

**PEMANFAATAN LULUR KOPI PERAWATAN PADA IBU NIFAS UNTUK
MEMUDARKAN STRETCH MARK DI PMB
Bd. ELIZA BESTARI, SST, M.KES**

Eliza Bestari Sinaga¹, Fifi Ria Ningsih Safari²
Akademi Kebidanan Kholisaturrahmi Binjai
elizabestari69@gmail.com¹/081361278777, zivanaairin@gmail.com²/081397444111

ABSTRAK

Indonesia merupakan Negara yang memiliki banyak kekayaan flora maupun fauna. Flora dan fauna serta mineral yang berkhasiat sebagai obat yang harus dikembangkan dan disebar luaskan agar semaksimal mungkin dapat dimanfaatkan dalam upaya-upaya kesehatan masyarakat. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan bantuan obat-obatan asal bahan alam tersebut, masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan, pengetahuan tentang obat dan pengobatan merupakan salah satu bidang terpenting dari pengetahuan tradisional yang dimiliki oleh semua masyarakat. Seperti halnya masyarakat di wilayah Kelurahan Gambir Baru Kisaran Timur Kabupaten Asahan khususnya wilayah Praktek Bidan Mandiri Eliza tentang pemanfaatan Lulur Kopi. Lulur bisa menjadi salah satu perawatan tradisional pasca melahirkan yang sering dilakukan, lulur dipercaya dapat mencegah kulit kendur setelah melahirkan. Salah satu lulur yang sering digunakan, yaitu coklat dan kopi. Melansir ACS Sustainable Chemistry & Engineering, bubuk kopi dapat membantu meremajakan kulit dan juga mencegah kulit kendur. Tak hanya itu, khasiat dari bubuk kopi ini juga bisa melembapkan kulit dan mencegah timbulnya stretch mark. Lakukan lulur dengan sering agar kulit pasca melahirkan tetap sehat dan terjaga

Kata kunci: pengabdian masyarakat ; Pemanfaatan LuLur Kopi ; Memudarkan Stretch Mark

ABSTRACT

Indonesia is a country that has a lot of wealth of flora and fauna. Flora and fauna as well as minerals that have medicinal properties must be developed and disseminated so that they can be utilized as much as possible in public health efforts. The fact shows that with the help of medicines from natural ingredients, people can overcome health problems, knowledge about medicine and treatment is one of the most important areas of traditional knowledge that is owned by all people. As is the case with the community in the Gambir Baru Village, Kisaran Timur District, Asahan Regency, especially the Eliza Independent Midwife Practice area regarding the use of Coffee Scrub. Lulur can be one of the traditional postpartum treatments that is often done, stretching is believed to prevent sagging skin after giving birth. One of the scrubs that is often used, namely chocolate and coffee. Launching ACS Sustainable Chemistry & Engineering, coffee grounds can help rejuvenate the skin and also prevent sagging skin. Not only that, the properties of this coffee powder can also moisturize the skin and prevent stretch marks from occurring. Do scrubs frequently to keep your postpartum skin healthy and awake

Keywords: *community dedication ; The Use of Coffee Scrub; get rid of Stretch Marks*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah salah satu bagian penting dari proses kelahiran. Karena masa nifas ini merupakan proses memasuki peran baru bagi seorang wanita yaitu sebagai seorang Ibu. Wanita dalam kehidupannya mengalami berbagai siklus mulai dilahirkan, tumbuh kembang menjadi anak-anak, remaja, dewasa, menikah, melahirkan anak menjadi ibu dan mengalami masa nifas. Asuhan tindak lanjut dilakukan demi kesejahteraan Ibu dan bayi yang dilahirkan dengan melibatkan peran serta keluarga. Selama masa transisi berlangsung, ibu akan banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis, mengingat pentingnya masa nifas dan pertimbangan banyaknya kematian Ibu yang terjadi pada masa nifas, maka diperlukan asuhan kebidanan yang optimal. Untuk memberikan asuhan kebidanan yang optimal diperlukan pemahaman dan penguasaan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang profesional. (Sulfiannti 2021)

Data Riskesda (2018), di Sumatera Utara Proporsi jenis pelayanan kesehatan tradisional yang memanfaatkan Ramuan Buatan Sendiri sebanyak 28,4 %, Sedangkan Pemberi layanan kesehatan oleh Dokter atau Tenaga Kesehatan sebanyak 2.6% dan Penyehat Tradisional sebanyak 98,7%. Alasan utama Rumah Tangga memanfaatkan yankestrad terbanyak secara umum adalah untuk menjaga kesehatan/kebugaran, kecuali yankestrad keterampilan dengan pikiran alasan pemanfaatannya berdasarkan tradisi/kepercayaan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemanfaatan yankestrad masih cukup banyak.

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya. Berbedanya kebudayaan ini menyebabkan banyaknya mitos mengenai masa kehamilan, persalinan dan nifas. Hal ini disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan dan kurangnya informasi pentingnya perawatan kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan Bayi Baru Lahir (BBL).

Pelayanan bersalin, pasca persalinan yang baik sangat penting karena sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi pada 2 hari pertama dan pasca persalinan(Qomariah 2013).

Masyarakat Indonesia mengartikan masa nifas merupakan periode waktu sejak selesai persalinan sampai 40 hari setelah itu. Periode nifas adalah masa 6 minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal seperti sebelum hamil. Pada masa nifas ini, terjadi perubahan-perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu. Perubahan fisiologi sangat jelas, walaupun dianggap normal, dimana proses-proses pada kehamilan berjalan terbalik. Banyak faktor, termasuk energi, tingkat kenyamanan, kesehatan bayi baru lahir dan perawatan serta dorongan semangat yang diberikan oleh tenaga kesehatan, baik dokter, bidan, perawat dan keluarga (Qomariah, 2013).

Indonesia merupakan Negara yang memiliki banyak kekayaan flora maupun fauna. Flora dan fauna serta mineral yang berkhasiat sebagai obat yang harus dikembangkan dan disebar luaskan agar semaksimal mungkin dapat dimanfaatkan dalam upaya-upaya kesehatan masyarakat. Pemanfaatan tanaman obat atau bahan obat alam pada umumnya sebenarnya bukanlah merupakan hal yang baru. Sejak terciptanya manusia di permukaan bumi, telah diciptakan pula alam sekitarnya mulai dari baru itu pula manusia mulai mencoba memanfaatkan alam sekitarnya. untuk memenuhi keperluan alam kehidupannya, termasuk keperluan akan obat-obatan dalam angka mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan bantuan obat-obatan asal bahan alam tersebut, masyarakat dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan yang dihadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa obat yang berasal dari sumber bahan alam khususnya tanaman telah memperlihatkan peranannya dalam penyelenggaraan upaya-upaya kesehatan masyarakat. Salah satunya adalah kopi.

Kopi dapat digunakan untuk mengurangi stretchmark pada ibu nifas. (Prasetyaningrum et al. 2019).

Saat ini banyak metode yang bisa dilakukan untuk mengurangi kelelahan pasca persalinan dan membantu memperlancar produksi asi, pengetahuan tentang obat dan pengobatan merupakan salah satu bidang terpenting dari pengetahuan tradisional yang dimiliki oleh semua masyarakat. Seperti halnya masyarakat diwilayah Cengkeh Turi Binjai khususnya Klinik Pratama Anugerah tentang pemanfaatan pilis dan jamu (Daulay, 2011:23).

Lulur bisa menjadi salah satu perawatan tradisional pasca melahirkan yang sering dilakukan, lulur dipercaya dapat mencegah kulit kendur setelah melahirkan. Salah satu lulur yang sering digunakan, yaitu coklat dan kopi. Melansir ACS Sustainable Chemistry & Engineering, bubuk kopi dapat membantu meremajakan kulit dan juga mencegah kulit kendur. Tak hanya itu, khasiat dari bubuk kopi ini juga bisa melembapkan kulit dan mencegah timbulnya stretch mark. Lakukan lulur dengan sering agar kulit pasca melahirkan tetap sehat dan terjaga.

Data yang diperoleh dari Wilayah Kerja PMB Bd. Eliza Bestari Sinaga, SST, M.Kes sampai di Bulan Juni 2023, banyaknya ibu nifas yang mengeluh tentang perubahan tubuh terutama perubahan pada kulit abdomen yang terjadi garis-garis kehitaman diperut selama kehamilan sampai persalinan mengakibatkan ibu nifas tidak percaya diri dengan penampilannya dan takut tidak disayang suami lagi.

2. METODEPELAKSANAAN

Metode Pelaksaan Kegiatan PKM dilakukan di PMB Bd. Eliza di Kota Kisaran, Pelaksanaan PKM dilakukan Pada Ibu Nifas. Sebelumnya Akan dijelaskan terlebih dahulu penggunaan Lulur kopi sebelum dilakukan pada ibu nifas.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan selama satu Minggu, dan dilakukan pada saat pasien sudah bersalin dalam masa nifas di bulan Maret Tahun 2022. Untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan, adapun

procedure kerja yang dibuat selama kegiatan pengabdian ini berlangsung adalah sebagai berikut:

Lulur

Pengertian Lulur

Luluran merupakan aktifitas menghilangkan kotoran, minyak, atau kulit mati yang dilakukan dengan pijatan di seluruh badan. Hasilnya dapat langsung terlihat, kulit lebih halus, kencang, harum dan sehat bercahaya. Lulur merupakan salah satu kosmetik perawatan kulit yang berfungsi membersihkan pori-pori serta mengangkat sel-sel kulit mati, sehingga akan membantu mengeluarkan toksin dari dalam tubuh dan membantu memudahkan masuknya bahan yang mengandung gizi kedalam tubuh.

Kopi

Pengertian Kopi

Kopi merupakan bahan minuman yang terkenal tidak hanya di Indonesia, tetapi juga terkenal di seluruh dunia. Hal ini karena seduhan kopi memiliki aroma yang khas yang tidak dimiliki oleh bahan minuman lainnya

Manfaat Kopi Untuk Kulit

Saat ini sudah banyak dilakukan beberapa penelitian tentang biji kopi robusta terkait dengan kandungan asam chlorogenic yang memiliki potensi antioksidan cukup tinggi, termasuk di industri kosmetik. Seperti diketahui sifat antioksidan dapat menghambat radikal bebas sehingga antioksidan dapat digunakan untuk mencegah penuaan dini. Antioksidan dibuat dalam sediaan kosmetika topikal yaitu bentuk gel. Formulasi gel dipilih menggunakan basis air karena basis ini lebih mudah terpenetrasi di kulit sehingga efek yang diinginkan dapat masuk kedalam kulit. Bentuk kosmetika yang praktis penggunaannya adalah Lulur, sediaan ini akan membentuk lapisan yang transparan yang dapat dikelupas. (Prasetyaningrum et al. 2019).

Persiapan

- a. Bahan pembuatan
 1. ½ cangkir bubuk kopi
 2. Air hangat secukupnya
 3. Madu secukupnya
- b. Langkah pembuatan lulur kopi
 1. Tambahkan bubuk kopi dan air hangat kedalam mangkuk kemudian aduk rata dengan sendok
 2. Tambahkan madu untuk mendapatkan konsistensi pasta
 3. Bersihkan tubuh dan luluri kulit dengan campuran ini. Diamkan hasil luluran selama 10 menit.
 4. Gunakan jari – jari untuk memijat lulur dengan lembut dengan gerakan memutar pada kulit. Pijat selama 5 – 10 menit untuk eksfoliasi kulit
 5. Bilas sampai bersih dan gunakan lotion untuk melembabkan kulit ibu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2023. Tahapan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dari AKBID Kholisatur Rahmi Binjai adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Persiapan dilakukan dengan berkoordinasi dengan Pasien yang ada di PMB Bd. Eliza selama Bulan Juni Tahun 2023.

b. Tahap Pelaksanaan

Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu Nifas yang tercatat diwilayah kerja PMB Bd. Eliza di bulan Juni 2023.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat sangat banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan Lulur Kopi antara lain ibu nifas melihat dan senang karena setelah penggunaan lulur kopi di pemakaian pertama langsung melihat kulitnya cerah sehingga menimbulkan rasa Percaya diri dan kembali bersemangat dalam mengurus dirinya dan bayinya selama masa pemulihan pasca persalinan.

5.REFERENSI

- Depkes. (2014). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Dinkes Jember. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2018. Jember, Jawa Timur
- Icesmi, Sukarni K. 2013. Kehamilan, Persalinan, Nifas. Yogyakarta : Nuha Medika
- Ismawati, I., & Sulfianti, S. (2021). Factors Causing Breast Milk Dams in Postpartum Mothers at Ajangale Community Health Center Implementing Unit. *Journal La Medihealthico*, 2(6),67–76.
- Juliastuti et al. 2021. “Asuhan Kebidanan Pada MasaNifas.”
- Kemntrian Kesehatan RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maryunani, Anik. 2016. Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Pospartum). Jakarta: TM
- Megasari, Miratu dkk. 2015. Panduan Asuhan Kebidanan I. Ed 1. Yogyakarta: Depublish
- Prasetyaningrum, Erna, Dyan Wigati, Ahmad Fuad Masduqi, Yustisia Dian Advistasari, and Lilies Wahyu Ariani. 2019. “Penyuluhan Pembuatan ‘Lurpi’ (Lulur Kopi) Desa Kertosari, Kel. Singaraja, Kec. Boja, Kendal Jawa Tengah.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)* 1(1):26–29.
- RI, Kemenkes. 2018. Buku Penjarkes. Sulfiannti, Dkk. 2021. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas.
- Sujiyatini dkk. 2010. Asuhan Ibu Nifas Askeb III. Jakarta: Penerbit Cyrillius Publisher
- Soepardan. 2012. Konsep Kebidanan. Jakarta: EGC
- Vivi Purwandari. 2018. “Formulasi Sediaan Krim Lulur Kopi Arabika (Coffea Arabica).” *Farmanesia* 5(1):50–63.
- Wulandari. 2012. Asuhan Kebidanaan Ibu Masa Nifas. Yogyakarta: Gosyen Publising

DOKUMENTASI KEGIATAN



