

Peningkatan Kemampuan Kader Melalui Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di Kelurahan Banjarsari Surakarta

Aris Prastyoningsih^{1*}, Frieda Ani Noor², Maria Wisnu Kanita³, Erinda Nur Pratiwi⁴, Tresia Umarianti⁵

^{1,4,5} Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

² Program Studi Administrasi Rumah sakit Universitas Kusuma Husada

³ Program Studi Keperawatan Universitas Kusuma Husada

*Email: aris.prastyoningsih@gmail.com

Background: *The benefits of breastfeeding for infants include reducing infant mortality due to diarrhea and infection, reducing mortality among malnourished children, protecting against gastrointestinal infections, as well as being a source of energy and nutrition for infants aged 6 to 23 months. While the benefits for mothers who are breastfed are reducing the risk of ovarian cancer and providing breast support after milk production, as a natural prevention method in the first six months of birth, and helping to lose weight faster with pregnancy. Vegetables / natural plants that are easily available around us that can be used to increase breast milk production. Research in addition to carbohydrates, these vegetables also contain protein, minerals (phosphorus, calcium and iron, as well as a number of vitamins A, B1 and C). **Methods:** The method used is to present a booklet through education. The number of respondents was 20 mothers of health cadres. **Results:** The result of this community service activity is an increase in knowledge about the use of style materials for breastfeeding from 75% sufficient knowledge to 80% good knowledge. **Conclusion:** increasing knowledge and understanding of health cadres before and before providing education through natural plant booklets to increase breast milk.*

Keywords: *breastmilk, education, galactogogues;*

1. PENDAHULUAN

Tahun 2018 permasalahan gizi yang saat ini menjadi perhatian bersama adalah Stunting. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi stunting pada balita adalah 30,8%. Permasalahan gizi lain pada balita yang terkait dengan stunting yang saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang ada di masyarakat meliputi defisiensi Fe ibu hamil (48,9%), BBLR (6,2%), dan gizi buruk (17,7%) (Kemenkes, 2018). Data World Health Organization (WHO) tahun 2016 menunjukkan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia berkisar 38%. Persentase bayi kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif 40% (Budiati et al., 2010).

Keberhasilan ASI eksklusif sangat mendukung keberhasilan dalam program pemerintah 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Kegagalan pemberian ASI membuat rendahnya cakupan ASI eksklusif yang disebabkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi percaya diri dan keyakinan ibu dalam menyusui dan memberikan ASI. (Hanum et al., 2014). Cakupan pemberian ASI eksklusif yang relatif rendah karena berbagai faktor antara lain faktor yang berasal dari ibu sendiri, kondisi bayi, dan lingkungan.

Berdasarkan hasil telaah terhadap penelitian menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi ibu untuk berhenti memberikan ASI, meliputi pengalaman menyusui sebelumnya, status sosial dan ekonomi, sikap ibu, merokok, dukungan dari layanan kesehatan, dukungan pasangan, dan keyakinan dalam memberikan ASI. Bibir sumbing, serta kelainan gastrointestinal menjadi penumbang dalam faktor kelainan bayi. Budaya,

kebijakan pelayanan kesehatan dan tenaga kesehatan dari faktor lingkungan (Wulandari & Wardani, 2020).

Faktor hormonal serta makanan yang dikonsumsi menjadi penyebab kurang lancarnya ASI. Mengonsumsi obat tradisional dan tanaman herbal merupakan upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Obat tradisional dan tanaman herbal dapat ditemukan dari lingkungan sekitar kita. Sari kacang hijau, jantung pisang, kacang hijau, daun katuk, buah pepaya, ekstrak kelor, asam jawa dan kunyit merupakan jenis tanaman alami/ herbal untuk meningkatkan produksi ASI. Salah satu upaya untuk meningkatkan tumbuh kembang anak yang lebih optimah, yaitu melalui pemberian ASI eksklusif pada bayi (Safitri et al., 2018).

Solusi yang dapat dilakukan tenaga kesehatan agar berhasil dalam menyusui yaitu melalui pemberian nutrisi yang tepat. Ibu nifas yang mengonsumsi sayuran dan buah tertentu yang dapat meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang membahas tentang konsumsi makanan herbal/alami dapat meningkatkan ASI. Dalam tanaman herbal atau alami tersebut seperti sayuran dan buah memiliki banyak kandungan gizi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Sedikitnya produksi ASI dapat ditingkatkan melalui konsumsi buah pepaya, jantung pisang, daun katuk, kacang, kedelai, daun kelor dan sebagainya.

Makanan tersebut adalah tumbuhan alami yang gampang diperoleh serta dapat digunakan untuk meningkatkan ASI. Sesuai dengan penelitian yang mengatakan selain karbohidrat, jenis tumbuhan tersebut memiliki kandungan protein, mineral, sejumlah vitamin A, B1 dan C fosfor, kalsium dan besi (Wulandari & Wardani, 2020). Potensinya dalam mentimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Puspitasari, 2018).

Rendahnya cakupan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada bayi, dipengaruhi banyak hal, diantaranya rendahnya pengetahuan dan kurangnya informasi pada ibu dan keluarga mengenai pentingnya pemberian ASI Eksklusif. Tingkat pendidikan ibu dan pengetahuan ibu merupakan faktor yang penting untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif pada bayi, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki (Wahyuningsih et al., 2020). Dengan adanya edukasi terhadap kader kesehatan tentang pemanfaatan bahan alam untuk meningkatkan produksi ASI, akan dapat menambah pengetahuan kader yang nantinya dapat disebarluaskan kepada masyarakat. Dengan adanya upaya edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan angka cakupan ASI eksklusif.

Di Kelurahan Banjarsari Kecamatan Banjarsari Surakarta berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan pada awal bulan Februari 2021 terhadap beberapa kader kesehatan di posyandu balita khususnya di Posyandu Kinasih menyatakan bahwa di wilayah kelurahan Banjarsari masih terdapat bayi yang belum mendapatkan ASI secara eksklusif. Dari hasil wawancara terhadap beberapa Kader Kesehatan juga menyampaikan bahwa kegagalan menyusui dikarenakan macetnya ASI pada awal-awal menyusui, ibu harus kembali bekerja dan anak diasuh oleh neneknya.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan serta kemampuan Kader posyandu tentang penggunaan bahan alam untuk meningkatkan produksi ASI yang meliputi jenis tanaman, jenis kandungan, cara pengolahan, dan cara penyajian.

2. TINJAUAN PUSTAKA

ASI merupakan cairan yang dikeluarkan oleh kelenjar mammae yang merupakan nutrisi terbaik berenergi tinggi yang sejak masa kehamilan sudah diproduksi (Autoridad Nacional del Servicio Civil, 2021). Menyusui adalah cara yang tak tertandingi dalam menyediakan makanan terbaik untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi yang optimal. Menyusui adalah bagian integral proses reproduksi sebagai implikasi yang penting terhadap kesehatan ibu dan bayi. Banyak bukti menunjukkan memberikan ASI eksklusif merupakan cara yang optimal dalam memberi makan bayi. Setelah lepas ASI eksklusif bayi menerima MP-ASI (Budiani et al., 2020).

Perinasia (2011) membagi proses fisiologi pembentukan ASI menjadi tiga tahap: Laktogenesis 1 yang merupakan tahap payudara menghasilkan kolostrum, cairan kental yang berwarna kekuningan. Tahap Laktogenesis 2 ini menyebabkan produksi ASI besar-besaran. Laktogenesis II akan dimulai 30-40 jam setelah melahirkan sebagai penanda biokimiawi, biasanya ibu merasakan payudara penuh pada 2-3 hari setelah melahirkan. Ini berarti produksi ASI tidak langsung setelah melahirkan melainkan diawali dengan pengeluaran Kolostrum dikonsumsi bayi sebelum ASI yang sebenarnya. Kolostrum mengandung tinggi sel darah putih dan antibodi daripada ASI sesungguhnya, terutama IgA, yang membantu bayi yang rentan dan mencegah terhadap kuman yang masuk memasuki bayi dan mencegah alergi makanan.

Pada tahap Laktogenesis 3 ini produksi ASI sudah stabil, sistem kontrol autokrin sudah dimulai. Tahap ini, ASI diproduksi dan dikeluarkan dengan banyak. Penelitian menyatakan bahwa payudara yang dikosongkan akan meningkatkan produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hisapan bayi, dan seberapa sering payudara dikosongkan.

Laktogogue adalah obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) ibu menyusui. Produksi ASI yang rendah merupakan alasan tersering ibu/orangtua untuk menghentikan menyusui bayinya sehingga ibu-ibu dan dokter berusaha mencari obat untuk mengatasi masalah ini (Widowati et al., 2019).

Tumbuhan Galactogogum merupakan tumbuhan tertentu yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI karena memiliki kandungan senyawa tertentu yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI bagi ibu menyusui.



Gambar 1. Daun Katuk

Salah satu upaya untuk melancarkan produksi ASI adalah dengan konsumsi daun katuk karena mengandung seskuiterpena. Daun katuk selain melancarkan ASI, juga bermanfaat sebagai sambelit, frambusia, pewarna alami, dan borok. Kandungan alkaloid dan sterol dapat meningkatkan dan melancarkan ASI serta meningkatkan metabolisme glukosa sebagai sintesis laktosa dan produksi ASI banyak.



Gambar 2. Daun Kelor

Kelor merupakan tanaman tropis yang banyak tumbuh di Indonesia terutama di pulau Jawa. Kelor dinilai dapat meningkatkan produksi ASI karena memiliki kandungan senyawa Fotosterol yang dapat meningkatkan produksi.



Gambar 3. Edamame

Edamame adalah bahan makanan lokal yang mempunyai potensi untuk meningkatkan nutrisi ibu menyusui. Kandungan senyawa fitosterol berfungsi untuk meningkatkan dan memperlancar ASI (efek lactagogum). Senyawa yang memiliki efek lactagogum diantaranya adalah sterol. Edamame mengandung isoflavon genistein dan daidzein yang berperan dalam memproduksi prolaktin sehingga meningkatkan ASI (Pramitasari, 2017).



Gambar 4. Jantung Pisang

Tanaman yang memiliki kandungan laktagogum lainnya adalah jantung pisang. Jantung pisang menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti polifenol, alkaloid, flavonoid, steroid, yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Wahyuni et al., 2013).



Gambar 5. Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*)

Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*) adalah salah satu buah lokal yang mengandung laktagogum. merupakan zat yang dapat membantu meningkatkan dan memperlancar pengeluaran ASI (Wilda & Sarlis, 2021).

3. DESAIN PENELITIAN

Program pengabdian kepada masyarakat dilakukan di wilayah kerja puskesmas Gambirsari, Banjarsari, Surakarta pada bulan Januari - April 2021 melalui beberapa tahap yaitu skreening pengetahuan pemberian edukasi pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan produksi ASI. Penyuluhan, edukasi dan tanya jawab dilakukan dengan memberikan booklet “Tumbuhan Alami Peningkat ASI”, menggunakan *food model* dan simulasi. Edukasi dilakukan 1 kali secara berkelompok dengan dipandu oleh fasilitator dengan menerapkan protokol kesehatan.

Selanjutnya dilakukan pengukuran kembali tentang pengetahuan dengan menggunakan kuesioner. Jumlah responden dalam kegiatan pengabdian masyarakat sejumlah 20 ibu kader dan ibu menyusui. Yang terbagi menjadi 4 kelompok. Responden mengisi kuesioner sebelum dan sesudah edukasi yang berisi tentang pengetahuan pemanfaatan bahan alam untuk meningkatkan produksi ASI.

Edukasi yang disampaikan berupa penggunaan bahan alam untuk meningkatkan produksi ASI yang meliputi jenis tanaman, jenis kandungan, cara pengolahan, dan cara penyajian. Setiap kelompok mendapatkan Kit Edukasi yang terdiri dari modul dan booklet tumbuhan alami peningkat ASI yang dapat di pelajari kembali ketika dirumah, buku catatan, dan souvenir.

4. HASIL PENELITIAN

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan dilanjutkan evaluasi dan monitoring yang diikuti oleh 20 kader, serta kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu kader posyandu Kinasih. Ibu-ibu kader antusias dalam mendengarkan dan menyampaikan masalah tentang menyusui yang dialami oleh masyarakatnya dan anggota posyandu.

Dari kegiatan ini ditemukan bahwa terdapat ibu-ibu kader menjadi lebih mengetahui tentang pemanfaatan dan penggunaan tanaman alami untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui serta mengatasi gangguan dan permasalahan pada ibu menyusui terutama di awal-awal setelah masa persalinan dan sepanjang proses menyusui. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dan monitoring melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab, dimana sebelum dilakukan penyuluhan ibu-ibu kader sebagian besar belum begitu mengetahui dan memahami tentang tanaman alami yang ada disekitar masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama menyusui.

Disamping kandungan gizinya yang bagus dan bermanfaat untuk kesehatan juga memiliki kandungan yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah dilakukan penyuluhan ibu-ibu kader menjadi lebih mengetahui, memahami tentang jenis tanaman yang ada di sekitar masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan ASI, cara dan metode pengolahannya, kandungan yang terdapat dalam tumbuhan tersebut untuk kesehatan. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang laktasi dan perawatan payudara dilakuakn evaluasi dengan mempraktikkan tentang cara, urutan, dan teknik perawatan payudara dan diperoleh peningkatan pengetahuan dan ketrampilan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Kader Tentang Pemanfaatan Bahan Alami Untuk Meningkatkan Produksi ASI

Pengetahuan	Pre-test		Post-Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	2	10	0	0
Cukup	15	75	4	20
Baik	3	15	16	80

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden saat mengerjakan pre-test mempunyai tingkat pengetahuan cukup (75%) dan saat post-test mempunyai tingkat pengetahuan baik (80%).



Gambar 6. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (1)



Gambar 7. Kegiatan Pengabdian Masyarakat (2)

5. PEMBAHASAN

Dengan adanya edukasi yang diberikan kepada kader dapat membantu masyarakat dalam mendukung keberhasilan menyusui. Keberhasilan asi eksklusif sangat mendukung keberhasilan dalam program pemerintah yaitu 1000 Hari Pertama Kelahiran. Rendahnya cakupan ASI eksklusif merupakan gambaran kegagalan pemberian ASI yang disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pemberian ASI adalah kondisi ibu seperti percaya diri atau keyakinan ibu untuk memberikan ASI. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan adanya peningkatan pengetahuan terhadap ibu menyusui meningkatkan keberhasilan dalam memberikan ASI Eksklusif. (Wahyuningsih et al., 2020).

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadinya perubahan pengetahuan kader kesehatan tentang pemanfaatan bahan alam yang digunakan untuk peningkatan produksi ASI. Selama ini masyarakat masih terbatas pengetahuannya dalam pemanfaatan dan pengolahan tanaman yang mengandung galatogogum. Sepengetahuan mereka hanya daun katuk dan daun yang berwarna hijau yang dapat meningkatkan produksi ASI. Setelah adanya penyuluhan ini ternyata banyak tumbuhan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan ASI karena mengandung senyawa fitosterol, steroid yang dapat merangsang pengeluaran hormon prolaktin pada ibu menyusui (Wulandari & Wardani, 2020).

Solusi yang perlu dilakukan agar ibu dapat berhasil dalam memproduksi ASI dan menyusui eksklusif meliputi pemberian edukasi yang perlu diperhatikan oleh para ibu yang sedang menyusui, yaitu dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung galactogogum. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti tentang konsumsi herbal / alami yang dapat meningkatkan ASI. Herbal seperti sayuran dan buah mengandung banyak gizi yang dibutuhkan ibu untuk produksi ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, kacang, daun kelor, kunyit, dan asam jawa. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI (Zubaydah et al., 2019).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui booklet tumbuhan alami peningkat ASI yang meliputi jenis-jenis tanaman yang ada disekitar lingkungan untuk meningkatkan ASI, mempratekkan cara pengolahan bahan alami untuk meningkatkan ASI, serta jenis olahan apa saja untuk pengolahan makanan, sayuran, serta minuman.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kader Posyandu Kinasih, Tim Fasilitator yang telah membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Autoridad Nacional del Servicio Civil. (2021). Health Education Perawatan Payudara dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Hamil dan Menyusui. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Budiani, D., Mutmainah, Subandono, J., Sarsono, & Martini. (2020). Buku Saku Pemanfaatan Tepng Daun Kelor sebagai Makanan Pendamping Asi Padat Nilai Gizi. *Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*: Surakarta.
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “Sukses ASI.” *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59–66. <https://doi.org/10.7454/jki.v13i2.233>
- Hanum, F., Khomsan, A., & Masyarakat, D. G. (2014). Hubungan Asupan Gizi Dan Tinggi Badan Ibu Dengan Status Gizi Anak Balita. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1.%25p>
- Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Pramitasari, R. (2017). Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Pangan Dan Hasil Pertanian*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.26877/jiphp.v1i1.1357>
- Puspitasari, E. (2018). *Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan*

Produksi ASI pada Ibu Nifas di RB Bina Sehat Bantul. 7(1), 54–60.
<https://doi.org/https://DOI:10.26714/jk.7.1.2018.54-60>

- Safitri, A., Puspitasari, A., Penelitian, P., Kesehatan, U., & Penelitian, B. (2018). (Effort of Implementation of Exclusive Assembly and Policy. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 41(1), 13–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2013). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Srikunoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4 Okt). <https://doi.org/https://DOI:10.22435/bpsk.v15i4>
- Wahyuningsih, Rismawati, & Harwati, R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil di Puskesmas Wonogiri II. *Jurnal Kebidanan*, XII(02), 186–193. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.391>
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.875>
- Wilda, I., & Sarlis, N. (2021). Efektifitas Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Journal of Midwifery Science*, 5(2), 158–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1692>
- Wulandari, E. T., & Wardani, P. K. (2020). Gambaran penggunaan herbal pelancar ASI (Galactagogues) di desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 251–258. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000108>
- Zubaydah, W. O. S., Fia, W., Adawia, S., Novitasari, N., Rahmasari, R., & Hasanuddin, D. D. (2019). Formulasi Minuman Effervescent Mix Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Pharmauho: Jurnal Farmasi, Sains, Dan Kesehatan*, 4(2), 2–4. <https://doi.org/10.33772/pharmauho.v4i2.6281>