

INOVASI PEDAS TELOR (PEDULI ASI EKSKLUSIF DENGAN TANAM KELOR) DI PMB HENY SUMARIYANTI, s.Tr.Keb,Bdn DESA NGESTI KARYA KECAMATAN WAWAY KARYA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN 2024

Annisa Ermasari¹, Yuli Yantina², Minarsih³

Falkutas Ilmu Kesehatan Prodi Profesi Kebidanan
Universitas malahayati Bandar Lampung
Email: *anisa.as296@gmail.com*

ABSTRAK

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi, baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. Oleh karena itu ASI sangat penting bagi bayi, terutama jika ASI diberikan secara eksklusif pada enam bulan pertama kelahiran bayi. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberikan makanan lain walaupun hanya air putih sampai bayi berusia enam bulan. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk mencegah berat badan lahir rendah (BBLR), stunting, obesitas dan penyakit kronis pada bayi. Salah satu cara untuk menambah asupan nutrisi tersebut, ibu menyusui disarankan untuk mengonsumsi makanan sehat untuk ibu menyusui, seperti nasi merah, daging tanpa lemak, telur, kacang-kacangan, serta buah dan sayuran, termasuk daun kelor. Daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui mengandung beragam vitamin dan mineral, seperti vitamin A, vitamin B6, vitamin C, zat besi, dan magnesium. Tak hanya itu, daun kelor juga mengandung asam amino dan antioksidan yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Kesehatan Ibu dan Anak menjadi fokus utama dalam kegiatan Praktek Klinik Komunitas MMD. Kegiatan inovasi yang telah dilakukan adalah dengan penanaman pohon kelor dirumah ibu hamil. Pohon kelor yang sudah berkembang nantinya dapat menjadi salah satu bahan makanan yang dapat dikonsumsi ibu-ibu menyusui. Dengan hal ini diharapkan dapat lebih memotivasi masyarakat untuk berperan serta dalam mendukung pemberian ASI Eksklusif.

Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan power point dan bahan peraga berupa pohon kelor yang nantinya akan ditanam dirumah ibu hamil. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2024 di PMB Heny Sumariyanti, s.Tr.Keb,Bdn Desa Ngesti Karya Kecamatan Waway Karya Kabupaten Lampung Timur. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Peserta mendapatkan edukasi tentang ASI Eksklusif, manfaat ASI dan manfaat daun kelor. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan memotivasi ibu hamil dan menyusui untuk ikut berperan aktif dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan.

Kata kunci: ASI Eksklusif, manfaat daun kelor untuk ASI.

ABSTRACT

Breast milk is a type of food that fulfills all elements of a baby's needs, both physical, psychological, social and spiritual. Therefore breast milk is very important for babies, especially if breast milk is given exclusively in the first six months of the baby's birth. Exclusive breastfeeding is giving breast milk as early as possible after birth, given without a schedule and no other food given,

even just water, until the baby is six months old. Exclusive breastfeeding is an effort to prevent low birth weight (LBW), stunting, obesity and chronic diseases in babies. One way to increase nutritional intake, breastfeeding mothers are advised to consume healthy foods for breastfeeding mothers, such as brown rice, lean meat, eggs, nuts, and fruit and vegetables, including Moringa leaves. Moringa leaves (Moringa oleifera) are known to contain various vitamins and minerals, such as vitamin A, vitamin B6, vitamin C, iron and magnesium. Not only that, Moringa leaves also contain amino acids and antioxidants that breastfeeding mothers need. Maternal and child health is the main focus in MMD Community Clinical Practice activities. The innovative activity that has been carried out is planting Moringa trees in the homes of pregnant women. Moringa trees that have developed can later become a food ingredient that can be consumed by breastfeeding mothers. It is hoped that this will further motivate the public to participate in supporting exclusive breastfeeding.

The method of this activity is carried out by providing counseling using power points and demonstration materials in the form of Moringa trees which will later be planted in the homes of pregnant women. The activity went well and was carried out on June 25 2024 at PMB Heny Sumariyanti, s.Tr.Keb, Bdn Ngesti Karya Village, Waway Karya District, East Lampung Regency. The number of participants who attended was 30 people. Participants received education about exclusive breastfeeding, the benefits of breast milk and the benefits of Moringa leaves. It is hoped that this activity will be useful and motivate pregnant and breastfeeding mothers to take an active role in the success of exclusive breastfeeding for 6 months.

Keywords: Exclusive breastfeeding, benefits of Moringa leaves for breast milk.

1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat adalah segala upaya fasilitasi yang bersifat persuasif dan tidak memerintah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan kemampuan masyarakat dalam menemukan, merencanakan dan memecahkan masalah menggunakan sumber daya/potensi yang mereka miliki, termasuk partisipasi dan dukungan tokoh- tokoh masyarakat serta LSM yang ada dan hidup di masyarakat. Pemberdayaan keluarga di bidang kesehatan akan menghasilkan kemandirian keluarga dalam menem ukan masalah kesehatan yang ada dalam keluarganya, kemudian mampu merencanakan dan mengambil keputusan untuk memecahkan masalah kesehatannya sendiri tanpa bantuan pihak lain.

Kebidanan komunitas sebagai bentuk pelayanan kebidanan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan penekanan pada kelompok resiko tinggi, dengan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelayanan kebidanan. Pelaksanaan pelayanan kebidanan komunitas didasarkan pada empat konsep utama dalam pelayanan kebidanan yaitu : manusia, masyarakat atau lingkungan, kesehatan, dan pelayanan kebidanan yang mengacu pada konsep paradigma kebidanan dan paradigma sehat sehingga diharapkan

tercapainya tarap kesejahteraan hidup masyarakat. Kebidanan komunitas adalah pelayanan kebidanan yang menekankan pada aspek-aspek psikososial budaya yang ada di komunitas (masyarakat sekitar). Maka seorang bidan dituntut mampu memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok

Pelaksanaan pelayanan kebidanan komunitas didasarkan pada empat konsep utama dalam pelayanan kebidanan yaitu: manusia, masyarakat atau lingkungan, kesehatan, dan pelayanan kebidanan yang mengacu pada konsep paradigma kebidanan dan paradigma sehat sehingga diharapkan tercapainya tarap kesejahteraan hidup masyarakat.

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) merupakan pertemuan perwakilan warga desa beserta masing-masing Perangkat Lingkungan dan para petugas untuk membahas kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan merencanakan penanggulangan masalah kesehatan yang ada di lingkungan. Kegiatan tersebut merupakan bagian integral dari pembangunan nasional umumnya dan pembangunan desa pada khususnya. Kegiatan ini diharapkan muncul atas kesadaran dan prakarsa masyarakat sendiri dengan bimbingan dan pembinaan dari pemerintah secara lintas program dan lintas sektoral (Depkes RI.1989). Kegiatan ini mempunyai ciri bahwa setiap keputusan dalam rangka pelaksanaan kegiatan ditetapkan oleh masyarakat sendiri melalui musyawarah mufakat yang disebut Musyawarah Masyarakat Desa (MMD).

Desa Ngesti karya merupakan salah satu desa yang pengelolaan kesehatannya termasuk dalam wilayah Puskesmas Waway karya. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan, wilayah desa Ngesti Karya adalah wilayah yang tepat untuk diadakan MMD untuk meningkatkan peran masyarakat desa. Berdasarkan data dari Puskesmas Waway Karya, Desa Ngesti Karya merupakan desa yang tergolong padat penduduknya dan pendidikan kesehatan dirasakan belum menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Kesehatan Ibu dan Anak yang menjadi fokus utama dalam kegiatan Praktek Klinik Komunitas MMD ini diharapkan dapat lebih memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kegiatan posyandu yang telah berjalan. Untuk itu mahasiswa program studi Profesi Bidan Universitas Malahayati Bandar Lampung yang melaksanakan Praktek Klinik Komunitas MMD di Desa Ngesti wilayah kerja Puskesmas Waway Karya Kabupaten Lampung Timur akan berusaha membantu masyarakat dalam memecahkan masalah kesehatan yang ada di lingkungan tersebut.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Ibu hamil dan menyusui mendapatkan pendampingan dalam penyuluhan tentang ASI Eksklusif dan penanaman pohon kelor sebagai upaya untuk memotivasi masyarakat dalam mendukung program ASI Eksklusif.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan ASI Eksklusif?
2. Apa manfaat ASI Eksklusif?
3. Apa akibat bayi tidak diberikan ASI Eksklusif?
4. Bagaimana cara memperbanyak produksi ASI?
5. Apa saja manfaat Daun Kelor?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Desa Ngesti Karya,Waway Karya.



Pendampingan Ibu tentang penanaman pohon kelor



Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Ngesti Karya, Kecamatan Waway Karya,Lampung Timur bersama dosen,Aparat Desa, mahasiswa Prodi profesi kebidanan universitas malahayati,kader dan ibu hamil dan menyusui.



Kegiatan Pengabdian Masyarakat mahasiswi Profesi kebidanan universitas malahayati dihadiri oleh aparat Desa, bidan desa, kader posyandu dan ibu hamil dan menyusui dan warga di Desa Ngesti Karya, Waway Karya Lampung Timur

3. TINJAUAN PUSTAKA

ASI eksklusif merujuk pada pemberian air susu ibu sebagai satu-satunya sumber nutrisi bagi bayi, tanpa memberikan makanan atau minuman lainnya selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI eksklusif berarti bayi hanya diberikan ASI, baik langsung dari payudara ibu, atau dengan menggunakan pompa ASI untuk memberikannya dalam bentuk botol. Tidak ada penggunaan susu formula, jus, air, atau makanan lain yang diberikan kepada bayi selama periode ini. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan zat kekebalan. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari penyakit dan infeksi. WHO (World Health Organization) dan UNICEF (United Nations Children's Fund) menyarankan untuk memberikan makanan pada bayi selama enam bulan pertama. Setelah enam bulan, ASI tetap penting dan harus disertai dengan pengenalan makanan pendamping ASI secara bertahap, sambil tetap memberikan ASI setidaknya hingga usia dua tahun

Manfaat ASI Eksklusif :

- a. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- b. Meningkatkan kecerdasan bayi
- c. Menjaga berat badan bayi ideal
- d. Mengurangi resiko bayi terkena alergi
- e. Mendapatkan limpahan lemak
- f. Mengurangi resiko terjadinya sindrom kematian bayi mendadak (SIDS)
- g. Memperkuat hubungan ibu dan bayi
- h. Melangsingkan tubuh ibu

- i. Mendapatkan KB alami
- j. Mengurangi stres
- k. Mengurangi perdarahan
- l. Mengurangi resiko penyakit
- m. Menghemat uang (pengeluaran)

Dampak Tidak menyusui ASI Eksklusif

- a. Rentan terhadap penyakit/ infeksi
- b. Tumbuh kembang otak tidak maksimal
- c. Kurangnya ikatan emosional antar ibu dan bayi
- d. Gangguan kesehatan pencernaan
- e. Menambah biaya untuk pengobatan

Cara Memperbanyak produksi ASI

- a. Tingkatkan frekuensi menyusui
- b. Pompa ASI secara rutin
- c. Mengonsumsi makanan sehat dan air putih
- d. Kelola stres dengan baik
- e. Menyusui di kedua sisi payudara
- f. Memperhatikan perlekatan bayi
- g. Istirahat yang cukup, dan
- h. Mengonsumsi makanan pelancar ASI seperti sayuran bayam, daun katuk, daun kelor, kacang-kacangan

Manfaat daun kelor

- 1. Melancarkan produksi ASI
- 2. Meningkatkan daya tahan tubuh
- 3. Menjaga kesehatan tulang dan gigi
- 4. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak
- 5. Mencegah anemia

4. METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di PMB Heny Sumariyanti, s.Tr.Keb,Bdn Desa Ngesti Karya Kecamatan Waway Karya Kabupaten Lampung Timur pada tgl 25 Juni 2024 dengan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu hamil, kader posyandu, bidan desa dan Aparat Desa Ngesti Karya. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah, demonstrasi tentang cara penanaman pohon kelor.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 juni 2024 di PMB Heny Sumariyanti, s.Tr.Keb,Bdn Desa Ngesti Karya Kecamatan Waway Karya Kabupaten Lampung Timur. Dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan dimulai pukul 10.30WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui tentang ASI Eksklusif. Diilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai ASI Eksklusif dan manfaat Daun kelor. Selama ini

peserta belum banyak yang mengetahui tentang ASI Eksklusif dan manfaat Daun Kelor. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai akhir. Hasil yang dapat dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang ASI Eksklusif dan manfaat daun kelor.

6. SIMPULAN

Pendampingan ibu tentang ASI Eksklusif dapat menambah pengetahuan ibu hamil dan menyusui dalam berperan aktif dalam program pemberian ASI Eksklusif. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa daun kelor memiliki

manfaat yang baik untuk ibu hamil dan menyusui serta untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

7. DAFTAR PUSTAKA

Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara; 2013.

Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). 1-2-3-menuju-asi-eksklusif. Dalam: IDAI.2013; 1-7.

Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Edisi IV. Jakarta: T. Bina Pustaka; 2010.

Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta; Rineka cipta; 2014.

Arikunto S. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.

Karlinah, N. (2021). Effect of Moringa Leaves (Moringa Oleifera) on Breast Milk Production in Post Partum Mothers. 3(2), 76-79.

Kemenkes RI. (2016). Jurnal Kebidanan. Jurnal Kebidanan, 10, 103-108. Kristiyanti, R., Khuzaiyah, S., Chabibah, N., & Khanifah, M. (2020).

Effectiveness of Moringa Oleifera Extract to Increase Breastmilk Production in Postpartum Mother with Food Restriction. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200529.123>

Sukmawati, E. (2019). Pengaruh Moringa Oleifera Terhadap Peningkatan Asi Pada Ibu Menyusui. JIKA, 4, 53-60.

Krisnadi. 2015. Manfaat Tanaman Kelor. Bina Ilmu, Surabaya. Kurniasih. 2016. Budidaya tanaman kelor (moringa oleifera). Penerbit PT. Gramedia, Jakarta

Krisnadi. 2010. Kelor Super Nutrisi. Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia, Blora