

PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM MEMBUAT OLAHAN DAUN KATUK UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DALAM PRODUKSI ASI SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN STUNTING

1. Inayatul Aini, Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : inayad4icme@gmail.com
2. Dhita Yuniar Kristianingrum, Program Studi D3 Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : dhita.criestd@gmail.com
3. Baroroh Barir, Program Studi Sarjana Informatika, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : barorohbarir5@gmail.com
4. Siti Shofiyah, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : sitishofiyah215@gmail.com
Email Korespondensi : inayad4icme@gmail.com

ABSTRAK

Pemberdayaan keluarga merupakan upaya yang dilakukan berbagai pihak untuk membuat keluarga lebih berdaya dan berkualitas melalui kemampuan yang dimilikinya. Daun katuk merupakan tanaman yang pada umumnya sudah dikenal oleh masyarakat khususnya ibu hamil maupun ibu menyusui. Tanaman daun katuk mempunyai manfaat bagi kesehatan dan membantu ibu menyusui untuk melancarkan produksi ASI. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam membuat olahan pangan dari tanaman daun katuk dapat terpenuhi sehingga dapat meningkatkan produksi ASI serta sebagai upaya menurunkan kejadian stunting. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian melalui kegiatan pelatihan membuat berbagai macam olahan dari daun katuk. Sasaran pelatihan yaitu keluarga. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa pengetahuan responden saat pre-test sebesar 66% baik dan post-test sebesar 93% baik. Hasil pelatihan untuk nilai keterampilan, saat pre-test sebesar 59% baik dan post-test sebesar 83% baik. Kesimpulan pelatihan membuat olahan daun katuk berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam membuat olahan pangan dari tanaman daun katuk dapat terpenuhi sehingga dapat meningkatkan produksi ASI serta sebagai upaya menurunkan kejadian stunting

Kata Kunci : Daun Katuk, Keluarga, Pemberdayaan, Produksi ASI

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu dukungan suami (Aini, 2017) dan nenek bayi (Retnowati L. & Pujiastuti N., 2022) yang dapat memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui sehingga mempengaruhi produksi ASI dan meningkatkan semangat serta memberikan rasa nyaman selama menyusui. Selain itu, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak termasuk dari kader kesehatan juga sangat diperlukan. Hal ini dikarenakan, kader kesehatan adalah orang yang sering bersosialisasi dengan masyarakat termasuk ibu hamil dan menyusui sehingga mereka dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui melalui berbagai macam cara. Seperti penyuluhan, menjenguk ibu dan bayi serta menyiapkan olahan pangan yang membantu meningkatkan produksi ASI.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Salah satu upaya memperbanyak ASI, adalah meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi ASI seperti sayuran hijau. Salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus Androgynus*) yang sejak dahulu telah terbukti dapat memperlancar produksi ASI karena mengandung asam seskuinterna. Banyak masyarakat telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau dalam bentuk lalapan atau sayur yang direbus untuk meningkatkan produksi ASI, bolu kukus daun katuk (Retnowati L. & Pujiastuti N., 2022), biskuit daun katuk, stik daun katuk, dan nugget lele dicampur dengan daun katuk. Dengan membuat olahan dari daun katuk dapat meningkatkan asupan nutrisi pada ibu menyusui sehingga produksi ASI meningkat.

Makanan terbaik untuk bayi adalah ASI karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, yang komposisinya sangat sesuai dengan tubuh bayi. Selain itu, ASI mudah dicerna oleh pencernaan bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta memberikan kekebalan terhadap berbagai penyakit (Pujiastuti et al., 2022). Setelah melahirkan, seorang ibu mempunyai harapan bahwa produksi ASI lancar. Namun ternyata, menemui beberapa hambatan diantaranya yaitu ASI keluar sedikit atau bahkan belum keluar setelah melahirkan sehingga ibu berpikir bahwa bayi tidak mau menyusu dan memberikan susu formula (Pujiastuti et al., 2019). Hambatan lainnya yaitu ASI tidak lancar keluar, puting susu lecet, puting susu datar atau tenggelam, payudara bengkak, serta asupan nutrisi yang kurang bagi ibu menyusui (Khamis et al., 2017). Hal ini menyebabkan bayi rewel atau sering menangis karena kurang puas dalam menyusu sehingga asupan nutrisi bayi menjadi kurang, yang berdampak pada faeces bayi keras dan berat badan bayi tidak mengalami kenaikan saat dilakukan penimbangan tiap bulannya di posyandu (Ambikapathi et al., 2016; Fatmawati et al., 2019).

Dampak yang dapat terjadi jika bayi tidak diberikan ASI meliputi mengalami Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), sering terkena diare, bahkan ada yang sembelit, serta mengalami infeksi pada saluran pencernaan yang parah terutama pada bayi prematur (Kemenkes RI, 2014). Pemberian ASI dapat melindungi terutama saluran pencernaan bayi dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, jamur, dan parasite (Kemenkes, 2018; Sukmawati et al., 2019). Selain itu, jika bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif akan berisiko terkena stunting sebesar 61 kali dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif (Sampe et al., 2020).

Salah satu upaya untuk memperbanyak produksi ASI adalah meningkatkan asupan nutrisi ibu menyusui seperti sayuran hijau (Dolang et al., 2021) yaitu daun

katuk (*Sauropus Androgynus*) yang memang telah terbukti dapat memperlancar produksi ASI karena mengandung asam seskuinterna (Situmorang & Singarimbun, 2019) dan telah banyak diketahui manfaatnya oleh ibu menyusui. Masyarakat telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau dalam bentuk lalapan atau sayur rebusan untuk meningkatkan produksi ASI (Juliastuti, 2019; Triananinsi et al., 2020). Dengan membuat olahan dari daun katuk dapat meningkatkan asupan nutrisi pada ibu menyusui sehingga produksi ASI meningkat.

2. METODE PELAKSANAAN

Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yakni :

a. Tahap persiapan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim yaitu melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dengan melakukan pertemuan dengan Kepala desa untuk mendiskusikan mengenai jadwal dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

b. Tahap pelaksanaan

Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Mojoagung mengenai sasaran kegiatan yaitu keluarga yang dikoordinir oleh bidan desa. Sasaran ditentukan sebesar 40 keluarga. Selanjutnya, membuat booklet dengan judul produksi ASI dan olahan daun katuk yang dibagikan kepada peserta pelatihan. Tahapan berikutnya yaitu, melakukan pendampingan pada kader posyandu saat mempraktekkan pembuatan olahan dari daun katuk.

Kegiatan pelatihan terdiri dari dua tahapan yaitu pemberian penyuluhan dan pelatihan. Penyuluhan tentang manfaat daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Sedangkan pelatihan tentang membuat berbagai macam olahan dari daun katuk.

Pada kegiatan penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test menggunakan 5 pertanyaan. Sedangkan pada kegiatan pelatihan melakukan observasi (5 kriteria) tentang cara pembuatan olahan daun katuk. Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara luring di balai desa Betek. Komunikasi dilakukan dengan dua arah serta menggunakan media video tentang cara membuat olahan daun katuk sehingga peserta pelatihan tidak jenuh dan terus mengikuti serta berpartisipasi secara aktif selama pelatihan.

c. Tahap evaluasi

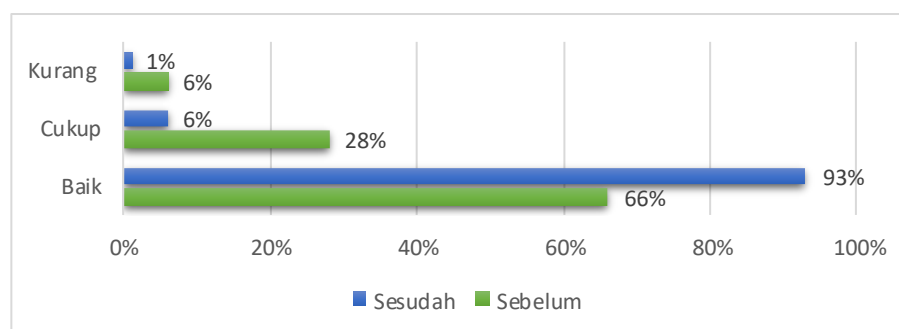
Dilakukan diskusi dan tanya jawab dengan peserta pelatihan setelah kegiatan penyuluhan. Tim pengabdian kepada masyarakat memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pada responden. Setelah itu, tim pengabdian kepada masyarakat memberikan kesempatan pada responden untuk bertanya atau memberikan saran dan masukan bagi Tim, sehingga dapat dilakukan penilaian tentang keaktifan dan pemahaman peserta pelatihan dalam mengikuti pelatihan. Evaluasi hasil dengan memberikan post-test terkait materi yang telah diberikan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan manfaat baik secara langsung maupun tak langsung pada Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Secara langsung yaitu berhasil meningkatkan pengetahuan keluarga tentang manfaat daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI. Sedangkan secara

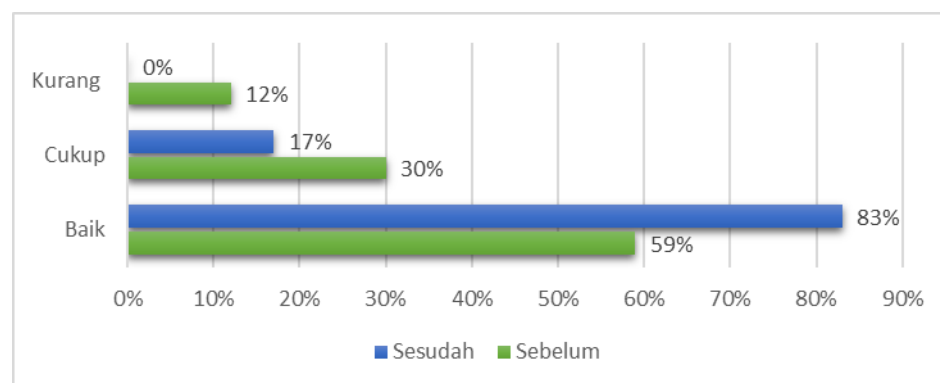
tak langsung yaitu sebagai bekal pengetahuan dan keterampilan yang telah dipraktekkan sehingga dapat meningkatkan perilaku positif bagi ibu menyusui dalam upaya meningkatkan produksi ASI dan membantu program puskesmas tentang cakupan ASI eksklusif dan menurunkan stunting (Pujiastuti et al., 2020, 2021).

Peserta pelatihan mempunyai semangat dan antusias yang tinggi dalam mengikuti kegiatan pelatihan tersebut. Peserta pelatihan berpartisipasi secara aktif dalam pelaksanaan diskusi dan dalam menjawab pertanyaan tambahan. Terdapat peningkatan nilai pengetahuan dan nilai observasi dari praktek pembuatan olahan daun datuk. Nilai pengetahuan peserta saat pre-test sebesar 66% baik dan post-test sebesar 93% baik.



Gambar 2. Grafik Pengetahuan

Sedangkan nilai observasi pada kegiatan praktek yaitu nilai pre-test sebesar 58% baik dan post-test sebesar 82% baik. Berikut adalah gambar 3. Grafik Praktikum.



Gambar 3 Grafik Praktikum

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang telah dilaksanakan, berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan dalam membuat olahan dari daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dan menurunkan stunting (Pujiastuti et al., 2021; Saepuddin et al., 2017).



Gambar 4 Dokumentasi Kegiatan

Keunggulan pemberian edukasi atau penyuluhan dalam bidang kesehatan adalah penentuan tema yang diberikan pada peserta pelatihan sesuai dengan kebutuhan masyarakat sekitar. Kegiatan ini dapat membantu program pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan menurunkan angka stunting. Pemerintah Desa Betek Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang beserta staf dan bidan desa dapat memfasilitasi kegiatan dengan baik. Metode penyuluhan yang digunakan cukup menarik bagi peserta pelatihan dan materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta pelatihan serta mengikuti perkembangan IPTEKS saat ini. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berupa foto yang diambil pada saat kegiatan berlangsung.

Pengabdian kepada masyarakat mempunyai kelemahan diantaranya yaitu kesulitan mendapatkan tanaman daun katuk sehingga perlu koordinasi dengan tim pengabdian untuk mendapatkan tanaman daun katuk. Para keluarga termotivasi untuk membuat bibit sendiri tanaman daun katuk. Kesulitan lain yaitu menyiapkan lahan untuk menanam tanaman daun katuk dengan menyediakan media tanam memanfaatkan botol atau kaleng bekas

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman keluarga tentang manfaat daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI serta cara membuat berbagai olahan dari daun katuk. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan memerlukan tindak lanjut dengan melakukan monitoring berkelanjutan, agar kegiatan ini dapat tetap berlanjut melalui grup whatsapp, meskipun kegiatan pengabdian ini telah selesai

5. SARAN

Edukasi dan pendampingan pada ibu-ibu secara keberlanjutan diharapkan dapat membuat ibu-ibu mempunyai sikap dan perilaku positif dalam membudidayakan tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan untuk ibu menyusui sekaligus memberikan kontribusi yang lebih baik untuk mendukung pemerintah dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aini. (2017). Gambaran Dukungan Suami dalam Pemberian ASI [Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/498/1/ABSTRAK.pdf>
- Ambikapathi, R., Kosek, M. N., Lee, G. O., Mahopo, C., Patil, C. L., Maciel, B. L., Turab, A., Islam, M. M., Ulak, M., Bose, A., Paredes Olortegui, M.,

- Pendergast, L. L., Murray-Kolb, L. E., Lang, D., McCormick, B. J. J., & Caulfield, L. E. (2016). How Multiple Episodes of Exclusive Breastfeeding Impact Estimates of Exclusive Breastfeeding Duration: Report from The Eight-Site MAL-ED Birth Cohort Study. *Maternal & Child Nutrition*, Vol. 1, 1–17. <https://doi.org/10.1111/mcn.12352>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. A., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *Journal of Ners Community*, 10(November), 169–184.
- Juliastuti, J. (2019). Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal foHealth Sciences*, 3(1), 1–5.
- Kemenkes. (2018). Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi.
- Kemenkes RI. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. In *Pusdatin Kemenkes RI* (pp. 1–8). Kemenkes RI.
- Khamis, A. G., Omar, A. M., Suleiman, S. A., & Ali, F. S. (2017). Prevalence of Exclusive Breastfeeding and its Predictors among mothers in Micheweni, Chake-chake, and North “A” Districts, Zanzibar. *Clinics in Mother and Child Health*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.4172/2090-7214.1000259>
- Pujiastuti, N., Ain, H., & Budiono. (2022). Position and attachment model of expenditure colostrum and breast milk production using the triangular of love theory approach. *The Indonesian Journal of Public Health*, 17(1), 106–118. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i1.2022.106-118>
- Pujiastuti, N., Anantasari, R., & Kasiati. (2020). Peningkatan perilaku menyusui eksklusif melalui pelatihan kader posyandu dalam pemberdayaan keluarga sebagai personal reference. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(6), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v4i6.3094>
- Pujiastuti, N., Kasiati, & Nataliswati, T. (2019). *Posisi dan Pelakatan Bayi* (1st ed.). Gramedia.
- Pujiastuti, N., Sutjiati, E., & Retnowati, L. (2021). Ruang Ibu Sayang Anak dalam Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), 930–938.
- Retnowati L. & Pujiastuti N. (2022). Peran Nenek sebagai Personal Reference dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Menyusui Eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(5), 3502–3509.
- Saepuddin, E., Rizal, E., & Rusmana, A. (2017). Peran Posyandu sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu dan Anak. *Record and Library Journal*, 3(2), 201–208. <https://doi.org/10.20473/rlj.v3-i2.2017.201-208>
- Sampe, A., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 448–455. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v3i1.498>
- Situmorang, T. S., & Singarimbun, A. P. Br. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk terhadap Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13>
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pemberdayaan Keluarga dan

Kader Kesehatan dalam Pemanfaatan ASI Eksklusif. *Media Karya Kesehatan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.19067>

Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. 6(1).