

## PEMANFAATAN SARI JINTEN HITAM UNTUK MELANCARKAN ASI

**Yulita Eka Nabila, Sri Kustiyati**

Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Email : [eyulita84@gmail.com](mailto:eyulita84@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### INTISARI

**Latar Belakang:** Jinten hitam (*Nigella sativa*) adalah anggota famili ranunculaceae yang memiliki bunga berwarna putih atau hijau pucat yang berubah menjadi hitam jika terkena udara. *Nigella sativa* atau dikenal juga dengan Blackseed (Inggris) atau Habbatussauda (Bedouin) adalah spesies tumbuhan berbunga asli Asia Barat Daya (Mukhtar, 2019). Tanaman ini mengandung minyak lemak (36,38%), protein, alkaloid, saponin, dan minyak esensial (0,1% - 2,5%). Komponen utama dari minyak lemak akan menjadi asam lemak tak jenuh, asam arakidat dan asam eicosadienoat. Sementara minyak atsiri mengandung lebih banyak thymoquinone (27,8%-57%), cymene (7,1%-15,5%), carvacrol (5,8%-11,6%), thymol (0,25% - 2,3%), terpineol (2,0%-6,6%), dan longifolin (1,0%-8,0%). Metode menggunakan jinten hitam ini akan diekstraksi menjadi ekstrak jinten hitam dalam bentuk kapsul supaya mempermudah para ibu untuk mengkonsumsinya. Cara mengkonsumsinya yaitu 1-2X sehari 1 kapsul sesudah makan. **Metode:** Penerapan tentang ekstraksi jinten hitam untuk melancarkan ASI melalui media poster. **Hasil:** Media yang dihasilkan Tugas Akhir berupa poster yang dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat atau langsung kepada para ibu menyusui dan ibu nifas. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi edukasi dan informasi bagi masyarakat khususnya pada ibu menyusui terkait pemanfaatan jinten hitam untuk melancarkan ASI.

**Kata Kunci:** Melancarkan ASI, Ekstraksi jinten hitam, poster