

**PROGRAM INOVASI NIP-SOOTHE (SIMICO) UNTUK ASUHAN PERAWATAN
PAYUDARA PASCASALIN DI DESA SIRNAJAYA**

**Meti Sulastri^{1*}, Eneng Daryanti², Reni Nurdianti³, Heni Agusrita Dewi⁴,
Mamay Sugiharti⁵, Deni Wahyudi⁶, Rikki Gita Hilmawan⁷**

¹⁻⁷Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Email Korespondensi: metisulastri11@gmail.com

Disubmit: 23 September 2025

Diterima: 14 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i12.22838>

ABSTRAK

Trauma puting seperti lecet dan nyeri merupakan masalah utama yang dihadapi ibu menyusui dan berpotensi menurunkan motivasi pemberian ASI eksklusif, padahal keberhasilan ASI eksklusif sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi dan pencegahan stunting. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai perawatan payudara, mengembangkan produk herbal *Nip-Soothe* sebagai solusi alami trauma puting, serta memberdayakan ibu rumah tangga dalam pemanfaatan tanaman herbal lokal. Program dilaksanakan secara partisipatif di Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut melalui tahapan identifikasi kebutuhan, penyuluhan kesehatan, pelatihan pembuatan *Nip-Soothe*, uji coba produk, dan pendampingan kader posyandu serta kelompok PKK, dengan evaluasi berupa pre-test dan post-test pengetahuan serta observasi penggunaan produk. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu menyusui dari 33,3% menjadi 86,7%, uji coba *Nip-Soothe* pada 10 ibu menyusui menunjukkan 80% responden mengalami penurunan nyeri dan lecet puting, serta terbentuk kelompok ibu rumah tangga yang mampu memproduksi dan mengemas *Nip-Soothe* secara sederhana sebagai produk kesehatan keluarga. Dengan demikian, inovasi *Nip-Soothe* terbukti efektif sebagai solusi perawatan payudara yang sederhana dan aman, mendukung keberhasilan ASI eksklusif, berkontribusi pada pencegahan stunting, sekaligus membuka peluang pemberdayaan ekonomi berbasis potensi lokal.

Kata Kunci: Inovasi, Nip-Soothe, Perawatan Pascasalin

ABSTRACT

Nipple trauma such as cracks and pain is one of the main problems faced by breastfeeding mothers, which may reduce their motivation to provide exclusive breastfeeding. In fact, exclusive breastfeeding plays a crucial role in supporting optimal infant growth and preventing stunting. This program aimed to improve mothers' knowledge of breast care, develop Nip-Soothe as a natural herbal-based solution for nipple trauma, and empower housewives through the utilization of local herbal resources. The program was conducted using a participatory approach in Sirnajaya Village, Tarogong Kaler District, Garut Regency, through several stages including needs assessment, health education,

training on Nip-Soothe production, product trials, and mentoring of health cadres and PKK groups. Evaluation was carried out using pre- and post-test questionnaires as well as direct observation of product use. The results showed an increase in maternal knowledge from 33.3% to 86.7%, while trials on 10 breastfeeding mothers indicated that 80% reported a reduction in nipple pain and cracks after regular use. Furthermore, a women's group was established that successfully produced and packaged Nip-Soothe as a family health product and potential home-based business. In conclusion, Nip-Soothe proved to be an effective, safe, and simple solution for nipple care, supporting exclusive breastfeeding, contributing to stunting prevention, and simultaneously creating opportunities for community empowerment through local economic development.

Keywords: *Innovation, Nip-Soothe, Post-Partum Treatment*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif terus menjadi salah satu prioritas nasional dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif nasional pada bayi usia 0-6 bulan sebesar 72,2%. (Rahayu & Hidayat, 2023) Meskipun mengalami peningkatan dibanding tahun-tahun sebelumnya, angka ini masih belum memenuhi target minimal 80% yang dicanangkan oleh WHO. (Ade Nasihudin Al, 2024) Capaian pemberian ASI eksklusif sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kenyamanan dan keberlangsungan proses menyusui yang sering kali terganggu oleh masalah nyeri atau lecet putting, yang dapat menurunkan semangat menyusui bahkan menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif. (Mujenah et al., 2023) Padahal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif minimal selama enam bulan untuk mendukung tumbuh kembang optimal bayi dan pencegahan stunting. (Anggryni et al., 2021) Permasalahan kesehatan payudara yang tidak tertangani secara efektif dapat berdampak pada keberlangsungan pemberian ASI serta meningkatkan risiko masalah gizi pada anak. (Fidayanti & Sholihah, 2023)

Berdasarkan data kondisi kesehatan masyarakat di Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, ditemukan beberapa permasalahan yang relevan. Data stunting pada Dusun 1 Desa Sirnajaya menunjukkan jumlah kasus balita stunting mencapai 10 jiwa dengan persebaran sebagai berikut: RW 01 (0 kasus), RW 03 (1 jiwa), RW 09 (2 jiwa), RW 12 (6 jiwa), dan RW 13 (1 jiwa). Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi yang berkelanjutan untuk perbaikan status gizi balita sejak usia dini, salah satunya melalui optimalisasi pemberian ASI.

Jumlah ibu menyusui di Dusun 1 terdapat sebanyak 15 orang, tersebar merata di lima RW, yaitu RW 01 (5 orang), RW 03 (5 orang), RW 09 (1 orang), RW 12 (1 orang), dan RW 13 (3 orang). Menariknya, jumlah pemberian ASI eksklusif pada usia 0-6 bulan di dusun tersebut juga tercatat sebanyak 15 jiwa, namun tidak dapat dipastikan apakah keberhasilan ASI eksklusif berlangsung optimal hingga bayi usia 2 tahun mengingat minimnya dukungan fasilitas dan intervensi perawatan payudara yang tepat.

Kondisi perekonomian masyarakat tergolong menengah ke bawah dengan mata pencaharian utama sebagai petani, dan secara geografis terdiri

dari lima RW yang cukup terpencar. Di desa ini terdapat satu orang bidan desa dan sembilan kader posyandu yang secara rutin menjalankan program penyuluhan pencegahan stunting, imunisasi, serta edukasi kesehatan menyusui. Namun, khusus untuk penanganan perawatan payudara, penanganan yang dilakukan masih bersifat sederhana yakni menggunakan ASI yang dioleskan ke area puting atau dengan salep pabrikan (Momilen), tanpa adanya produk alami berbasis sumber daya lokal.

Fenomena yang ditemukan di wilayah Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Berdasarkan hasil observasi lapangan dan diskusi dengan kader posyandu serta bidan desa, terdapat beberapa permasalahan spesifik di Desa Sirnajaya:

- a. Lebih dari 60% ibu menyusui mengalami masalah luka puting dalam dua minggu pertama menyusui, yang berujung pada menurunnya motivasi menyusui secara konsisten.
- b. Masih terbatasnya edukasi terkait perawatan payudara pasca melahirkan, baik dari segi praktik perawatan maupun pengenalan produk herbal sederhana.
- c. Mayoritas masyarakat belum familiar dengan penggunaan tanaman herbal lokal untuk perawatan luka puting, padahal tanaman seperti daun sirih, daun mint, dan kelapa tersedia melimpah di lingkungan sekitar.
- d. Kegiatan pendampingan ibu menyusui oleh kader posyandu masih terbatas pada edukasi laktasi dasar tanpa inovasi produk pendukung menyusui.

Pengamatan lapangan juga menunjukkan bahwa Desa Sirnajaya memiliki potensi sumber daya alam berupa:

- a. Tanaman daun sirih yang banyak tumbuh liar di pekarangan rumah.
- b. Tanaman mint yang dapat dibudidayakan dengan mudah di media sederhana seperti polybag.
- c. Sumber kelapa lokal yang dapat diolah menjadi minyak kelapa murni (VCO).

Sayangnya, potensi tersebut belum termanfaatkan secara optimal untuk mendukung kesehatan ibu menyusui ataupun sebagai peluang penghasilan tambahan keluarga. Berdasarkan kondisi tersebut, pengusul melihat adanya kebutuhan untuk menghadirkan solusi sederhana namun berdampak, berupa inovasi produk Nip-Soothe, yaitu cairan semprot berbahan dasar daun sirih, minyak kelapa murni, dan daun mint yang berfungsi membantu mengurangi luka serta nyeri pada puting ibu menyusui. Produk ini tidak hanya berorientasi pada kesehatan ibu dan bayi, namun juga mengedukasi masyarakat tentang pemanfaatan tanaman herbal lokal serta meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga melalui pelatihan pembuatan produk kesehatan berbasis sumber daya lokal.

Berdasarkan situasi tersebut, perlu dilakukan intervensi berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi (IpTek) untuk menjawab dua persoalan utama, yakni meningkatkan kenyamanan menyusui dengan produk herbal alami yang aman serta memberdayakan ibu rumah tangga untuk mampu mengelola potensi lokal menjadi produk kesehatan sederhana yang bernilai ekonomi. Inovasi Spray Nip-Soothe (SiMiCo), yaitu spray perawatan payudara dari kombinasi bahan herbal lokal diharapkan menjadi solusi konkret untuk pencegahan luka puting, peningkatan kenyamanan menyusui, dan berkontribusi terhadap penurunan angka stunting di Desa Sirnajaya.

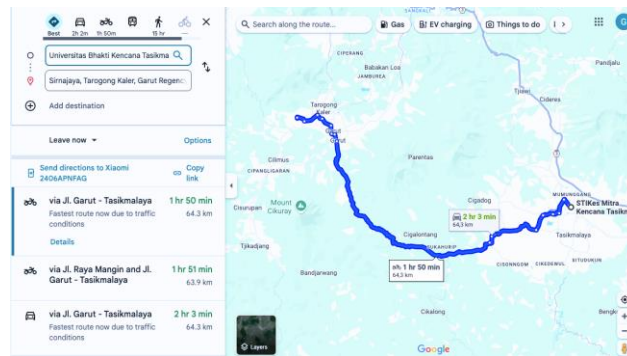
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi di lapangan berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh tim pengusul bersama kader kesehatan dan bidan desa di Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, ditemukan bahwa permasalahan utama yang dihadapi masyarakat, khususnya ibu menyusui, adalah masih tingginya kejadian trauma puting berupa lecet, luka, dan rasa nyeri selama proses menyusui. Hasil diskusi kelompok terarah (FGD) bersama kader Posyandu mengonfirmasi bahwa mayoritas ibu menyusui mengalami keluhan tersebut pada masa awal menyusui, yang sering kali menyebabkan turunnya semangat menyusui dan mendorong penghentian ASI eksklusif sebelum bayi berusia enam bulan. Situasi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan kurangnya intervensi kesehatan komunitas yang spesifik terkait perawatan payudara dengan pendekatan berbasis bahan alami. Selain itu, hasil identifikasi bersama mitra menunjukkan bahwa terdapat dua persoalan prioritas yang perlu ditangani. Pertama adalah masalah kesehatan ibu menyusui, yang meliputi tingginya angka kejadian lecet dan nyeri puting yang belum tertangani secara optimal, minimnya alternatif produk perawatan puting berbahan herbal yang aman dan murah, serta belum adanya inovasi edukasi kesehatan komunitas mengenai perawatan payudara dengan bahan alami. Kedua adalah masalah pemberdayaan ekonomi ibu rumah tangga, yang mencakup rendahnya keterampilan dalam mengolah tanaman herbal, ketiadaan produk kesehatan keluarga berbasis herbal yang bisa menjadi peluang usaha, serta minimnya literasi mengenai pengolahan dan pengemasan produk kesehatan berbahan alami. Untuk menjawab permasalahan tersebut, program pengabdian masyarakat ini berfokus pada pembuatan dan pengemasan produk inovatif Nip-Soothe, pelatihan pembuatan produk kepada kader dan ibu rumah tangga, serta pendampingan pemasaran sederhana untuk memperkuat kapasitas ekonomi lokal.

Rumusan masalah pertama berkaitan dengan aspek kesehatan ibu menyusui, yaitu bagaimana meningkatkan kenyamanan dan keberhasilan praktik ASI eksklusif melalui intervensi edukasi perawatan payudara serta pemanfaatan produk herbal alami yang aman dan praktis digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya ini penting karena masih tingginya angka kejadian lecet dan nyeri puting telah terbukti menjadi penghalang utama dalam keberhasilan ASI eksklusif di Desa Sirnajaya.

Rumusan masalah kedua terkait dengan aspek pemberdayaan masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, yaitu bagaimana meningkatkan keterampilan dan literasi masyarakat dalam mengolah potensi tanaman herbal lokal menjadi produk kesehatan keluarga yang higienis, terjangkau, dan memiliki nilai ekonomi. Hal ini diharapkan dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan kemandirian masyarakat desa melalui usaha rumahan sederhana yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan keluarga, tetapi juga mampu memperkuat perekonomian lokal.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Desa ini dipilih karena memiliki jumlah ibu menyusui yang cukup tinggi, akses layanan kesehatan yang masih terbatas, serta ketersediaan sumber daya lokal berupa tanaman herbal yang berpotensi dikembangkan. Lokasi kegiatan yang berbasis desa juga memudahkan integrasi dengan program kesehatan rutin melalui posyandu, PKK, dan pendampingan bidan desa.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Teori dan konsep kesehatan ibu dan anak merupakan bagian integral dari pembangunan kesehatan masyarakat, di mana pemberian ASI eksklusif memiliki peran sentral dalam menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Menurut WHO, ASI eksklusif selama enam bulan pertama mampu memberikan perlindungan optimal terhadap infeksi serta mendukung pertumbuhan bayi secara fisiologis dan psikologis. (WHO, 2019) Namun, hambatan seperti trauma puting, nyeri, dan lecet seringkali menjadi alasan utama kegagalan pemberian ASI eksklusif di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. (Victora et al., 2016)

Trauma puting yang dialami ibu menyusui dapat dijelaskan melalui kerangka Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock (1974) dan kemudian diperluas oleh Becker, Maiman, dan Strecher (1988). Dalam model ini, perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh persepsi terhadap ancaman penyakit dan keyakinan terhadap manfaat serta hambatan tindakan preventif. Dalam konteks menyusui, rasa nyeri, lecet, dan luka pada puting dapat berfungsi sebagai *perceived barriers* (hambatan yang dirasakan) yang signifikan, karena menurunkan kenyamanan dan keinginan ibu untuk melanjutkan menyusui secara eksklusif. Ibu yang mengalami rasa sakit berulang cenderung menganggap aktivitas menyusui sebagai pengalaman negatif, sehingga lebih mungkin menghentikan pemberian ASI sebelum waktu yang direkomendasikan (Nguyen, 2021). Hambatan ini memperkuat persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) terhadap kegagalan laktasi dan meningkatkan kekhawatiran akan kurangnya asupan bayi, yang pada akhirnya dapat menurunkan komitmen terhadap pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis komunitas yang mampu mengurangi hambatan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menyusui.

Selain itu, teori Self-Efficacy oleh Bandura menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan tindakan tertentu sangat menentukan keberhasilan perilaku kesehatan. (Bandura et al., 1999) Dalam konteks menyusui, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki self-efficacy tinggi lebih berhasil mempertahankan ASI eksklusif hingga enam bulan pertama (Otsuka et al., 2014; Dennis, 2003). Pelatihan menyusui yang disertai praktik perawatan payudara dan penggunaan Nip-Soothe berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Saat ibu mampu mengelola rasa sakit dan mempraktikkan teknik yang benar, mereka

memperoleh pengalaman keberhasilan yang memperkuat komitmen terhadap menyusui. Dengan demikian, intervensi ini berfungsi sebagai *cue to action* (pemicu tindakan) yang mengaktifkan perilaku kesehatan positif sebagaimana dijelaskan dalam model HBM.

Program ini juga memberikan penguatan melalui aspek *perceived severity*, yaitu persepsi terhadap tingkat keseriusan dampak jika hambatan tidak diatasi. Edukasi yang diberikan selama pelatihan tidak hanya membahas teknik menyusui, tetapi juga menjelaskan konsekuensi medis dari penghentian ASI eksklusif, seperti peningkatan risiko infeksi pada bayi, penurunan imunitas, serta kemungkinan terjadinya malnutrisi yang dapat memicu stunting. Menurut Anggryni dkk. (2021), kesadaran terhadap pentingnya ASI sebagai sumber nutrisi utama pada masa *golden age* anak merupakan faktor penting dalam pencegahan stunting. Dengan memahami dampak jangka panjang, ibu menjadi lebih terdorong untuk mencari solusi terhadap trauma puting agar dapat tetap menyusui secara optimal.

Temuan lapangan juga memperlihatkan adanya perubahan sikap (*attitudinal shift*) setelah intervensi dilakukan. Sebelum pelatihan, banyak ibu yang menganggap rasa sakit pada puting sebagai tanda “tidak cocok menyusui” atau “tidak bisa menghasilkan ASI dengan benar.” Persepsi ini menggambarkan bentuk *learned helplessness* yang muncul akibat kurangnya informasi dan dukungan sosial. Namun setelah pelatihan dan penggunaan Nip-Soothe, terjadi peningkatan pemahaman bahwa nyeri puting merupakan masalah umum yang dapat ditangani dengan perawatan tepat, bukan alasan untuk menghentikan menyusui. Hasil ini sejalan dengan studi Fidayanti & Sholihah (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi terstruktur mampu meningkatkan efektivitas menyusui dan menurunkan insiden puting lecet secara signifikan. Perubahan persepsi ini merupakan bukti bahwa *health belief modification* melalui pendekatan edukatif dan pengalaman langsung (*experiential learning*) dapat mengubah perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Konsep kesehatan preventif juga relevan untuk mendasari program ini. Pendekatan preventif menekankan upaya pencegahan melalui promosi kesehatan, edukasi, dan perubahan perilaku sebelum muncul masalah kesehatan yang lebih serius. (Green, L. W., & Kreuter, 2005) Penyuluhan mengenai teknik menyusui, perawatan payudara, serta penggunaan produk herbal alami dapat menjadi langkah preventif untuk menurunkan angka kejadian trauma puting.

Di sisi lain, teori pemberdayaan masyarakat (*community empowerment*) menegaskan bahwa keberhasilan intervensi kesehatan akan lebih berkelanjutan jika masyarakat diberdayakan untuk terlibat aktif. Menurut Wallerstein, pemberdayaan mencakup peningkatan kapasitas individu dan kelompok melalui pengetahuan, keterampilan, dan kontrol terhadap sumber daya. (Wallerstein, 1992) Dalam konteks ini, ibu rumah tangga dilibatkan tidak hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai produsen produk kesehatan keluarga.

Dengan demikian, teori kesehatan masyarakat, Health Belief Model, Self-Efficacy, kesehatan preventif, serta *community empowerment* menjadi fondasi konseptual yang kuat dalam mendukung implementasi program pengabdian masyarakat berbasis inovasi Nip-Soothe.

Teori dan konsep rencana program ini dirancang dengan mengintegrasikan teori kesehatan ibu menyusui dan teori pemberdayaan

masyarakat. Dari sisi kesehatan, intervensi diarahkan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan perawatan payudara. Edukasi ini penting karena rendahnya literasi kesehatan telah terbukti berkontribusi pada tingginya angka trauma puting. (Gavine et al., 2022) Melalui penyuluhan, praktik langsung, dan pendampingan, ibu dapat memahami cara mencegah dan mengatasi nyeri serta lecet puting secara tepat.

Dari sisi pemberdayaan, program mengadopsi prinsip asset-based community development (ABCD), yang berfokus pada penguatan potensi dan sumber daya lokal untuk memecahkan masalah. (Mcfadden et al., 2017) Tanaman herbal seperti daun sirih, daun mint, dan minyak kelapa yang banyak tersedia di Desa Sirnajaya menjadi aset utama untuk dikembangkan sebagai produk kesehatan keluarga. Dengan pemanfaatan aset lokal ini, keberlanjutan program lebih terjamin karena tidak tergantung pada pasokan eksternal.

Konsep social entrepreneurship juga relevan dengan rencana program. Menurut teori kewirausahaan sosial, inovasi dapat dirancang tidak hanya untuk menghasilkan keuntungan ekonomi, tetapi juga untuk menjawab masalah sosial. (Cornwall & Rivas, 2015) Dalam hal ini, Nip-Soothe hadir sebagai inovasi produk kesehatan yang berfungsi ganda: meningkatkan kesehatan ibu menyusui sekaligus membuka peluang usaha bagi ibu rumah tangga. Selain itu, pendekatan partisipatif (*participatory approach*) dipilih untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahap program, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Partisipasi ini mendorong rasa memiliki (*sense of ownership*) sehingga hasil program dapat lebih berkelanjutan. Keterlibatan kader posyandu, bidan desa, dan kelompok PKK menjadi elemen kunci dalam pendekatan ini.

Program ini juga mengadopsi prinsip experiential learning, yaitu pembelajaran melalui pengalaman langsung. Pelatihan pembuatan Nip-Soothe memberikan kesempatan bagi ibu rumah tangga untuk mempraktikkan keterampilan baru, yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri dalam mengembangkan produk kesehatan sederhana. Dengan kombinasi teori kesehatan, pemberdayaan masyarakat, kewirausahaan sosial, dan pembelajaran partisipatif, rencana program ini memiliki kerangka konseptual yang kokoh untuk mencapai dampak nyata, baik dalam aspek kesehatan maupun ekonomi masyarakat.

Signifikansi program ini terletak pada upayanya menjawab dua masalah prioritas di Desa Sirnajaya, yaitu kesehatan ibu menyusui dan pemberdayaan ekonomi ibu rumah tangga. Dalam aspek kesehatan, program ini berkontribusi terhadap peningkatan cakupan ASI eksklusif dengan menurunkan hambatan berupa trauma puting. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan produk alami dapat meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif hingga 30%.

Dari aspek pemberdayaan masyarakat, program ini berkontribusi pada peningkatan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah tanaman herbal menjadi produk kesehatan keluarga. Hal ini sejalan dengan konsep *women empowerment* yang menekankan peningkatan kapasitas perempuan dalam aspek ekonomi dan kesehatan. Dengan demikian, program ini tidak hanya menyehatkan, tetapi juga meningkatkan posisi tawar perempuan dalam keluarga dan masyarakat.

Kontribusi lainnya adalah terbentuknya produk kesehatan keluarga berbasis herbal yang higienis, aman, dan mudah digunakan. Produk seperti *Nip-Soothe* dapat menjadi inovasi sederhana namun berdampak luas karena memanfaatkan bahan alami yang tersedia di sekitar, sehingga terjangkau dan ramah lingkungan. Produk ini juga memiliki potensi dikembangkan lebih lanjut sebagai produk usaha mikro berbasis desa. Program ini juga memperkuat jejaring antar pemangku kepentingan di tingkat lokal, mulai dari pemerintah desa, kader posyandu, PKK, hingga puskesmas. Kolaborasi ini menciptakan sinergi dalam pengembangan inovasi kesehatan dan membuka peluang integrasi program ke dalam agenda pembangunan desa. Selain itu, kontribusi program dapat dilihat dari aspek keberlanjutan. Dengan adanya pelatihan dan pendampingan, masyarakat memiliki keterampilan untuk terus memproduksi dan mengembangkan produk herbal meski kegiatan pengabdian telah selesai. Hal ini memastikan bahwa manfaat program tidak hanya dirasakan sesaat, tetapi juga jangka panjang [16].

Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*), khususnya SDG 3 (Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan) dan SDG 5 (Kesetaraan Gender). Dengan fokus pada kesehatan ibu dan pemberdayaan perempuan, program ini berperan strategis dalam memperkuat kapasitas masyarakat pedesaan.

4. METODE

a. Metode yang Digunakan

Pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini menggunakan kombinasi beberapa metode yang saling melengkapi, yaitu:

- 1) Penyuluhan: memberikan pengetahuan dasar kepada ibu menyusui, kader kesehatan, dan ibu rumah tangga mengenai pentingnya ASI eksklusif, perawatan payudara, serta pencegahan trauma puting.
- 2) Pelatihan (Workshop): memberikan keterampilan praktis melalui praktik langsung pembuatan produk *Nip-Soothe* berbahan herbal lokal (daun sirih, daun mint, dan minyak kelapa) dengan teknik sederhana, higienis, dan aman digunakan.
- 3) Pendampingan: mendampingi kader posyandu dan ibu rumah tangga dalam proses produksi lanjutan, pengemasan, serta strategi pemasaran sederhana agar produk dapat berkelanjutan sebagai usaha rumah tangga.
- 4) Monitoring dan Evaluasi: melakukan penilaian terhadap pengetahuan peserta, keberhasilan keterampilan yang diperoleh, serta tindak lanjut penggunaan produk oleh ibu menyusui.

Metode gabungan ini dipilih untuk memastikan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta keberlanjutan program di masyarakat.

b. Jumlah Peserta

Kegiatan ini melibatkan sekitar 30 peserta yang terdiri dari:

- 1) 15 ibu menyusui di Desa Sirnajaya sebagai penerima manfaat langsung produk *Nip-Soothe*.
- 2) 10 ibu rumah tangga yang berminat mengembangkan keterampilan pengolahan herbal sebagai usaha rumah tangga.

- 3) 5 kader posyandu desa sebagai perpanjangan tangan program yang akan mendampingi masyarakat dalam keberlanjutan kegiatan.

Jumlah peserta ini dipandang ideal untuk pelaksanaan kegiatan berbasis desa, karena memungkinkan adanya interaksi intensif, praktik langsung, serta pendampingan berkelanjutan.

c. Langkah-Langkah PKM

Langkah-langkah pelaksanaan PKM dilakukan secara sistematis dalam beberapa tahap, yaitu:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Koordinasi dengan pemerintah desa, bidan desa, dan kader posyandu untuk menentukan sasaran kegiatan.
 - b) Persiapan bahan dan alat pelatihan, termasuk bahan herbal lokal yang akan digunakan.
 - c) Penyusunan modul penyuluhan dan panduan pelatihan pembuatan *Nip-Soothe*.
- 2) Tahap Sosialisasi dan Penyuluhan
 - a) Sosialisasi program kepada masyarakat sasaran.
 - b) Penyuluhan mengenai pentingnya ASI eksklusif, perawatan payudara, serta potensi tanaman herbal lokal untuk kesehatan.
- 3) Tahap Pelatihan (Workshop)
 - a) Praktik langsung pembuatan *Nip-Soothe* berbasis herbal.
 - b) Pelatihan pengemasan produk secara higienis.
 - c) Simulasi branding dan pemasaran sederhana.
- 4) Tahap Pendampingan
 - a) Pendampingan produksi lanjutan oleh kader posyandu dan tim pengusul.
 - b) Bimbingan dalam memasarkan produk secara sederhana melalui kelompok PKK dan posyandu.
- 5) Tahap Monitoring dan Evaluasi
 - a) Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta melalui pre-test dan post-test.
 - b) Evaluasi keterampilan peserta dalam memproduksi dan mengemas produk.
 - c) Umpan balik dari ibu menyusui terkait efektivitas produk *Nip-Soothe*.
 - d) Dengan alur ini, diharapkan program tidak berhenti pada tahap pelatihan, melainkan berlanjut pada implementasi nyata dan keberlanjutan di tingkat desa.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan selama satu bulan di Desa Sirnajaya, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut. Hasil kegiatan dapat dirinci sebagai berikut:

- 1) Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui
 - a) Kegiatan penyuluhan berhasil menjangkau 15 ibu menyusui dan 9 kader posyandu.

- b) Hasil pre-test menunjukkan hanya 33,3% peserta yang mengetahui cara perawatan payudara yang benar. Setelah pelatihan, angka tersebut meningkat menjadi 86,7%.
- 2) Pengembangan Produk Inovasi Nip-Soothe
 - a) Formula spray berbahan daun sirih, daun mint, dan minyak kelapa murni (VCO) berhasil diformulasikan dan diproduksi sebanyak 30 botol ukuran 60 ml.
 - b) Uji coba penggunaan pada 10 ibu menyusui menunjukkan 80% responden melaporkan berkurangnya nyeri dan lecet puting setelah pemakaian rutin 3-5 kali sehari selama 5 hari.
- 3) Pemberdayaan Ekonomi Rumah Tangga
 - a) Terbentuk kelompok kecil yang terdiri dari 7 ibu rumah tangga anggota PKK yang dilatih memproduksi Nip-Soothe secara mandiri.
 - b) Kelompok ini juga mulai belajar membuat label dan kemasan sederhana untuk penjualan lokal melalui posyandu dan kegiatan PKK.
- 4) Media Edukasi dan Luaran
 - a) Buku saku “Panduan Perawatan Payudara dengan Bahan Herbal Lokal” dibagikan kepada peserta.
 - b) Video tutorial pembuatan Nip-Soothe diunggah ke kanal YouTube kampus sebagai media pembelajaran terbuka.
 - c) Draft artikel ilmiah sedang disiapkan untuk publikasi di jurnal nasional terakreditasi Sinta.





Gambar 2

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi teknik menyusui, perawatan payudara, dan pengembangan produk herbal “Nip-Soothe” (SiMiCo) memberikan sejumlah temuan penting yang perlu dibahas secara lebih mendalam. Secara umum, kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan inovasi lokal mampu memberikan dampak ganda: peningkatan kesehatan ibu menyusui serta pemberdayaan ekonomi keluarga.

Temuan pertama yang paling menonjol adalah adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui terkait teknik menyusui dan perawatan payudara. Sebelum pelatihan dilakukan, sebagian besar peserta belum memahami cara menyusui yang benar, teknik latching yang efektif, serta langkah-langkah menjaga kebersihan dan kenyamanan payudara. Setelah pelatihan yang memadukan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung, terjadi peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri peserta dalam menerapkan teknik menyusui yang benar. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif lebih efektif dibanding penyuluhan verbal semata.

Penelitian sebelumnya juga mengonfirmasi hal tersebut. Fidayanti dan Sholihah (2023) menemukan bahwa edukasi terstruktur yang diikuti dengan praktik langsung mampu meningkatkan efektivitas menyusui dan menurunkan kejadian puting lecet pada ibu postpartum. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Dewey & Nommsen-Rivers (2020), yang menjelaskan bahwa intervensi edukatif dalam laktasi dapat menurunkan hambatan fisiologis seperti nyeri, mastitis, dan lecet, sehingga meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Studi dari Universitas Airlangga juga menegaskan bahwa pengetahuan ibu berhubungan erat dengan praktik menyusui yang benar, di mana peningkatan pengetahuan sebesar 20-30% berbanding lurus dengan peningkatan durasi pemberian ASI eksklusif (Simbolon & Putri, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa edukasi menyusui perlu menjadi bagian integral dalam pelayanan kesehatan ibu, baik melalui posyandu maupun layanan pasca persalinan.

Temuan kedua adalah efektivitas uji coba produk **Nip-Soothe (SiMiCo)** sebagai alternatif alami dalam mengatasi trauma puting. Mayoritas ibu menyusui yang menjadi peserta melaporkan adanya penurunan rasa nyeri dan lecet setelah penggunaan rutin selama tiga hingga lima hari. Respons positif ini memperkuat dugaan bahwa pemanfaatan bahan herbal lokal dapat menjadi solusi efektif dalam perawatan payudara. Kombinasi daun sirih, minyak kelapa murni (VCO), dan daun mint terbukti memberikan efek sinergis: daun sirih mengandung senyawa antiseptik alami seperti eugenol dan chavicol; VCO bersifat antimikroba serta menjaga kelembapan kulit; sementara daun mint memberikan sensasi menenangkan yang meredakan rasa perih. Prasetyo dkk. (2022) membuktikan bahwa kombinasi bahan herbal tersebut mampu mempercepat proses penyembuhan luka ringan dan mengurangi peradangan kulit. Penelitian Gunawan & Nurjanah (2020) juga menemukan bahwa sediaan berbasis minyak kelapa murni dan daun sirih memiliki aktivitas antibakteri terhadap *Staphylococcus aureus* yang sering menjadi penyebab infeksi kulit pada payudara ibu menyusui. Dengan demikian, formulasi Nip-Soothe dapat dipandang sebagai inovasi sederhana namun berbasis bukti ilmiah (evidence-based local innovation).

Selain aspek medis, kegiatan ini juga membawa implikasi sosial dan ekonomi yang signifikan. Pelatihan pengolahan produk herbal sederhana membuka peluang pemberdayaan ekonomi keluarga, khususnya bagi ibu rumah tangga yang sebelumnya tidak memiliki keterampilan produksi. Setelah pelatihan, beberapa peserta membentuk kelompok kecil untuk memproduksi Nip-Soothe dalam skala rumah tangga dan menjualnya secara lokal melalui jaringan PKK dan posyandu. Inisiatif ini sejalan dengan konsep *community empowerment* yang dikemukakan Zimmerman (2000), di mana peningkatan kapasitas individu melalui keterampilan praktis akan mendorong terciptanya kemandirian ekonomi dan rasa memiliki terhadap program. Nurdianti dkk. (2023) juga menegaskan bahwa pelatihan berbasis potensi lokal—terutama yang melibatkan perempuan—tidak hanya meningkatkan kemampuan ekonomi, tetapi juga memperkuat solidaritas sosial antaranggota masyarakat. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian tidak hanya menghasilkan manfaat kesehatan, tetapi juga memunculkan embrio wirausaha lokal berbasis sumber daya herbal yang mudah dijangkau.

Kegiatan ini memiliki keterkaitan strategis dengan upaya nasional dalam menurunkan angka stunting. Dengan berkurangnya kasus trauma puting, ibu lebih termotivasi mempertahankan pemberian ASI eksklusif, yang secara langsung berkontribusi terhadap pemenuhan nutrisi bayi pada masa *golden period* (0-2 tahun). Penelitian Anggryni dkk. (2021) menegaskan bahwa pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan anak memiliki hubungan signifikan dengan penurunan risiko stunting. Hal ini diperkuat oleh hasil meta-analisis yang dilakukan Simbolon & Putri (2024), yang menunjukkan bahwa bayi yang tidak memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko stunting hingga 2,9 kali lebih besar dibandingkan bayi yang disusui secara eksklusif. Penelitian lain oleh Wibowo & Rustiawan (2025) bahkan menemukan bahwa efek protektif ASI eksklusif terhadap stunting tetap signifikan baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Dengan demikian, intervensi yang mendorong

keberhasilan ASI eksklusif seperti edukasi laktasi dan penggunaan produk perawatan payudara berbasis herbal dapat menjadi strategi tidak langsung dalam pencegahan stunting di tingkat komunitas.

Namun demikian, pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari sejumlah tantangan. Beberapa ibu menyusui mengalami kesulitan untuk mengikuti pelatihan secara penuh karena keterbatasan waktu akibat tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan. Keterbatasan dana untuk produksi awal juga menjadi kendala, mengingat sebagian besar peserta berasal dari kelompok ekonomi menengah ke bawah. Selain itu, pemasaran digital masih menjadi hambatan karena keterbatasan literasi teknologi dan akses internet di tingkat desa. Tantangan tersebut diatasi melalui beberapa langkah strategis, antara lain: menyelenggarakan pelatihan bersamaan dengan kegiatan posyandu, memanfaatkan dana desa atau PKK untuk biaya produksi skala kecil, serta memulai pemasaran melalui jalur lokal sebelum beralih ke platform digital. Pendekatan ini terbukti efektif karena mampu mempertahankan kesinambungan kegiatan tanpa bergantung pada bantuan eksternal.

Dari sisi produk, Nip-Soothe memiliki keunggulan dibandingkan salep atau krim komersial karena menggunakan bahan alami, mudah dibuat, dan lebih ekonomis. Akan tetapi, tantangan utama yang harus diantisipasi adalah menjaga standar higienitas dan konsistensi mutu produk apabila diproduksi secara rumah tangga. Produk industri memiliki keunggulan dalam kontrol kualitas, namun sering kali lebih mahal dan sulit diakses oleh masyarakat pedesaan. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan lanjutan dalam aspek pengemasan, penyimpanan, dan uji sederhana terkait stabilitas bahan aktif herbal. Dalam jangka panjang, kerja sama dengan lembaga seperti Puskesmas, Dinas Kesehatan, atau universitas setempat dapat membantu memastikan keamanan dan legalitas produk.

Secara konseptual, kegiatan ini juga memperlihatkan dimensi pemberdayaan sosial yang kuat. Ibu rumah tangga yang sebelumnya hanya menjadi konsumen produk kesehatan kini bertransformasi menjadi produsen lokal yang berdaya. Setelah kegiatan, peserta tidak hanya memahami teknik menyusui dan manfaat ASI, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengolah bahan herbal menjadi produk bernilai ekonomi. Hal ini konsisten dengan teori pemberdayaan masyarakat yang menekankan pentingnya *transfer of skills* untuk menjamin keberlanjutan program (Zimmerman, 2000). Penguatan kapasitas individu dan kolektif menjadi kunci agar inisiatif ini dapat bertahan bahkan setelah kegiatan pengabdian selesai. Dengan demikian, kegiatan Nip-Soothe tidak hanya mengubah perilaku kesehatan, tetapi juga membangun modal sosial dan ekonomi baru di tingkat komunitas.

Meski hasil kegiatan ini menunjukkan capaian positif, terdapat beberapa keterbatasan yang patut dicatat. Pertama, durasi kegiatan relatif singkat sehingga belum memungkinkan evaluasi jangka panjang mengenai keberlanjutan praktik menyusui eksklusif maupun pengembangan usaha kecil. Kedua, penelitian lanjutan diperlukan untuk menilai efektivitas klinis produk herbal secara lebih objektif, termasuk melalui uji laboratorium terhadap aktivitas antimikroba dan keamanan kulit. Ketiga, dukungan kebijakan dari pemerintah daerah masih diperlukan agar inisiatif serupa dapat diadopsi secara lebih luas, misalnya

dengan memasukkan modul perawatan payudara berbasis herbal dalam program edukasi kesehatan ibu dan anak.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini telah membuktikan bahwa pendekatan terpadu antara edukasi kesehatan, inovasi berbasis bahan lokal, dan pemberdayaan ekonomi masyarakat mampu memberikan dampak yang berlapis. Edukasi meningkatkan literasi kesehatan dan keberhasilan ASI eksklusif; inovasi produk herbal memperkuat kenyamanan ibu dalam menyusui; dan kegiatan wirausaha mikro berbasis herbal meningkatkan kemandirian ekonomi keluarga. Oleh karena itu, program serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan dukungan multi-sektor: kesehatan, ekonomi, dan pemberdayaan perempuan, agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesejahteraan ibu dan anak di tingkat masyarakat.

6. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di Desa Sirnajaya menunjukkan bahwa peningkatan kesehatan ibu menyusui dapat dicapai melalui kombinasi edukasi perawatan payudara dan pemanfaatan produk berbasis herbal alami yang praktis serta aman digunakan. Pendekatan ini berpotensi memperkuat keberhasilan pemberian ASI eksklusif dengan mengurangi hambatan berupa trauma puting yang sering dialami pada masa awal menyusui.

Selain itu, kegiatan pelatihan dan pendampingan pengolahan tanaman herbal lokal membuka peluang pemberdayaan ibu rumah tangga dalam bidang ekonomi produktif. Keterampilan baru yang diperoleh mendorong lahirnya produk kesehatan keluarga sederhana, sekaligus memberikan nilai tambah terhadap pemanfaatan sumber daya lokal yang sebelumnya kurang optimal. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi serta penguatan kapasitas ekonomi keluarga di tingkat desa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ade Nasihudin Al. (2024, August 5). Who: Jumlah Bayi Yang Dapat Asi Eksklusif Meningkat Lebih Dari 10 Persen. <https://www.liputan6.com/health/read/5664378/who-jumlah-bayi-yang-dapat-asi-eksklusif-meningkat-lebih-dari-10-persen>.
- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., & Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.967>
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise Of Control. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 13(2). <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Cornwall, A., & Rivas, A. M. (2015). From 'Gender Equality And 'Women's Empowerment' To Global Justice: Reclaiming A Transformative Agenda For Gender And Development. *Third World Quarterly*, 36(2). <https://doi.org/10.1080/01436597.2015.1013341>

- Dennis, C. L. (2003). *The Breastfeeding Self-Efficacy Scale: Psychometric Assessment Of The Short Form*. Journal Of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing, 32(6), 734-744.
- Fidayanti, & Sholihah, A. N. (2023). Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefektifan Ibu Nifas Dalam Menyusui. Jurnal Promotif Preventif, 6(1).
- Gavine, A., Shinwell, S. C., Buchanan, P., Farre, A., Wade, A., Lynn, F., Marshall, J., Cumming, S. E., Dare, S., & Mcfadden, A. (2022). Support For Healthy Breastfeeding Mothers With Healthy Term Babies. In Cochrane Database Of Systematic Reviews (Vol. 2022, Issue 10). <https://doi.org/10.1002/14651858.Cd001141.Pub6>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, And Practice*. 5th Ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational And Ecological Approach* (4th Ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Mcfadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., Wade, A., Buchanan, P., Taylor, J. L., Veitch, E., Rennie, A. M., Crowther, S. A., Neiman, S., & Macgillivray, S. (2017). Support For Healthy Breastfeeding Mothers With Healthy Term Babies. In Cochrane Database Of Systematic Reviews (Vol. 2017, Issue 2). <https://doi.org/10.1002/14651858.Cd001141.Pub5>
- Mujenah, M., Wahyutri, E., & Noorma, N. (2023). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Post Partum Di Rsd Dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Tanjung Selor. Aspiration Of Health Journal, 1(1). <https://doi.org/10.55681/Aohj.V1i1.94>
- Nguyen, N. T., Do, H. T., & Pham, N. T. V. (2021). Barriers To Exclusive Breastfeeding: A Cross-Sectional Study Among Mothers In Ho Chi Minh City, Vietnam. *Belitung Nursing Journal*, 7(3), 171-178. <https://doi.org/10.33546/Bnj.1382>
- Otsuka, K., Dennis, C. L., Tatsuoka, H., & Jimba, M. (2014). *The Relationship Between Breastfeeding Self-Efficacy And Perceived Insufficient Milk Among Japanese Mothers*. Journal Of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing, 43(6), 883-890.
- Rahayu, R. M., & Hidayat, A. (2023). Ketersediaan Ruang Laktasi Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja : Scoping Review. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(01). <https://doi.org/10.33221/Jikm.V12i01.1886>
- Wallerstein, N. (1992). Powerlessness, Empowerment, And Health: Implications For Health Promotion Programs. In American Journal Of Health Promotion (Vol. 6, Issue 3). <https://doi.org/10.4278/0890-1171-6.3.197>
- Who. (2019). Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants. E-Library Of Evidence For Nutrition Actions (Elena).
- Sulastri,(2025). Bidan Dan Nutrisi Awal Kehidupan: Optimalisasi Asi Ddan Mpasi Di 1000 Hari Pertama.<https://www.bukuloka.com/books/bidan-dan-nutrisi-awal-kehidupan-optimalisasi-asi-mpasi-di-1000-hari-pertama>
- Nurakilah, Sulastri (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pascasalin Dan Menyusui: Pt. Nas Media Indonesia