

Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam sebagai Asi Booster pada Ibu Hamil dan Menyusui

Novitarini¹, Muhammad Eka Putra Ramandha¹, Baiq Yulia Hasni Pratiwi¹, Lalu Busyairi Muhsin¹, Mia Ariasti¹, Sri Winarni Sofya¹

novitarini@universitasbumigora.ac.id¹, ramandha@universitasbumigora.ac.id¹,
yulia_hasni@universitasbumigora.ac.id¹, lalubusyairi@universitasbumigora.ac.id¹,
mia.ariasti@universitasbumigora.ac.id¹, winarni@universitasbumigora.ac.id¹

Universitas Bumigora

Abstract: *Low levels of exclusive breastfeeding will increase the risk of stunting and susceptibility to disease in the future. One of the reasons for this low supply is that breast milk production is not smooth, so it is necessary to facilitate breast milk from natural ingredients. The aim of this service is to educate about the use of natural ingredients to facilitate breast milk for pregnant and breastfeeding mothers. This service method has 4 stages: namely approach, preparation, delivery of material, and discussion. The results of the service showed that the village community understood the natural ingredients that could be used to facilitate breast milk, namely katuk leaves, turi, spinach and banana blossoms. Apart from that, in the service, proper processing is demonstrated so that the content is not lost or reduced. The conclusion of this service is that the community of Preparation Reban Madani village will utilize natural ingredients with proper processing to facilitate breast milk so that they can carry out exclusive breastfeeding. The implication of community service is that village knows how to process local plants to facilitate breast milk.*

Keywords: *Natural Material, Breast milk, Breastfeeding Mother*

Pendahuluan

Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2012 menetapkan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif sejak bayi dilahirkan hingga 6 bulan tanpa penambahan makanan atau minuman lainnya (Suharto et al., 2024). Presentase pemberian ASI di Indonesia masih dibawah target yang ditetapkan pemerintah yaitu 80% (Lukman et al., 2020). Berdasarkan data profil Kesehatan Provinsi NTB tahun 2023 cakupan pemberian ASI eksklusif rata rata sebesar 70,13% dengan cakupan tertinggi di Kabupaten Lombok Tengah 82,25% dan terendah di Kabupaten

Lombok barat 47,78% (Pratiwi et al., 2023).

Desa Persiapan Reban Madani merupakan pemekaran dari Desa Batu Mekar yang berlokasi di Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Desa Persiapan Reban Madani mempunyai luas wilayah 280,656 hektar dengan memiliki jumlah 1.273 kepala keluarga. Berdasarkan data profil Kesehatan Desa persiapan Reban Madani angka stunting pada balita tinggi. Hal ini bisa diakibatkan karena rendahnya pemberian ASI Eksklusif yang mengandung nutrisi yang dapat meningkatkan berat badan bayi sehingga terhindar dari stunting. Diketahui banyak bayi di desa ini diberikan campuran asi dengan susu formula dikarenakan produksi ASI yang kurang lancar.

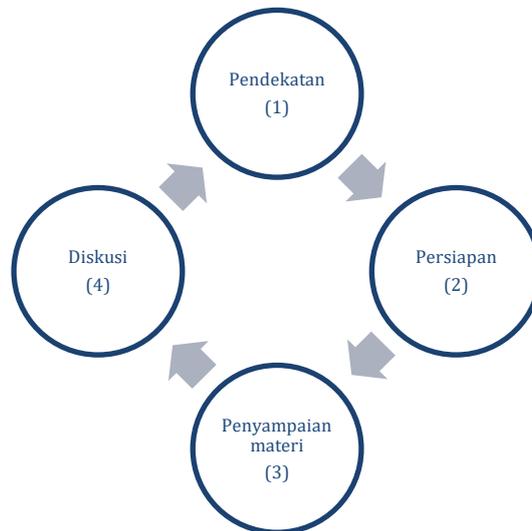
Produksi ASI yang kurang disebabkan oleh faktor nutrisi dan hormon. Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (galaktogogue) (Virgian, 2022). Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicus*) (Idha & Kintoko, 2021). Hasil review kualitatif yang dilakukan oleh Oktiningrum (2023) menunjukkan beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan sebagai pelancar ASI adalah daun katuk, daun kelor, daun turi, dan jantung pisang (Oktiningrum et al., 2023). Semua tanaman diatas sangat mudah ditemui di Desa Persiapan Reban Madani karena mayoritas pekerjaan masrakatnya berkebun. Oleh karena itu perlu diadakan edukasi pemanfaatan bahan alam sebagai pelancar asi di Desa Persiapan Reban Madani.

Edukasi ini penting dilakukan untuk menjadi solusi yang tepat dalam mengatasi permasalahan kesehatan yang ada di Desa Persiapan Reban Madani. Pemanfaatan bahan alam di sekitar desa dapat meningkatkan produksi asi sehingga nutrisi bayi tercukupi. Selain itu dapat menekan biaya untuk penggunaan susu formula sehingga perekonomian di desa dapat meningkat.

Metode

Pengabdian ini dilakukan dengan 4 tahapan (Gambar 1.) yaitu pendekatan, persiapan, penyampaian materi, dan diskusi tanya jawab. Pendekatan yang dilakukan menggunakan metode partisipatif dengan melakukan pendekatan kepada pihak desa untuk mendapat izin

dan dukungan dalam menggerakkan Ibu hamil dan Ibu Menyusui. Tahap selanjutnya yaitu menyiapkan materi, membawa bahan peraga, mendesain dan cetak spanduk. Penyampaian materi secara langsung dengan membawa bahan peraga dan mendemonstrasikan pengolahan bahan alam sebagai pelancar asi. Tahapan terakhir yaitu diskusi tanya jawab seputaran materi yang diberikan.



Gambar 1. Metode pengabdian

Rundown pengabdian di Desa Persiapan Reban Madani ini ditampilkan pada Tabel 1. Tim pelaksana akan tiba 30 menit sebelum acara untuk mempersiapkan tempat pengabdian. Kegiatan ini akan berlangsung 2 jam dimulai jam 08.00 Wita dan akan ditutup jam 10.00 Wita. Durasi ini dirasa cukup efektif untuk penyampaian materi mengingat peserta memiliki kesibukan masing masing.

Tabel 1. Rundown Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Waktu	Acara	Keterangan
08.00-08.25	Salam pembukaan dan perkenalan tim pengabdian	Moderator
08.25-09.25	Materi edukasi penggunaan bahan alam sebagai ASI booster	apt. Novitarini, M.Farm.
09.25-10.00	Diskusi (tanya jawab)	Tim pelaksana
10.00-selesai	Penutup dan foto bersama	Tim pelaksana

Pembahasan

Pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi ibu hamil dan menyusui untuk mengonsumsi bahan alam (Tanaman sekitar) untuk menstimulasi pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Kegiatan ini diadakan di desa Persiapan Reban Madani dengan peserta sebanyak 22 masyarakat (Ibu hamil dan Menyusui). Pemberian materi dibantu dengan bahan peraga yaitu tanaman yang mudah didapatkan serta diadakan demostrasi cara pengolahan yang efektif untuk mempertahankan kandungan didalamnya (Gambar 2.). Materi ini penting disampaikan karena angka stunting pada balita di desa ini tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif akan menjadi pencegahan yang terbaik. Pemberian asi eksklusif dapat dibantu dengan tanaman yang berguna sebagai pelancar ASI.



Gambar 2. Dokumentasi penyampaian materi oleh pemateri

Tanaman yang digunakan oleh masyarakat Desa Persiapan Reban Madani sebagai pelancar ASI secara ilmiah sudah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Tanaman yang dimanfaatkan adalah daun katuk, daun turi, bayam dan jantung pisang. Tanaman tersebut umumnya diolah dengan cara disayur bening dan biasanya direbus sekitar 15 - 20 menit hingga daunnya lembut. Hal ini tidak sepenuhnya salah tetapi perebusan yang efektif untuk mempertahankan senyawa pelancar ASI sekitar 3-5 menit ketika air telah mendidih. Bila direbus selama 15-20 menit kemungkinan senyawa pelancar asi yang diperoleh tidak efektif sehingga walaupun dikonsumsi tidak terlalu mempengaruhi produksi ASI.

Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) merupakan salah satu tanaman lokal yang banyak ditanam oleh penduduk Lombok. Sebagian besar masyarakat (50,4%) menggunakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI (Idha & Kintoko, 2021). Daun katuk disebabkan daun katuk mengandung senyawa aktif, yaitu sterol (fitosterol) dan alkaloid (papaverin) yang

dapat meningkatkan kadar prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI dan oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI.

Daun turi terbukti meningkatkan produksi ASI yang dibuktikan dari pemberian ekstrak daun turi (*Sesbania grandiflora* L.) mampu meningkatkan sekresi air susu dan diameter alveolus kelenjar menciit (*Mus musculus*). Daun bayam juga dapat meningkatkan produksi ASI dibuktikan dari pemberian kapsul ekstrak daun bayam (*Amaranthus spinous* L.) 1400 mg perhari (pagi, siang, dan malam) mampu meningkatkan tingkat prolaktin dan produksi ASI pada ibu nifas. Peningkatan produksi ASI disebabkan daun turi dan bayam mengandung senyawa phenol yang berperan dalam meningkatkan tingkat prolaktin. Prolaktin yang tinggi meningkatkan produksi ASI (Rizky et al., 2023).

Jantung pisang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Wulandasari, 2019). Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. Edukasi ini diakhiri dengan diskusi serta sesi foto Bersama tim pelaksana dengan peserta pengabdian (Gambar 3.).



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta pengabdian dan Tim Pelaksana

Tantangan dalam pengabdian ini sulit untuk mengumpulkan peserta karena pagi hari mereka bekerja di kebun. Strategi mengatasi masalah ini memilih mengadakan edukasi di saat jadwal posyandu diadakan. Implikasi dari pengabdian ini bahwa masyarakat desa mengetahui

cara pengolahan tanaman sekitar untuk mempelancar asi. Pengolahan yang benar dengan tidak merebus terlalu lama sehingga kandungannya tidak banyak hilang.

Kesimpulan

Dari pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat di Desa Persiapan Reban Madani sudah mengerti akan pentingnya mengkonsumsi bahan alam guna mempelancar ASI. Pengolahan bahan alam (daun katuk, turi, bayam, dan jantung pisang) dapat dibuat sayur bening dengan perebusan 3-5 menit ketika air sudah mendidih untuk mempertahankan kandungan sebagai pelancar ASI. Pemanfaatan bahan alam sebagai pelancar ASI akan membantu masyarakat desa dapat melaksanakan pemberian ASI secara Eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Desa Persiapan Reban Madani yang memperbolehkan pengabdian ini terlaksana. Terima kasih juga untuk Universitas Bumigora yang memberikan kesempatan untuk kami melakukan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Idha, S. B. N., & Kintoko. (2021). Studi Etnomedisin Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) Untuk ASI Booster Di Sumberan Ngestiharjo Kasihan Bantul. *International Journal of Islamic Medicine*, 2(2), 2021.
- Lukman, S., Wahyuningsih, S., Rahmawati, R., & M, S. (2020). Perbedaan Pemberian ASI Eksklusif dengan PASI terhadap Tumbuh Kembang pada Anak Usia 0-12 Bulan. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 1(1), 19–27. <https://doi.org/10.36590/kepo.v1i1.80>
- Oktiningrum, M., Harjanti, A. I., Nurhidayah, A., Dewi, I., & Ayu, L. (2023). *Literatur Review: Pemanfaatan Bahan Alam Guna Memperlancar ASI pada Ibu Menyusui*. 2(1), 138–146.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Fatmawati, N. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Kandungan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Pelancar Asi. *ADMA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 245–252. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2545>
- Rizky, A. A., Karisma, N. A., Rahmat, A., Yusniar, D. F., Clairine, A., Rachel, N., Dita, S. C., Hasna, K. D., Qalby, M. Y. A., & Fatimah, A. N. (2023). Ramuan Tradisional Pasca Melahirkan Suku Madura di Wilayah Kabupaten Pamekasan. *JFARM - Jurnal Farmasi*, 1(1), 19–29. <https://doi.org/10.58794/jfarm.v1i1.488>

- Suharto, S., Pratama, M. Y., Olivia, N., Syafrinanda, V., & Simamora, E. R. (2024). PELAKSANAAN PENDAMPINGAN DAN TUTORIAL ASI EKSKLUSIF. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 31–35. <https://doi.org/10.62335/6mpdec95>
- Virgian, K. (2022). The Effectiveness of “Milk Booster” / Galactagogue to Increasing the Breastmilk Production. *International Journal Scientific and Professional (IJ-ChiProf)*, 1(3), 155–159. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i3.27>
- Wulandasari, R. (2019). *Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas*. 13(4), 358–364.

