

MAKANAN YANG MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI (AIR SUSU IBU) UNTUK MENDUKUNG ASI EKSLUSIF DI DESA KOTA GURING KECAMATAN RAJABASA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Karmila Astuti, Maya Fadilah, Elies Permatasari, Eliyantini, Siti Jamilatun, Efi Nopianti, Yesi Yuniasari, Siti Hartini, Ria Rosania, Eka Noviana, Rosdamayanti

Univeristas Aisyah Pringsewu

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Karmila Astuti astuti1101.ka@gmail.com Univeristas Aisyah Pringsewu	Upaya untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan dan obat tradisional. Obat tradisional dapat kita peroleh dari tumbuhan yang ada di lingkungan sekitar seperti daun kelor, Daun Katuk, dan daun papaya yang mana tanaman tersebut mudah didapat dan tumbuh subur di desa tersebut, dan yang selama ini mereka hanya tahu manfaat dari daun tersebut hanya di jadikan sayuran saja. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang ASI eksklusif, manfaat ASI dan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dibantu dengan menggunakan layar LCD dan Leaflet yang dibagikan kepada ibu menyusui. Diikuti oleh 20 orang ibu menyusui, diawali dengan pretest, kemudian memberikan materi tentang ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dan melakukan praktik pembuatan puding daun kelor dan putu ayu daun kelor dengan menggunakan media leaflet, dan memutar video, diakhiri dengan posttest, Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dengan melakukan inovasi olahan daun kelor setelah dilakukan pengabdian masyarakat di Desa Kota Guring. Keywords: ASI, Ibu menyusui, Daun kelor
This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)	

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Kemenkes RI, 2021). Hal ini sesuai dengan Perda Provinsi Lampung tahun 2014 yang mengatakan bahwa setiap bayi berhak mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan (Perda Lampung, 2014).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia adalah sebesar 67,74% dan cakupan presentasi bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di provinsi Lampung adalah 69,33% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini. Upaya untuk meningkatkan cakupan ini dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi (Ika, 2019).

Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena produksi ASI pada ibu postpartum yang tidak lancar. Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO. Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh seorang ibu tergantung pada beberapa faktor diantaranya adalah status gizi ibu selama hamil dan menyusui, stress, dukungan keluarga. usia ibu dan paritas (Hastuti dan Wijayanti, 2017). Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui (SDKI, 2021).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain adalah pemberian konseling untuk memperbaiki perilaku yang tidak mendukung pemberian ASI Eksklusif seperti memperbaiki posisi dan perlekatan bayi dengan ibu, meningkatkan frekuensi menyusui, meningkatkan durasi menyusui, dan memberikan kedua payudara setiap kali menyusui. Upaya tambahan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan galaktagog (Wulandari dkk, 2020). cara meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan bahan makanan sayur sayuran yang banyak terdapat dilingkungan sekitar akan berpengaruh terhadap kualitas dan produksi ASI. Beberapa tanaman obat dinyatakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan melancarkan pengeluaran ASI salah satunya adalah Daun kelor, Daun Katuk, dan Daun pepaya yang mana tanaman tersebut mudah didapat dan tumbuh subur di desa tersebut , dan yang selama ini mereka hanya tahu manfaat dari daun tersebut hanya di jadikan sayuran saja. Setiap 100 g daun katuk mengandung 59 kalori, 6,4 g protein, 1 g lemak, 9,9 g karbohidrat, 0,31 mg vitamin B2, 2,3 mg vitamin B3 dan 164 mg vitamin C (Persagi, 2018). Demikian daun pepaya juga mempunyai kemampuan laktogogum juga (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Setiap 100 g daun pepaya mengandung energi 79 kalori, protein 8 g, lemak 2 g, hidrat arang 11,9 g, kalsium 353 mg, fosfor 63 mg, besi 0,8 mg, air 75,4 g, vitamin A 1850 SI, vitamin, Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil seperti: beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, vitamin C.

Tanaman kelor (*Moringa oleifera* lamk) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap

(mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun. Penelitian Zakaria (2016) menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat secara signifikan dibandingkan dengan yang diberikan tepung daun kelor. Selain itu pada penelitian Zakaria dkk (2015) pemberian ekstrak daun kelor berpotensi meningkatkan kadar Hb sehingga menurunkan anemia ibu, walaupun kadar besi susu tidak meningkat secara signifikan. Dengan demikian pemberian teh daun kelor disarankan untuk ibu menyusui sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI dan hormon prolaktin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, mahasiswa tertarik melakukan penyuluhan terapi komplementer tentang makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan menggunakan bahan yang ada disekitar rumah yaitu daun kelor yang akan dijadikan puding daun kelor dan putu ayu daun kelor.

METODE

Metode penelitian berisi spesifikasi penelitian, jenis penelitian, metode pendekatan, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian. Metode penelitian ditulis secara deskriptif.

Berdasarkan hal tersebut, penyusun berencana memberikan informasi dan pengetahuan tentang pengolahan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI. Dalam hal ini, informasi merupakan pemberitahuan secara kognitif untuk menambah pengetahuan. Pemberian informasi adalah untuk menggugah kesadaran ibu menyusui. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal diharapkan dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat (ibu hamil) tentang inovasi baru perihal nutrisinya.

Adapun rencana kegiatan yang diusulkan untuk mencapai tujuan diatas adalah sebagai berikut :

1. Menentukan tujuan kegiatan dan metode yang digunakan
2. Melakukan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI dengan cara pengolahan daun kelor menjadi pudding dan kue putu ayu
3. Melakukan evaluasi kegiatan dengan dilakukan secara lisan dan tertulis (Dilakukan Pre dan Postest).

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan guru wali kelas, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan. Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk

mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pemutaran video, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, serta demonstrasi cara pembuatan puding daun kelor/Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan. Kegiatan dimulai pada pukul 09.30 – 10.00 wib dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

Pukul 09.30 – 09.35	kegiatan dibuka oleh MC (2 orang)
Pukul 09.35 – 09.40	perkenalan mahasiswa dan peserta
Pukul 09.40 – 09.55	pelaksanaan pretest tentang makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Soal pretest berisi 10 butir pernyataan dimana setiap butirnya menyatakan benar atau salah. Peserta sangat serius mengerjakannya sesuai kemampuan mereka tanpa lirik kanan dan kiri
Pukul 09.55 – 10.25	Acara dilanjutkan dengan penyampaian materi dan pembagian leaflet
Pukul 10.25 – 10.55	Acara dilanjutkan dengan diskusi mengenai ASI eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI menggunakan daun kelor. Dalam diskusi menunjukkan peserta dapat menjawab pertanyaan terkait ASI eksklusif dan cara meningkatkan ASI oleh fasilitator
Pukul 10.55 – 11.10	Fasilitator merivew materi yang sudah disampaikan dengan bahasa yang lebih sederhana agar mudah dipahami
Pukul 11.10 – 11.25	Acara dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan pudding daun kelor dan putu ayu daun kelor dengan melihat video
Pukul 11.25 – 11.40	Melaksanakan post test dengan soal yang sebelumnya, peserta terlihat sangat serius dalam mengerjakannya.
Pukul 11.40 – 12.00	Kegiatan ditutup. Sebelum peserta beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan foto bersama

HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diadakan di Desa Kota Guring Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 8 Juni 2024 peserta yang mengikuti pendidikan kesehatan “Makanan Yang Memperlancar Produksi ASI (Air Susu Ibu) Untuk Mendukung ASI Eksklusif” merupakan ibu menyusui dan oibu nifas.

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman ibu tentang ASI eksklusif dan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan memanfaatkan sayuran yang ada disekitar rumah (daun kelor) yang memberikan hasil yaitu :

- Peningkatan peserta tentang ASI eksklusif dan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan peningkatan hasil pre dan post test. Rata – rata nilai pre test adalah 65 setelah dilakukan post test rerata nilai meningkat menjadi 85.
- Peserta mengetahui cara pemanfaatan sumber daya yang ada disekitar rumah seperti daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI
- Peserta mengetahui manfaat ASI eksklusif bagi ibu dan bayi
- Peserta mengetahui bahwa daun kelor tidak hanya dijadikan sayur saja akan tetapi dapat diolah menjadi kudapan yang lezat seperti dijadikan pudding dan makanan ringan seperti kue putu ayu

- e. Peserta diharapkan dapat menyampaikan ilmu pengetahuan yang didapat tentang pentingnya ASI eksklusif, manfaat dan cara meningkatkan produksi ASI serta pemanfaatan bahan disekitar

Luaran Yang Dicapai

Kegiatan ini merupakan ajang transfer pengetahuan ilmiah ke ranah masyarakat. Penerapan transfer iptek dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh masyarakat khususnya ibu nifas dan menyusui sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Transfer iptek yang dilakukan dalam kegiatan ini melalui pendidikan kesehatan serta demonstrasi langsung juga penerapannya langsung oleh ibu nifas dan menyusui. Selain itu luaran lainnya adalah tersusunnya kegiatan lanjutan untuk memantau kesuksesan pemberian ASI eksklusif dan peningkatan produksi ASI ibu di Desa Kota Guring yang akan dilakukan oleh Kader, Bidan Desa dan perawat Desa.

KESIMPULAN

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Kota Guring Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan penulis merumuskan beberapa simpulan tentang meningkatkan produksi ASI dengan memanfaatkan bahan lokal yaitu daun kelor yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peserta sudah memahami pentingnya ASI eksklusif, manfaat dan cara meningkatkan produksi ASI dengan memanfaatkan sayuran yang ada disekitar rumah seperti daun kelor. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk mitra bagi Universitas Aisyah Pringsewu sehingga dapat dijadikan laboratorium lapangan untuk menunjang proses belajar dan mengajar. Selain itu dapat dijadikan sebagai pusat riset baik bagi dosen maupun mahasiswa. Selain itu bagi pihak pelayanan kesehatan, dengan diadakannya inovasi tentang pengolahan daun kelor di Desa Kota Guring Kecamatan Rajabasa Kabupaten Lampung Selatan. Sebagai acuan bagi desa lainnya dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan Bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lenny, Septi, dkk. 2023. "Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di RT 01/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya"Community Development Journal Vol.4 No. 5 Tahun 2023, Hal. 10952-10956 (<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/21655/15415>)
- Dainty, Nita. Dkk. 2021. "Sosialisasi Pemberian Olahan Makanan Dari Daun Kelor (Puding Agar -Agar, Risoles, Putu Ayu Daun Kelor) Untuk Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Desa Kaliasin Lampung Selatan" Jurnal Perak Malahayati Vol 3, No 1, Mei 2021: 13-20 (<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI/article/view/4492/2784>)
- Aris Prastyoningsih, 2023 "Pembuatan Makanan Galactagogue Untuk Meningkatkan Produksi Asi Dengan Bahan Baku Daun Kelor (Moringa Oleifera) " Jurnal Peduli Masyarakat Volume 5 Nomor 2, Juni 2023 e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.

Disadur tanggal 9 Noveber 2023. Faktor Penyebab ASI Sedikit dan Solusi Mengatasinya
<https://www.alodokter.com/faktor-penyebab-asi-sedikit-dan-solusi-mengatasinya>

Disadur tanggal 9 november 2023 , 6 Bahan Makanan Pelancar Air Susu Ibu (ASI).Andita Intas Ramadani S.Gz <https://ilmugiziku.com/2021/11/24/bahan-makanan-pelancar-asi/>

Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI

Nursamsilis Lutfin ,2023 “Pemberdayaan Masyarakat melalui Program Asi Booster Non-MSG Berbasis Daun Kelor di Desa Barembeng Kabupaten Gowa “TONGKONAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 1, No. 1 Juni 2022, Hal. 35-41 P-ISSN 35

Wulandari, Eka Tri. (2020). Gambaran Penggunaan Herbal Pelancar ASI (*Galactagogues*) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness And Healthy Magazine* Volume 2, Issue 2, Agustus 2020, p. 251-258

Wulandari, Narastri., dkk. (2020). Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia dan Herbal) pada Ibu Menyusui di Kota Malang. *Pharmaceutical Journal Of Indonesia* 2020. 5(2):85-90

Yuli Amalia , 2023”Efektivitas Pemberian Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Bidan Syifa” Jurnal Ners Volume 7 Nomor 1Tahun 2023 Halaman 180 - 185 JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>