

**MANFAAT DAUN KATUK SEBAGAI PELANCAR ASI DI DESA JATIMULYO  
KECAMATAN JATI AGUNG LAMPUNG SELATAN**

Nita Efriana Sari<sup>1</sup>, Astriana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Dosen Program Studi Profesi Bidan, Universitas Malahayati  
Email: astriana@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Pemberian ASI Eksklusif dikenal sebagai salah satu yang memberikan pengaruh paling kuat terhadap kelangsungan hidup anak, pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi yang berkualitas tinggi pada Air Susu Ibu (ASI). Dukungan pemberian ASI Eksklusif bentuk memberikan perlindungan kepada ibu dengan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan meningkatkan peran dan dukungan keluarga, masyarakat, pemerintah daerah dan pemerintah terhadap ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2012).

Menurut laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tampak bahwa cakupan pemberian Asi Eksklusif pada tahun 2011 adalah sebesar 29,24 dengan angka target 60%, sedangkan pada tahun 2012 angka cakupan tercatat sebesar 30, 05% dengan target sebesar 80% di provinsi Lampung belum mencapai target yang ditetapkan provinsi. Pada tahun 2011 tercatat pencapaian ASI eksklusif di Kota Bandar Lampung sebesar 65, 1% dan di tahun berikutnya 2012 terjadi peningkatan sebesar 67, 93% namun di tahun 2013 mengalami penurunan yaitu sebesar 66,54%. Tahun 2014 cakupan pemberian ASI eksklusif di Kota Bandar Lampung adalah 68,7% terjadi peningkatan sebesar 72, 9% di tahun 2015. Angka ini bila dibandingkan dengan target nasional masih dibawah dari target yang di inginkan (82,25%) (Dinkes, 2019).

Kegiatan inovasi dimulai dengan memberikan soal *pre test* guna menggali pemahaman ibu menyusui tentang manfaat daun katuk untuk produksi ASI. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan mengenai manfaat daun katuk dan demonstrasi cara pembuatan puding daun katuk yang ditujukan kepada ibu menyusui dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu menyusui setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal *post test*. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi puding daun katuk. Diharapkan kader dan Masyarakat khususnya ibu- ibu menyusui dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi dengan menggunakan puding daun katuk sebagai inovasi lain dalam mengonsumsi daun katuk yang bermanfaat untuk melancarkan ASI.

Kata Kunci : Penyuluhan, Asi Eksklusif, Ibu Menyusui, Puding Daun Katuk

**ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding is known as one that has the strongest influence on child survival, growth and development. High-quality nutrients in Mother's Milk (ASI). Support for exclusive breastfeeding is a form of providing protection to mothers by providing exclusive breastfeeding to their babies and increasing the role and support of families, communities, local governments and the government for exclusive breastfeeding (RI Ministry of Health, 2012).*

*According to the Lampung Provincial Health Office's annual report it appears that the coverage of exclusive breastfeeding in 2011 was 29.24 with a target rate of 60%, while in 2012 the coverage rate was recorded at 30.05% with a target of 80% in Lampung province yet to reach the target determined by the province. In 2011 the achievement of exclusive breastfeeding in Bandar Lampung City was 65.1% and in the following year 2012 there was an increase of 67.93% but in 2013 it decreased by 66.54%. In 2014 the coverage of exclusive breastfeeding in Bandar City Lampung is 68.7%, an increase of 72.9% in 2015. This figure when compared to the national target is still below the desired target (82.25%) (Dinkes, 2019).*

*The innovation activity began by giving pre-test questions to explore breastfeeding mothers' understanding of the benefits of katuk leaves for breast milk production. Furthermore, providing education/counseling about the benefits of katuk leaves and demonstrating how to make katuk leaf pudding aimed at breastfeeding mothers and then evaluating the understanding of breastfeeding mothers after being given counseling by giving post test questions. There is an increase in the knowledge of breastfeeding mothers after being given education about the benefits of consuming katuk leaf pudding. It is hoped that cadres and the community, especially breastfeeding mothers, can carry out and continue counseling activities on exclusive breastfeeding for infants by using katuk leaf pudding as another innovation in consuming katuk leaves which are useful for promoting breastfeeding.*

**Keywords** : Counseling, Exclusive Breastfeeding, Breastfeeding Mother, katuk leaf pudding

## 1. PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih. (Nikmatul, 2016).

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Purwanti, 2004). Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. (Yahya, 2007).

Menurut laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tampak bahwa cakupan pemberian Asi Eksklusif pada tahun 2011 adalah sebesar 29,24 dengan angka target 60%, sedangkan pada tahun 2012 angka cakupan tercatat sebesar 30, 05% dengan target sebesar 80% di provinsi Lampung belum mencapai target yang ditetapkan provinsi. (Dinkes,2019).

Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama minggu pertama nifas dan mengenai sekitar 50 - 80% wanita yang menyusui. Salah satu penyebabnya adalah nutrisi pada ibu nifas atau ibu menyusui karena nutrisi berkaitan dengan hormon prolaktin, semakin banyak ibu mengkonsumsi makanan yang bernutrisi maka produksi ASI ibu akan semakin meningkat. Setelah makan dapat terjadi peningkatan kadar prolaktin. Protein yang terdapat di dalam suatu makanan sangat berperan terhadap pengeluaran prolaktin. Asam amino tirosin dan triptofan yang terdapat dalam protein, memiliki kemampuan memicu pengeluaran prolaktin. (Marmi, 2012).

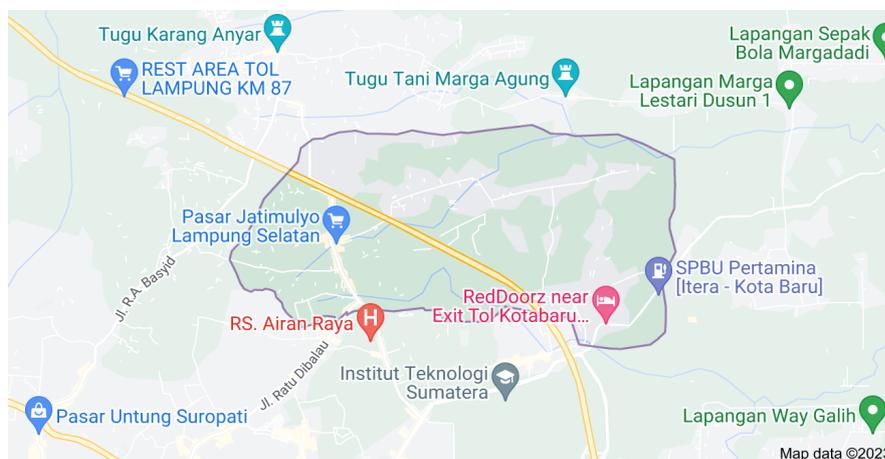
Hal yang dilakukan untuk menolong ibu yang memiliki produksi ASI kurang adalah mencoba menemukan faktor yang mempengaruhinya, baik berupa obat - obatan atau ramuan dari tumbuh - tumbuhan. Salah satunya tumbuh tumbuhan yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak ASI adalah daun katuk. Ibu yang sedang menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi daun katuk, dengan cara pemakaian campuran sayuran bening, lalapan, rebusan atau campuran nasi tim.

Daun katuk mengandung zat gizi seperti protein, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, B, C dan senyawa steroid serta polifenol. Daun katuk jugamengandung senyawa steroid pada tanaman tingkat tinggi yang dikenal dengan fitosterol, antara lain terdiri atas sitosterol, stigmasterol dan compesterol. (Rizki,2013).

Di Desa jatimulyo terdapat 57,1% bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif disebabkan oleh ASI ibu menyusui yang tidak lancar. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan masalah pada bayi 0-6 bulan agar menjadi generasi yang sehat dan cerdas melalui Kegiatan yang dilakukan Bersama kader dalam melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pemberian ASI eksklusif dan pemberian puding daun katuk untuk melancarkan ASI.

## 2. MASALAH

Dari survey yang telah dilakukan di Desa Jatimulyo terdapat bayi 0-6 bulan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 57,1% dari bayi yang ada pada saat dilakukan survei.



Gambar 1. Peta Desa Jatimulyo

### 3. METODE

#### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu menyusui akan pentingnya manfaat konsumsi daun katuk sebagai alternatif untuk membantu melancarkan ASI untuk ibu menyusui. Pemberitahuan kepada Kepala Desa dan Bidan Desa Jatimulyo untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu menyusui di Desa Jatimulyo.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Desa Jatimulyo berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu menyusui yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya disebabkan ASI yang tidak lancar sehingga dapat berdampak bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang kurang maksimal. Inovasi "DATUK CARI BATU (Daun Katuk Pelancar ASI untuk Bayi Tumbuh Sehat) Dengan demonstrasi pembuatan puding daun katuk. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu menyusui akan pentingnya manfaat ASI eksklusif bagi bayi. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara membuat puding daun katuk yang ditujukan kepada ibu menyusui selama 60 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu menyusui dengan memberikan soal post test untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui akan pentingnya ASI eksklusif dan puding daun katuk sebagai pengobatan alternatif untuk melancarkan ASI untuk ibu menyusui.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023 pukul 09.00 WIB di Rumah salah satu kader di Desa Jatimulyo, Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir.

#### b. Pembahasan

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Purwanti, 2004). Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. (Yahya, 2007).

Kandungan daun katuk dapat mengandung hampir 7% protein dan serat kasar sampai 19 %. Daun ini kaya vitamin K, selain pro- vitamin A (beta- karoten), B, dan C, protein, serat, efedrin, dan air. Mineral yang dikandungnya adalah kalsium (hingga 2,8%), besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Warna daunnya hijau gelap karena kadar klorofil yang tinggi. Daun katuk dapat diolah seperti kangkung atau daun bayam. Ibu-ibu menyusui diketahui mengkonsumsi daunnya untuk memperlancar keluarnya ASI. Kandungan vitamin C dalam daun katuk sangat tinggi

bahkan lebih tinggi dari jeruk atau jambu biji, dan vitamin C penting untuk membentuk kolagen (baik untuk tulang), pengangkut lemak, pengatur tingkat kolesterol, komponen baik untuk gusi yang sehat, penyembuhan luka, meningkatkan fungsi otak, dan imunitas alami. Kandungan vitamin A dalam daun katuk yang baik untuk kesehatan mata. (Handayani T,2013).

- Menyiapkan Alat: (blender, gelas ukuran 250 ml, sendok, alat masak, kompor)
- Menyiapkan bahan: (1 bks agar agar swallow plain, 14 sdm gula pasir (sesuai selera), 4 btr telur (lebih baik dikocok dl dengan vanili), 200 ml air + 2 genggam katuk + 10lbr daun pandan, 300 ml santan (2bks santan instan+air), 2 sdt vanili, sejumput garam, 2 sachet susu kental manis)

Cara penyajian:

- a) Blender 200ml air +2 genggam katuk+10lbr daun pandan kemudian saring dan takar 200ml.
- b) Pindahkan ke panci, tambahkan santan, gula pasir, Vanili, agar-agar, susu kental manis dan telur
- c) Aduk rata, nyalakan api, masak sampai mendidih sambil diaduk.
- d) Matikan api, aduk-aduk sampai uapnya hilang.
- e) Tuang dalam cetakan, biarkan set, lalu masukkan ke dalam kulkas, sajikan dingin lebih nikmat.



Gambar 2. Penyuluhan Puding Daun Katuk kepada Ibu Menyusui di Desa Jatimulyo, Kec. Jati Agung Lampung Selatan Tahun 2023.

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu menyusui terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan kembali soal post tes kepada peserta guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya ASI Eksklusif dan pemanfaatan puding daun katuk untuk memperlancar ASI.

## 5. KESIMPULAN

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Purwanti, 2004).

Kandungan daun katuk dapat mengandung hampir 7% protein dan serat kasar sampai 19 %. Daun ini kaya vitamin K, selain pro- vitamin A (beta-karoten), B, dan C, protein, serat, efedrin, dan air. Mineral yang dikandungnya adalah kalsium (hingga 2,8%), besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Warna daunnya hijau gelap karena kadar klorofil yang tinggi. Daun katuk dapat diolah seperti kangkung atau daun bayam. Ibu- ibu menyusui diketahui mengkonsumsi daunnya untuk memperlancar keluarnya ASI. (Handayani T,2013).

Di desa Jatimulyo, terdapat masalah mengenai kurangnya jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu sebesar 57,1% sehingga kelompok komunitas kami memberikan inovasi berupa penyuluhan tentang pentingnya ASI Eksklusif dan pemanfaatan puding daun katuk untuk melancarkan ASI bagi ibu menyusui dalam rangka mewujudkan masyarakat yang mandiri untuk Hidup Sehat dan bisa menurunkan jumlah bayi tidak ASI Eksklusif di wilayah kelurahan Jatimulyo, Lampung selatan.

## 6. SARAN

Saran bagi kader dan bidan desa Jatimulyo untuk dapat melaksanakan dan melanjutkan penyuluhan serta sosialisasi mengenai pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi usia 0-6 bulan dan pemanfaatan puding daun katuk sebagai pelancar ASI bagi ibu menyusui.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Armini NW, Sriasih NG, Marhaeni GA. (2020). Neonatus, Bayi dan Bidan. Yogyakarta: CV. Andi Offset.

Atika. (2010). Imunisasi dan Vaksinasi. Bantul, Yogyakarta Nuha Medika.

Kemenkes RI. Survei Kesehatan Dasar Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012.

Kristiyanasari W. (2009). ASI, Menyusui & Sadari. Yogyakarta: Nuha Medika.

Suherni. (2009). Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya.

Dinkes Provinsi Lampung. 2016. Rencana Strategi Dinas Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2015-2019. Bandar Lampung.

Qomariah, Nikmatul. 2016. Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang 2 dan Puskesmas Sarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 4, No 1.