

Optimalisasi Pelatihan Kesehatan Minuman Serbuk Ekstrak Daun Katuk, Kedelai, dan Kulit Buah Naga untuk Meningkatkan Produksi ASI di Kabupaten Jombang, Jawa Timur

Rahayu Wilujeng Ramadanti*¹, Elok Ismatul Hasanah², Gabriela Oktavia Effendi³, Aisyah Risky Cahya Rahma Dita⁴, Nova Wilujeng Fitria⁵, Dessy Siswi Anjar Sari⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, Indonesia

*e-mail: wilujengrahayu899@gmail.com¹, hasanahelok105@gmail.com², gabrielloktav13@gmail.com³, aisyahrisky127@gmail.com⁴, novafitria126@gmail.com⁵, desysiw@gmail.com⁶

Abstrak

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jombang Pada tahun 2020, Kabupaten Jombang mengalami penurunan cakupan ASI eksklusif dari 2.167 menjadi 1.721 dengan usia bayi dibawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif (79,4%). Cakupan pemberian ASI eksklusif menurun dari 83,03% tahun 2018, 82,8% tahun 2019, dan 79,4% di tahun 2020. Sedangkan ibu mengeluh produksi ASI sedikit, oleh karena itu banyaknya ibu yang merasa khawatir apakah sudah memberikan ASI yang cukup karena tanda-tanda kecukupan ASI bisa diukur dari banyak sedikit ASI yang diberikan secara langsung. Dengan permasalahan tersebut tim kami menciptakan inovasi minuman serbuk daun katuk dengan tujuan mengurangi permasalahan ASI yang terjadi di Kabupaten Jombang. Tahapan kegiatan kami terdiri dari edukasi, demonstrasi, monitoring, dan evaluasi. Pada tahap edukasi kami memberikan pengarahan kepada masyarakat dan menjelaskan mengenai ASI, dan cara mengatasi permasalahan, kemudian tahap demonstrasi kita mempraktikkan kepada masyarakat cara pembuatan produk, selanjutnya kami melakukan monitoring kepada masyarakat untuk melihat bagaimana perkembangan, dan melakukan tahap evaluasi untuk melihat efektivitas produk. Tingkat keberhasilan intervensi dapat dilihat dari frekuensi produktivitas ASI ibu dan indikator kecukupan ASI bayi tercukupi. Dampak yang dirasakan oleh sebagian besar mitra yaitu ASI yang awalnya produksi ASI sedikit kemudian secara bertahap mulai produksi lebih banyak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membuat ibu hamil dan ibu menyusui mempunyai perilaku yang positif dalam upaya meningkatkan produksi ASI serta memberikan dampak dan manfaat yang baik untuk mendukung pemerintah khususnya dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Kata Kunci: ASI, Kedelai, Daun Katuk, Minuman

Abstract

Based on data from the Jombang Health Service, in 2020, Jombang Regency experienced a decrease in exclusive breastfeeding coverage from 2,167 to 1,721 with babies under 6 months old receiving exclusive breastfeeding (79.4%). Coverage of exclusive breastfeeding decreased from 83.03% in 2018, 82.8% in 2019, and 79.4% in 2020. Meanwhile, mothers complained that breast milk production was low, therefore many mothers are worried about whether they were providing enough breast milk. Because signs of breast milk adequacy can be measured from the amount of breast milk given directly. Because that, our team created an innovative katuk leaf powder drink with the aim of reducing the breastfeeding problem that occurs in Jombang Regency. Our activities consist of education, demonstration, monitoring and evaluation. At the education we provide direction to the community and explain about breast milk, and how to overcome problems, then at the demonstration we practice how to make the product, while monitoring the community to see how things are going. At evaluation to see the effectiveness of the product. The successtion of the intervention can be seen from the frequency of mother's breast milk productivity and the indicator of whether the baby's breast milk is sufficient. The impact felt by respondence is producing a little breast milk then gradually starting to produce more. This community service activity can make pregnant and breastfeeding mothers have positive behavior in an effort to increase breast milk production and provide good impacts to support the government, especially in increasing exclusive breastfeeding coverage.

Keywords: Breast Milk, Drinks, Katuk Leaves, Soybeans

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu adalah makanan yang paling penting terutama pada bulan-bulan pertama kehidupan. Komposisi zat-zat gizi di dalam ASI secara optimal mampu menjamin pertumbuhan bayi. Komposisi gizi yang paling baik adalah pada tiga hari pertama setelah lahir yang dinamakan kolostrum (Prastiwi et al., 2018). Pola hidup beserta asupan nutrisi ibu dapat menunjang produksi ASI secara optimal dan memperlancar ASI yang keluar saat menyusui.

Penyebab kematian bayi terbesar di Indonesia adalah kematian neonatal dan dua pertiga dari kematian neonatal adalah pada satu minggu pertama oleh karena daya imun bayi masih sangat rendah. Sub Committee On Nutrition (ACC/SCN), menyebutkan perlunya meningkatkan durasi pemberian ASI eksklusif karena perilaku menyusui sangat berhubungan dengan kesehatan dan kelangsungan hidup anak (Yustina et al., 2023).

Pemberian ASI secara eksklusif kepada bayi dianjurkan untuk diberikan selama 4-6 bulan. Hal yang dilakukan untuk menolong ibu yang memiliki produksi ASI kurang adalah mencoba menemukan faktor yang mempengaruhinya, baik berupa obat-obatan atau ramuan dari tumbuh-tumbuhan. Salah satunya tumbuhan yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak ASI adalah daun katuk. Ibu yang sedang menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi daun katuk, dengan cara mengkonsumsi daun katuk yang telah diolah menjadi minuman serbuk (Sari et al., 2012).

Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI Eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI Eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI Eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus, secara global pada tahun 2019 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2020). Cakupan ASI eksklusif di negara Indonesia dari jumlah bayi kurang dari 6 bulan yang di recall, 3.196.303 sasaran bayi yang kurang dari 6 bulan terdapat 2.113.564 yang mendapatkan ASI Eksklusif atau sekitar 66,1% capaian indikator presentase bayi kurang dari 6 bulan.

Kabupaten Jombang merupakan kabupaten di Provinsi Jawa Timur yang mengalami penurunan cakupan ASI eksklusif. Pada tahun 2019 dimana tercapai 82,8% dibawah 6 bulan dan cakupan pemberian ASI Eksklusif tahun 2020 sebesar 79,4%. Berdasarkan laporan bulanan dari puskesmas di Kabupaten Jombang didapatkan bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 1.721 bayi dari seluruh sasaran bayi usia kurang dari 6 bulan sebanyak 2.167 bayi (Dinas Kesehatan Jombang, 2020). Upaya pemerintah daerah Kabupaten Jombang untuk mengatasi rendahnya cakupan ASI eksklusif dimulai dengan mengeluarkan Peraturan Daerah Kabupaten Jombang Nomor 2 Tahun 2015 tentang Pemberian ASI Eksklusif dan berpuncak pada pembentukan Kelompok Pendukung Menyusui (KP-ASI).

Permasalahan pada ibu menyusui meliputi beberapa hal salah satunya yaitu pada produksi ASI. Sebagian ibu menyusui mengeluh produksi ASI nya sedikit, bahkan belum keluar. Masalah produksi ASI yang sedikit merupakan masalah yang penting dan harus segera diatasi karena akan mempengaruhi proses pemberian ASI Eksklusif. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI yaitu teknik menyusui, kondisi psikologis ibu, dan asupan nutrisinya. Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan hal yang sering dikeluhkan oleh ibu terutama minggu pertama masa nifas. Untuk mengatasi masalah tersebut pola hidup ibu beserta asupan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI bisa menjadi solusi bagi ibu menyusui dengan gangguan produksi ASI (Juita Sari, 2024). Daun katuk mengandung vitamin A, B, C, K, dan pro vitamin A (betakaroten), kalsium, fosfor zat besi dan serat, juga berfungsi sebagai antioksidan, bahwa daun katuk juga mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin, hormon pelancar ASI (Syahadat & Siregar, 2020). Daun katuk (*Saoropus androgynus*) ternyata telah dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Secara umum daun katuk merupakan tanaman obat-obatan dan jenis sayuran yang memiliki zat gizi tinggi seperti vitamin, protein, karbohidrat dan mineral. Serta terdapat kandungan steroid dan polifenol yang berperan untuk meningkatkan kadar

prolaktin atau hormon pelancar ASI. Kadar prolaktin yang tinggi dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Handayani et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut, maka kami para peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah inovasi minuman Soyropus yaitu minuman serbuk yang berasal dari olahan ekstrak daun katuk yang dicampur dengan ekstrak keledai, olahan ekstrak kulit buah naga sebagai asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku ibu menyusui di Kabupaten Jombang dalam meningkatkan produksi ASI melalui inovasi minuman serbuk.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan di Dusun Beron Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang pada tanggal 19 Agustus 2023. Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap. Tahapan pertama yang dilakukan adalah mengali pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI dengan mengisi pre-test yang terdiri dari 10 pertanyaan yang telah disediakan. Setelah mengisi pre-test dilakukan sosialisasi mengenai ASI agar ibu lebih memahami betapa pentingnya ASI bagi pertumbuhan bayi. Selain sosialisasi mengenai ASI, dilakukan pula sosialisasi mengenai prosedur pembuatan minuman.

Sosialisasi prosedur pembuatan, langkah pertama dalam pembuatan minuman serbuk yaitu mengambil saripati dari setiap bahan kemudian dipanaskan dengan menggunakan metode kristalisasi penguapan, setelah menguap hingga berbentuk seperti karamel, aduk hingga terbentuk butiran-butiran kasar. Terakhir filter dan pisahkan butiran kasar dan halus. Setelah difilterisasi, serbuk halus siap dikonsumsi, disarankan dengan air hangat.

Tahapan kedua yaitu demonstrasi prosedur pembuatan. Responden memperhatikan cara pembuatan yang di demonstrasikan tim, dan diberikan kesempatan untuk mempraktikkan dengan didampingi tim. Responden juga diberi kesempatan untuk bertanya mengenai prosedur pembuatan.

Tahapan ketiga yaitu monitoring kegiatan dan dampak yang dirasakan oleh responden. Responden diharapkan mengisi post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan sesuai dengan pengetahuan yang telah didapatkan dan memberikan penilaian setelah meminum minuman serbuk. Tahapan terakhir yaitu evaluasi kegiatan. Evaluasi pertama untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu mengenai pentingnya ASI bagi pertumbuhan bayi dan selanjutnya untuk mengetahui adakah dampak yang dirasakan ibu setelah mengonsumsi minuman serbuk pelancar ASI. Keberhasilan diukur dari peningkatan skor pre-test dan post-test serta jumlah responden yang melaporkan peningkatan kelancaran ASI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilaksanakan pelatihan, tim melakukan edukasi tentang alternatif untuk melancarkan ASI yang dilaksanakan pada tanggal 19 Agustus 2023 yang dihadiri 21 ibu hamil dan menyusui dengan narasumber mahasiswa STIKES Pemkab Jombang. Kemudian dilaksanakan kegiatan pelatihan yang dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2023 dan dihadiri 21 ibu menyusui dan ibu hamil dengan narasumbernya adalah mahasiswa STIKES Pemkab Jombang. Kegiatan ini diawali dengan kegiatan *Pre-test*. Peserta diwajibkan mengisi 10 pertanyaan kuisisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai kelancaran ASI.

Selanjutnya, tahap demonstrasi mengenai pembuatan olahan minuman serbuk dari daun katuk, kedelai, dan kulit buah naga sebagai upaya peningkatan ASI. Demonstrasi dilaksanakan selama 30 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Para peserta mengikuti kegiatan ini dengan sangat antusias, dapat dilihat dari banyaknya peserta yang aktif bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Kemudian tahap *Post-test*, di mana tim membagikan kuisisioner untuk menilai pengetahuan responden setelah dilakukan sosialisasi dan peserta diwajibkan mengisi 10 pertanyaan kuisisioner.

Peningkatan pengetahuan disebabkan karena adanya sosialisasi yang di berikan. Dalam pengabdian ini, sosialisasi diberikan dengan memberikan pendidikan tentang pembuatan olahan minuman serbuk dari daun katuk, kedelai dan kulit buah naga sebagai upaya peningkatan produksi ASI. Peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui dan ibu hamil dalam rangka pengabdian masyarakat ini juga di dukung menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden

Kategori Pengetahuan	Memahami	Tidak Memahami
Pre-test	24%	76%
Post-test	86%	14%

Kesimpulan: Akumulasi Tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dan ibu menyusui meningkat. Artinya responden cukup memahami tentang manfaat minuman serbuk dalam meningkatkan produksi ASI yang telah disampaikan oleh pemateri.

Dalam *Pre-test* tingkat pengetahuan responden, data skor yang diperoleh sebelum mengikuti kegiatan yaitu 5 orang (24%) orang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, kemudian 16 orang (76%) orang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Dalam *Post-test* tingkat pengetahuan responden, data skor yang diperoleh sesudah mengikuti kegiatan yaitu 18 (86%) orang memahami tentang topik yang disampaikan dan 3 orang (14%) masih dalam tingkat pengetahuan yang kurang.

Hasil menunjukan bahwa setelah intervensi, jumlah ibu dengan pemahaman baik meningkat dari 24% menjadi 86%. Hal ini menunjukan efektivitas pendekatan edukasi dan demonstrasi yang dilakukan.

Tabel 2. Hasil Capaian Tingkat Keberhasilan

Tingkat Keberhasilan	% (Persen)
Berhasil	71%
Tidak Berhasil	29%

Semua responden yang belum diberikan pelatihan tentang olahan minuman serbuk mengalami ASI kurang sebanyak 21 (100%) responden dan sesudah diberikan pelatihan mengalami perubahan hampir semua responden mengalami kelancaran ASI yaitu 15 responden (71%) dan yang masih kurang 6 responden (29%).

Hal ini sesuai dengan pernyataan (Gunanegara, 2010 dalam Dyah Lestari et al., 2024) menyatakan bahwa daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah tanpa efek samping, sehingga ekstraknya dianggap aman bagi ibu menyusui dan dapat membantu mengatasi berbagai penyakit.

Dalam sistem taksonomi tanaman, katuk termasuk dalam divisi Spermatophyta, subdivisi Angiospermae, kelas Dicotyledoneae, subkelas Monochlamydeae (Apetalae), ordo Euphorbiales, famili Euphorbiaceae, genus *Sauropus*, dan spesies *S. androgynus* (L.) Merr (Wahyuni, 2020) (Wahyuni, 2020). Menurut Pebrianty et al (2023) tumbuhan katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) telah lama digunakan oleh masyarakat Indonesia dan negara-negara tetangga sebagai obat tradisional, sayuran, atau pewarna. Siregar et al (2019) Menyatakan bahwa daun katuk mengandung zat aktif yang dikenal sebagai *Sauropi folium*, yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan aliran nutrisi ke kelenjar mammae dan memengaruhi aktivitas sel sekretori. Terdapat juga kandungan asam amino yang melimpah dalam daun katuk yang merangsang produksi ASI.



Gambar 1. Pelatihan kesehatan pembuatan minuman serbuk



Gambar 2. Proses Pembuatan



Gambar 3. Produk

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dan ibu menyusui tentang manfaat minuman serbuk dalam meningkatkan produksi ASI. Kegiatan penyuluhan ini memerlukan tindak lanjut dengan melakukan pemantauan berkelanjutan, supaya kegiatan ini dapat tetap berkelanjutan melalui sosial media, meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Sosialisasi dan demonstrasi yang telah dilakukan, diharapkan dapat membuat ibu hamil dan ibu menyusui mempunyai perilaku yang positif dalam upaya meningkatkan produksi ASI serta memberikan dampak dan manfaat yang baik untuk mendukung pemerintah khususnya dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang manfaat minuman serbuk peningkat ASI, dengan peningkatan skor post-test sebesar 62%.

Sebanyak 71% responden melaporkan kelancaran ASI setelah intervensi. Hal ini menunjukkan keberhasilan pendekatan yang diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Jombang. (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang 2020*.
- Dyah Lestari, A., Purwati, A., & Sri Purwanti, A. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk (Sauropus Androgynus) terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Posyandu 4 Desa Wandanpuro. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(4), 365–374. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i4.2549>
- Handayani, H., Pratamaningtyas, S., Ramadhian, A. A. N., & Nugrahaeni, I. K. (2022). Konsumsi Kedelai, Kurma, Dan Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(2), 66–72. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i2.8154>
- Juita Sari, S. (2024). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Mandrehe Utara. *J I D A N (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 4, 117–124.
- Pebrianthy, L., Nasution, Z., & Saragih, S. (2023). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 149–154. <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1038>
- Prastiwi, R., Qudriani, M., Ludha, N., & Arsita, R. (2018). Peningkatan Persepsi Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 1(1), 42–48. <https://doi.org/10.30591/japhb.v1i1.687>
- Sari, N. E., Daun, M., Sebagai, K., Asi, P., Desa, D. I., & Sari, N. E. (2012). Manfaat Daun Katuk Sebagai Pelancar Asi Di Desa Jatimulyo Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. *Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 256–262.
- Siregar, W. W., Saragih, N. T., Sihotang, S. H., Munthe, N. B. G., Handayani, D., & Ritonga, N. J. (2019). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping Asi Dan Sanitasi Makanan Pada Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Dengan Kejadian Diare. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i1.93>
- Syahadat, A., & Siregar, N. (2020). Skrining Fitokimia Daun Katuk (Sauropus androgynus) Sebagai Pelancar Asi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* , 5(1), 85–89.
- Wahyuni, S. (2020). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk (sauropus androgynus) terhadap produksi asi pada ibu post partum di desa purbatuan. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 1–9.
- Yustina, I., Siregar, F. A., Siagian, D., & Sidabutar, R. R. (2023). Pengabdian Masyarakat Tentang Sosialisasi Pentingnya Pemberian Asi Eksklusif. *Tour Abdimas Journal*, 2(1), 32–36. <https://tourjurnal.akupuntour.com/index.php/tourabdimasjournal>