hasil uji statistik didapatkan nilai ρ = 0,000 (p hitung < α), artinya pada α = 5% dapat diartikan ada perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018, dengan beda mean sebesar 2,3 hari.

Tabel 3 Analisis Distribusi Lama Penyembuhan Putting Susu Lecet Pada Ibu Post partum Yang Diberi ASI dan Pepermint

Lama Penyembuhan	Beda mean	t-test	ρ-value	95% CI	N
ASI-Peppermint	2,3	5,6	0,000	1,4-3,1	16

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa Menthol, komponen terbesar dalam minyak peppermint, bersifat aktif secara farmakologiaktif dalam dosis yang relatif kecil. 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. Seperti pada minyak atsiri, air peppermint juga memiliki sifat antibakteri, memiliki efek menenangkan dan *numbing effect*, dan telah digunakan secara eksternal untuk anestesi kulit, luka bakar, gatal, dan peradangan. Air pepermint dianjurkan digunakan untuk pencegahan nyeri dan kerusakan puting (Melli et all, 2007; Abou-Dakn, 2010). Dibandingkan dengan EBM, air peppermint lebih berpotensi mengurangi nyeri. Dibandingkan dengan teh dan Lanolin, peppermint dapat mengurangi nipple pain secara lebih efektif (Abd-Elsalam, 2011).

Sejalan dengan penelitian ini, penelitian Vivianita (2013) tentang Pemanfaatan Air Peppermint Untuk Mencegah Nyeri Pada Puting (Nipple Pain) Dan Puting Lecet (Nipple Crack) Akibat Menyusui, menunjukkan terdapat perbedaan signifikan dalam insiden nipple crack dan areola crack antara kelompok peppermint dan kelompok EBM (9% vs 28%, p < 0,001) (Tabel 1). Pada kelompok air peppermint tidak terdapat pasien yang mengalami nipple crack maupun areola crack berat, sedangkan pada kelompok EBM 9% pasien mengalami nipple crack berat dan 6% mengalami areola crack berat (Tabel 1). Pada kelompok peppermint, nipple crack terjadi pada hari ke-7, sedangkan pada kelompok EBM terjadi pada hari ke-4 (data tidak ditunjukkan). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pasien yang menggunakan EBM lebih cenderung mengalami nipple crack dibandingkan dengan pasien yang menggunakan air peppermint.

Faktor yang paling penting dalam menurunkan insiden nyeri pada puting yaitu pengetahuan tentang cara post partum bayi yang tepat. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air peppermint secara topikal pada puting dan areola setelah post partum dapat menurunkan insiden nipple pain dan nipple crack. Hal ini dikarenakan efek penenang dan *numbing* serta aktivitas antibacterial dari peppermint. Selain itu, rasa sakit pada saat post partum diperkirakan menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan frekuensi post partum pada kelompok EBM.

Dalam penelitian ini diperoleh terdapat responden yang diberi peppermint namun lama penyembuhannya mencapai 4 hari, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang turut mempengaruhi proses penyembuhan luka antara lain nutrisi ibu, penyembuhan luka secara normal memerlukan nutrisi yang tepat. Proses penyembuhan luka bergantung pada tersedianya protein, vitamin, mineral, zink, tembaga, karbohidrat, air (mineral). Zat-zat makanan tersebut dapat mempercepat pembentukan jaringan baru dalam proses penyembuhan luka. Selain itu adalah faktor istirahat turut mempengaruhinya karena pada ibu nifas sangat dianjurkan untuk istirahat yang cukup agar menghindari kelelahan sehabis melahirkan. Selain itu, istirahat yang kurang baik dapat menghambat proses penyembuhan luka secara normal, dengan istirahat yang cukup penyembuhan luka akan lebih baik dan cepat. Ibu sehabis melahirkan membutuhkan istirahat yang lebih untuk memperbaiki keadaan tubuh setelah melahirkan.

Sedangkan pada kelompok ASI terdapat 6 responden (37,5%) yang penyembuhan putting susu lecet pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa ASI memiliki kandungan antimikroba, sehingga putting yang lecet terhindar dari infeksi yang dapat menyebabkan luka sembuh lebih cepat karena tidak mengalami infeksi.

Penggunaan bahan alam seperti produk herbal merupakan salah satu terapi alternative 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 post partum selanjutnya.

KESIMPULAN

Rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi peppermint adalah 6,0 hari, dengan SD 0,9.Rata-rata lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum yang diberi ASI adalah 8,3 hari, dengan SD 1,3.Ada perbedaan efektivitas antara pemberian air peppermint dan ASI terhadap lama penyembuhan putting susu lecet pada ibu post partum di BPM Yulianti Nilawati, M.Kes Lampung Tengah tahun 2018 (p value 0,000). Dengan beda mean sebesar 2.3 hari.

SARAN

Agar dapat memanfaatkan khasiat air peppermint untuk mengatasi putting lecet secara non farmakologi sehingga aktifitasnya dalam memberikan ASI tidak terganggu.Dapat dijadikan masukan untuk mensosialisasikan khasiat air peppermint sehingga dapat menekan puting lecet pada ibu menyusui

DAFTAR PUSTAKA

Abd-Elsalam, S., Hamido, S., Abd el Hameeds, HS. 2011. Effect of Using Pharmacological versus Alternative Therapy on Traumatic Nipples for Lactating Mothers. Journals of American Science. 7(11): 84596.

Abou-Dakn M. 2010. Inflammatory breast diseases during lactation: milk stasis, puerperal mastitis, abscesses of the breast, and malignant tumors – current and evidence-based strategies for diagnosis and therapy. Breast Care ; 5: 33–37.

Ambarwati Eny Retna, *Wulandari Diah*.*2009*.Asuhan Kebidanan Masa Nifas.Yogyakarta:Mitra Cendekia.

Balitbang Kemenkes RI. *2013*. *Riset Kesehatan Dasar*; *RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Coca KP, Gamba MA, Silva RS, Freitas V, Abrão AC. 2009. Does breastfeeding position influence the onset of nipple trauma?Rev Esc Enferm. USP;43:442-8.

Gartner LM, Morton J, Lawrence RA, Naylor AJ, O'Hare D, Schanler RJ, Eidelman AI. 2005. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics. 115: 496–506.

Kemenkes RI (2017). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016.

Lochner JE, Livingston CJ, Judkins D. 2009. Clinical inquiries: which interventions are best for alleviating nipple pain in nursing mothers? J FamPract. 58: 612a–612c.

Melli, MS. Rashidi, MR., Nokhoodji, A., Tagavi, S., Farzadi, L., Sadaghat, K., Tahmasebi, Z., Shesvan, MK. 2007. A randomized trial of peppermint gel, lanolin ointment, and placebo gel to prevent nipple crack in primiparous breastfeeding women. Med Sci Monit. 13(9): CR406-411.

Merckoll, P., Jonassen, T. O., Vad, M. E., Jeansson, S. L., & Melby, K. K. 2009. Bacteria, biofilm and honey: A study of the effects of honey on 'planktonic' and biofilm-embedded wound.

Moore, O. A., Smith, L. A., Campbell, F., Seers, K., McQuay, H. J., & Moore, R. A. 2001. BMC Complementary and Alternative Medicine, 1, 2.

Notoatmodjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Saleha, S. *2009*. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.

Schelz Z. 2006. Antimicrobial and antiplasmoid activities of essential oils. Feto-therapy 77: 279– 285

Soetjiningsih., *2012*. *ASI* petunjuk Tenaga Kesehatan. Jakarta. EGC

Suherni., *Widyasih*, *Hesty*., &*Rahmawati*, *Anita*. (*2009*). Perawatan masa nifas. Cetakan Ketiga. Yogyakarta : Fitramaya

The Joana Briggs Institute. The Management of Nipple Pain and/or Trauma Associated with Breastfeeding. Best Practice. 13(4): 18-20.

Vivianita (2013) Pemanfaatan Air Peppermint Untuk Mencegah Nyeri Pada Puting (Nipple Pain) Dan Puting Lecet (Nipple Crack) Akibat Menyusui

Walker, Marsha. 2013. Are There Any Cures for Sore Nipples? Clinical Lactation, 4(3).