

**EDUKASI MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DAN GERAKAN TANAM KATU, KELOR, KACANG-KACANGAN DI DESA JATI MULYO KECAMATAN JATI AGUNG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

**Yulida Fithri<sup>1\*</sup>, Yeyen Putriana<sup>2</sup>, Rosmadewi<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Poltekkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan dan  
Diploma Tiga Kebidanan Tanjungkarang  
Email : yulidafithri@poltekkes-tjk.ac.id

**ABSTRAK**

Puskesmas Karang Anyar merupakan salah satu puskesmas yang menjadi mitra Pusat unggulan (*Center of Excellence*) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi. Wilayah kerja puskesmas Karang Anyar meliputi 12 Desa. Berdasarkan Data Puskesmas Karang Anyar Tahun 2021 jumlah bayi dan balita di Posyandu Teratai 2 Desa Jati Mulyo sebanyak 120 anak. Tercatat 52 Ibu menyusui bayinya. Menyusui memerlukan upaya pengelolaan kesehatan yang baik agar derajat kesehatan ibu dan anak dapat tercapai dengan maksimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi cara meningkatkan produksi ASI dan memberikan dukungan agar ibu menyusui bersedia mengkonsumsi makanan bergizi termasuk sayur-sayuran.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan bibit tanaman sayur katuk, kelor dan kacang tanah sebagai bahan konsumsi sayur untuk meningkatkan produksi ASI. Selain itu edukasi kepada ibu menyusui dan kader tentang upaya meningkatkan produksi ASI juga diberikan. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan Pada Tanggal 15 September 2022 di dua tempat yaitu penanaman kelor katuk dan kacang yang dilaksanakan di kebun tanaman obat dan sayur milik Desa Jatimulyo. Dan pemberian edukasi di Posyandu teratai 2. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 64 orang. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi ibu untuk sukses menyusui dan meningkatkan motivasi pentingnya konsumsi sayur untuk ibu menyusui.

Kata kunci : Edukasi, Menyusui, Produksi ASI

**ABSTRACT**

Karang Anyar Community Health Center is one of the community health centers that is a partner of the Midwifery Department's Center of Excellence in the field of lactation management. The working area of Karang Anyar Community Health Center covers 12 villages. Based on Karang Anyar Community Health Center data for 2021, there were 120 babies and toddlers at Posyandu Teratai 2 Jati Mulyo Village. It was recorded that 52 mothers breastfed their babies. Breastfeeding requires good health management efforts so that the health status of the mother and child can be maximized. One effort that can be made is to provide education on how to increase breast milk production and provide support so that breastfeeding mothers are willing to consume nutritious food, including vegetables.

This community service activity aims to provide katuk, moringa, and peanut vegetable seeds as vegetable consumption ingredients to increase breast milk production. Apart from that, education to breastfeeding mothers

and cadres about efforts to increase breast milk production was also provided. The activity went well and was carried out on September 15, 2022, in two places, namely the planting of moringa katu and peanuts, which was carried out in the medicinal and vegetable garden belonging to Jatimulyo Village. And providing education at Posyandu Teratai 2. The number of participants who attended was 64. It is hoped that this activity will be useful and can motivate mothers to successfully breastfeed and increase motivation for the importance of consuming vegetables for breastfeeding mothers.

Keywords: education, breastfeeding, breast milk production

## 1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI Eksklusif dapat mengurangi tingkat kematian bayi di Indonesia. ASI Eksklusif mendapat dilegitimasi dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif, Surat Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/Menkes/SK/IV/2004 tentang Pemberian ASI secara Eksklusif, dan Peraturan Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Nomor 6 tahun 2010 tentang ASI Eksklusif. Meskipun ASI Eksklusif sudah diketahui manfaat dan dampaknya serta menjadi amanat konstitusi, namun kecenderungan pada ibu untuk menyusui bayi secara eksklusif masih rendah.

Menyusui adalah salah satu cara paling efektif untuk memastikan kesehatan dan kelangsungan hidup anak. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi terhadap banyak penyakit umum pada anak. Anak-anak yang disusui tampil lebih baik dalam tes kecerdasan dan cenderung tidak kelebihan berat badan atau obesitas di kemudian hari. Wanita yang menyusui juga memiliki penurunan risiko kanker dan diabetes tipe II. Tanpa ragu, ada lebih banyak keuntungan ASI bagi keluarga termasuk didalamnya peningkatan ikatan kasih sayang ibu dan anak, nutrisi terbaik sebagai bahan baku tumbuh kembang anak, nilai ekonomi yang cukup bermakna hingga jejak karbon yang lebih rendah untuk menciptakan lingkungan yang lebih hijau dan sehat.

Pentingnya ASI dan menyusui ini menjadi landasan bagi Puskesmas Karang Anyar sebagai salah satu puskesmas yang menjadi mitra Pusat unggulan (*Center of Excellence*) Jurusan Kebidanan di bidang manajemen laktasi untuk terus meningkatkan promosi dan keberhasilan menyusui. Program dan kegiatan yang sudah dilaksanakan antara lain pelatihan konseling menyusui, pelatihan manajemen laktasi, pelatihan tenaga pelatih kesehatan, serta pengabdian kepada masyarakat melalui pembentukan Desa Siaga ASI. Saat ini program masih terus dilanjutkan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat berupa gerakan tanam katu, kelor dan kacang-kacangan yang dikenal dengan "Gertak Kakek".

Gertak Kakek dilaksanakan di beberapa desa di wilayah kerja puskesmas Karang Anyar termasuk Desa Jati Mulyo. Konsumsi sayur dan kacang-kacangan penting dalam membantu memperbanyak suplai ASI. Ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lengkap dan seimbang sesuai dengan pola gizi seimbang yang direkomendasikan oleh kementerian kesehatan

Indonesia. Ibu menyusui membutuhkan tambahan kalori sebesar 500 kalori/hari agar dapat menyusui dengan baik. Total kalori harian menjadi 2400 kkal/hari yang digunakan untuk aktifitas menyusui dan kegiatan sehari-hari. Ibu menyusui perlu mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). protein diperlukan untuk sintesis hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang dibutuhkan dalam produksi dan pengeluaran ASI.

Untuk meningkatkan konsumsi sayuran hijau dan kacang-kacangan maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian bantuan bibit tanaman katu, kelor dan kacang tanah. Tanaman diserahkan kepada kader Desa dan Posyandu untuk ditanam di lahan khusus tanaman toga dan sayur milik Desa yang dikelola bersama kader Desa. Kegiatan lainnya yaitu edukasi menyusui dengan tema tips meningkatkan produksi ASI.

## 2. MASALAH

Ibu menyusui dan kader perlu mendapatkan bantuan nyata dan contoh aplikatif penanaman bahan konsumsi sayur lokal serta penyuluhan khusus mengenai cara meningkatkan produksi ASI.

## 3. METODE

### a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah : penyusunan materi, persiapan bibit tanaman, serta mengurus perlengkapan dan administrasi kegiatan.

### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di Desa Jati Mulyo pada hari Sabtu Tanggal 17 September 2022 dengan dihadiri oleh 64 peserta yang terdiri dari kader posyandu serta ibu menyusui. Tanaman bibit diberikan secara langsung di kebun toga milik Desa sedangkan Edukasi diberikan di Posyandu dengan metode ceramah mengenai Tips meningkatkan produksi ASI. Untuk Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung, dan observasi penanaman bibit.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 17 September 2022 di Desa Jatimulyo dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan di mulai pukul 09.00 s.d selesai. Diawali dengan penyerahan tanaman katu, kelor dan kacang tanah sebanyak 35 polibag dan penanaman secara simbolik di kebun tanaman obat dan sayur milik Desa Jatimulyo. Selanjutnya memberikan materi edukasi tentang tips meningkatkan produksi ASI di Posyandu.

Pemberian bibit dan penanaman sayur ini merupakan contoh aplikatif kepada masyarakat untuk meningkatkan konsumsi sayur khususnya kepada ibu hamil dan menyusui. Keberhasilan menyusui perlu dipersiapkan diantaranya sejak masa kehamilan. Dimulai dengan persiapan pengetahuan yang baik dan pemahaman mengenai cara menyusui yang benar. Ibu juga perlu mengetahui pentingnya konsumsi gizi seimbang yang cukup agar

produksi ASI meningkat termasuk pentingnya konsumsi sayur untuk ibu menyusui.

Daun kelor dan katuk merupakan jenis sayur yang murah dan mudah diperoleh serta mengandung beragam zat gizi penting yang dapat meningkatkan produksi ASI. Sedangkan kacang-kacangan merupakan sumber protein yang relatif murah dan terjangkau. Daun katuk mengandung vitamin A, B,C,K dan pro vitamin A, kalsium, fosfor, zat besi dan serat. Selain itu katuk mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Kandungan kimia daun katuk berkhasiat melindungi struktur sel, anti inflamasi, anti oksidan, dan antibiotik alami. Keunggulan kelor telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan produksi ASI, kelor mengandung protein lengkap, kalsium, zat besi, zink, dan vitamin.

Setelah pembagian bibit dan menanam sayuran, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi cara meningkatkan produksi ASI. Edukasi dimulai dengan apersepsi dan berbagi pengalaman ibu saat menyusui, dilanjutkan dengan penjelasan tentang cara meningkatkan produksi ASI. Peserta terlibat aktif saat menyampaikan pengalaman menyusui. Menyimak penjelasan dan aktif bertanya saat sesi tanya jawab.

Produksi ASI dapat meningkat jika hormon prolaktin mendapatkan stimulasi yang cukup. Hormon prolaktin merupakan hormon yang berperan dalam produksi ASI. Sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Oksitosin dan prolaktin bekerja secara sinergi. Jika pengeluaran lancar maka produksi juga semakin banyak. Oleh karena itu beberapa cara yang dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin antara lain pengosongan payudara dengan baik, sering menyusui bayi, dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang perlu diketahui oleh ibu menyusui. Agar ASI dapat keluar dengan lancar ibu harus rileks dan bahagia. Stres, khawatir, takut dan kelelahan merupakan penghambat keluarnya oksitosin.

Hasil evaluasi diperoleh dengan cara bertanya secara langsung, ibu-ibu dapat menyebutkan kembali cara meningkatkan produksi ASI, sebagian ibu dapat memahami mekanisme prolaktin dan oksitosin, dan sebagian yang lain dapat memberikan contoh hal-hal yang menghambat hormon tersebut. Untuk evaluasi penanaman katuk, kelor dan kacang-kacangan belum dapat terobservasi apakah sudah berhasil tumbuh karena keterbatasan waktu observasi. Yang dapat dipantau adalah antusias kepala desa dan warga dalam kegiatan menanam bibit.



Gambar 1. Gerakan tanam kelor, katu, dan kacang-kacangan di Desa Jatimulyo



Gambar 2. Kegiatan Edukasi kesehatan tentang cara meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui di Posyandu Teratai 2

## 5. SIMPULAN

Kegiatan Gertak Kakek (gerakan tanam katuk kelor dan kacang-kacangan) merupakan upaya aplikatif dalam mendukung keberhasilan menyusui karena konsumsi kedua jenis sayuran dan kacang-kacangan tersebut telah terbukti dapat membantu ibu memperbanyak produksi ASI. Meskipun membutuhkan waktu untuk bertumbuh dan siap dikonsumsi namun masyarakat telah mendapatkan edukasi manfaat tanaman tersebut sekaligus mendapatkan edukasi cara memperbanyak produksi ASI. Support

system yang penting dalam mendukung ibu selama proses menyusui tetap perlu digalakkan secara berkelanjutan dan menyeluruh (holistik).

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. Profil Puskesmas Karang Anyar tahun 2020.

Kemendes RI. Profil kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemendes RI; 2017.

Depkes RI. 2007. Pelatihan Konseling Menyusui. Peserta, Direktorat Bina gizi Masyarakat

Kemendes. 2014. Pedoman gizi seimbang. Jakarta

Permenkes no. 28 tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan. Jakarta

Fikawati S, Syafiq A, Karima K. 2015. Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta : Rajawali Press Protecting, Promoting And Supporting Breastfeeding: A Practical Workbook For Community-based Programs - 2nd Edition <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/childhood-adolescence/publications/protecting-promoting-supporting-breastfeeding.html>

Ratna Dewi P, Fitria. Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor pada ibu menyusui eksklusif terhadap kenaikan berat badan bayi 0-5 bulan. Jurnal kebidanan Vol 7, No. 1, Januari 2021 : 87-92

Lusiana Rizki, Emi sutrisminah,, Kartika Aduani. Efektifitas tanaman lokal sebagai galactagogue untuk meningkatkan produksi ASI. Jurnal penelitian kesehatan suara forikes. Vol 13 no 1, Januari 2022

Anwar Syahadat, Nurelilasari S. Skrining Fitokimia Daun Katuk (Sauropus Androgynus) sebagai pelancar ASI. Jurnal Kesehatan ilmiah Indonesia. Vol 5 No 1 Juni 2020