

SOSIALISASI PEMBERIAN OLAHAN MAKANAN DARI DAUN KELOR (PUDING AGAR-AGAR , RISOLES, PUTU AYU DAUN KELOR) UNTUK MENINGKATAN DAN MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA KALIASIN LAMPUNG SELATAN

Dainty Maternity¹, Nita Efriana Sari², Ledi Octavia Iqmy³, Halidesna⁴, Putri Jayanti⁵, Revi Dwita⁶, Trini⁷

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Universitas Malahayati

^{4,6} Puskesmas Kaliasin (Kec. Tanjungbintang Kab. Lampung Selatan)

⁵ Puskesmas Rawat Inap Talang Jawa (Merbau Mataram, Lampung Selatan)

⁷ Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan

E-mail : denty.mf@gmail.com, nita.nuninosa@gmail.com, ladyunimal@gmail.com, Halidesna1983@gmail.com, p.jayanti.456@gmail.com, repidwita2019@gmail.com, trinimahira@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif bayi 0-6 bulan hanya sebesar 42%. Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis. Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut memperbanyak produksi ASI, Meningkatkan kualitas ASI, Mengurangi gangguan perut, Menjaga berat badan ibu menyusui, Menghalangi terjadinya infeksi bakteri, Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperlancar sistem pencernaan, Menyehatkan kulit, Mencegah terjadinya diabetes, Menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui.

Kata Kunci : Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Menyusui

ABSTRACT

Breastfeeding is the optimization of children's health and development. However, breastfeeding sometimes experiences obstacles, some breastfeeding mothers often have difficulty breastfeeding their babies because the milk does not come out or the milk that they feel is not enough. Utilizing a plant in the form of Moringa leaves that contain lactagogum has a potential effect to increase and help stimulate milk production, so that it can help mothers overcome breastfeeding problems. The coverage of infants getting exclusive breastfeeding in Lampung Province in 2019 was 69.3%, where this figure is still below the expected target of 80%, while South Lampung Regency is still below the provincial achievement of 67.3%. Moringa leaves have the potential to increase milk production in nursing mothers.

Keywords : *Moringa Leaves, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers*

1. PENDAHULUAN

Secara nasional di Indonesia cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%) (Kemenkes RI, 2020). Cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi Lampung tahun 2019 sebesar 69,3%, dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan yaitu 80% sedangkan Kabupaten Lampung Selatan masih di bawah pencapaian provinsi yaitu sebesar 67,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2020).

Faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi, disamping masih adanya promosi susu formula pengganti ASI selain itu asupan gizi ibu yang rendah (Astutik, 2014). Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh 2 hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi ASI juga makin banyak (Maryunani, 2015) .

Persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2019 sebesar 67,3% (5.645 bayi) mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yang mencapai 74,9% (6.494 bayi) Capaian ASI eksklusif yang tertinggi adalah Puskesmas Rawat Inap Penengahan sebesar 81% dan Puskesmas yang capaian masih dibawah target adalah Bakauheni (23%), sedangkan Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung sebesar 59,2% (Dinkes Kab. Lampung Selatan, 2020).

Dari hasil pendataan survey mawas diri pada awal bulan maret 2021 terdapat adanya kesenjangan data tentang cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 50%, dan dari wawancara saat kunjungan rumah serta saat melakukan kegiatan kelas ibu balita dan hamil, ada 2 ibu balita yang tidak asi eksklusif dan 3 ibu hamil dengan riwayat masa nifas tidak memberikan asi secara eksklusi , Salah satu alasan yang paling dominan merasa asinya kurang cukup banyak sehingga tidak diberikannya asi eksklusif pada bayinya. Selain itu pula dari ibu balita tersebut ada pengaruh asuhan dari orangtua atau mertua untuk memberikan susu formula atau makanan pendamping lebih dini seperti bubur pabrikan karena bayi rewel, begadang malam hari dan adanya bunyi perut bayi yang mereka anggap sebagai tanda bayi belum kenyang atau lapar. Hal ini pula dipengaruhi pendidikan ibu mayoritas yang hanya lulusan sekolah menengah pertama, dan ibu yang tidak bekerja ,sebagian waktunya pula digunakan untuk membantu suami bekerja.

Keberhasilan dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna

dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Maritalia, 2014).

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Permatasari & Qomar, 2019). Daya laktagogum adalah peningkatan jumlah air susu. Mekanisme daya laktagogum suatu senyawa dapat terjadi antara lain dengan melalui mekanisme merangsang secara langsung aktivitas protoplasma sel-sel sekretoris kelenjar susu, merangsang ujung saraf sekretoris di dalam kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang bekerja pada sel-sel epitelium alveolar (Widowati, Isnawati, Alegantina, & Retiaty, 2019).

Beberapa tanaman obat dinyatakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan melancarkan pengeluaran ASI salah satunya adalah Daun kelor yang mana tanaman daun kelor muda didapat dan tumbuh subur di desa tersebut , dan yang selama ini mereka hanya tahu manfaat dari daun kelor tersebut hanya di jadikan sayuran saja. Daun kelor atau juga disebut moringa disinyalir memiliki kandungan mineral seperti kalsium, kalium, seng, magnesium, besi dan tembaga. Selain itu juga daun kelor merupakan sumber vitamin A, B C,E asam folat, Piridoksin dan asam nikotinat. Daun kelor pun mengandung antioksidan, polifenol yang baik untuk kesehatan tubuh. Daun kelor memiliki zat galctagogue yang dapat membantu mengoptimalkan produksi ASI. Tidak hanya meningkatkan produksi ASI, daun kelor juga bisa memberikan beragam manfaat bagi ibu menyusui : Memenuhi kebutuhan kalsium, Mencegah kelelahan, Membantu pembekuan darah, Menjaga kesehatan rahim. Daun kelor juga kaya akan betakaroten Para ahli menganjurkan untuk mengkonsumsi betakaroten sebanyak 15.000-25.000 IU per hari (Astawan, 2013).

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis. Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut Memperbanyak produksi ASI, Meningkatkan kualitas ASI, Mengurangi gangguan perut, Menjaga berat badan ibu menyusui, Menghalangi terjadinya infeksi bakteri, Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperlancar sistem pencernaan, Menyehatkan kulit, Mencegah terjadinya diabetes, Menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui.

2. MASALAH

Masyarakat desa kaliasin khususnya ibu menyusui tidak memberikan asi secara eksklusif sebesar 50% salah satu penyebabnya ibu merasa produksi asinya sedikit dan bayi cenderung rewel, dan juga belum paham manfaat

daun kelor terhadap produksi ASI serta bagaimana cara membuat aneka makanan berbahan dasar daun kelor.



3. METODE

Penelitian dilakukan di desa Kaliasin Lampung Selatan pada tanggal 8 - 31 Maret 2021 dengan memberikan penyuluhan edukasi tentang manfaat daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI serta emodemo cara pengolahan aneka makanan olahan dari daun kelor kepada ibu menyusui.

- a. Tujuan Persiapan
Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre planning, persiapan penyajian dengan alat emodemo melalui video, LCD
- b. Tahap Pelaksanaan tanggal 25 Maret 2021 Jam 13.00 Wib
- c. Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala desa desa Kaliasin dan Bidan pembimbing lapangan untuk meminta izin mengadakan penyuluhan dan emodemo kepada ibu menyusui tentang cara membuat aneka makanan olahan dari daun kelor sebagai makanan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang cara membuat aneka makanan olahan dari daun kelor menjadi beberapa olahan makanan berupa agar-agar daun kelor, risoles daun kelor dan putu ayu daun kelor. Makanan olahan ini bisa dibuat dengan mudah dan bisa menjadi alternatif olahan makanan berbahan dasar daun kelor. Pelaksanaannya pada tanggal 25 Maret 2021 di Rumah kader desa kaliasin kec. Tanjung Bintang kab.Lam-Sel. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada ibu nifas / menyusui yang ada didesa tersebut. Metode yang digunakan adalah ceramah, emodemo tanya jawab dan evaluasi dengan mempraktikkan cara membuat aneka makanan olahan dari daun kelor

- a. Daun Kelor
Kelor merupakan salah satu tanaman sayuran yang multiguna. Hampir semua bagian dari tanaman kelor ini dapat dijadikan sumber makanan karena mengandung senyawa aktif dan gizi lengkap. Daun kelor juga kaya vitamin A dan C, khususnya Betakaroten. Para ahli menganjurkan untuk

mengonsumsi betakaroten sebanyak 15.000-25.000 IU per hari (Astawan, 2013).

b. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui & cara gunakannya

1) **Meningkatkan produksi ASI.**

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis.

2) **Meningkatkan kualitas ASI.**

Daun kelor tak hanya berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, tapi juga menaikkan kualitas ASI. Sebab nutrisi yang ada pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibanding makanan sehat lainnya. Kandungan nutrisi itulah yang akan membuat air susu ibu berkualitas, sehingga dapat menyehatkan pula buah hati. Campurkan daun kelor ke menu makanan sehari-harimu. Daun kelor juga bisa dimasak jadi bahan utama sayur teman nasi dan dibuat dengan beraneka makanan olahan seperti:

1. Kue Risole daun kelor



Bahan -bahan :

Bahan kulit

- 500 gr tepung terigu
- 3 sdm tapioka
- 3 butir telur
- 3 sdm SKM
- 1 sdt garam
- 700 ml air
- 150 gr daun kelor
- Tepung panir secukupnya

Bahan isian

- 1/2 kg kentang
- 1/4 kg wortel
- Daun bawang daun sop
- Daun kelor sesuai selera(me 100 gr)

- Garam
- Gula
- Penyedap rasa
- 2 sdm tepung
- 1 butir telur kocok lepas

Bumbu yg dihaluskan

- Bawang putih 5 siung
- Lada bubuk
- Minyak goreng

Cara membuat kulit

- Blender daun kelor dengan sedikit air
- Campur semua bahan kulit jadi satu kecuali panir
- Aduk hingga rata jika terasa terlalu kental bisa tambah air sedikit-sedikit,
- Saring supaya tidak bergerindil
- Siapkan teflon anti lengket
- Siapkan kuas dan margarin
- Panaskan teflon,oles margarin sedikit saja,tuang adonan 1 centong sayur kecil,panaskan kembali,jgn terlalu lama kulit akan cepat matang,lakukan berulang2 hingga adonan habis

Cara membuat isian

- Potong kentang dan wortel,berbentuk dadu
- Iris daun bawang dan daun sop.
- Tumis bumbu halus,kemudian masukkan kentang dan wortel,tambahkan air secukupnya,tumis hingga matang,kemudian masukkan telur yg sudah di kocok lepas,masukkan daun kelor,tambahkan daun bawang dan daun sop,beri garam,gula dan penyedap,koreksi rasa jika sudah matang sempurna air hampir susut,masukkan tepung aduk hingga rata.
- Setelah kulit dan bahan isian sudah siap kemudian isi kulit dengan isian yang sudah matang tadi, lipat dengan rapi
- Untuk bahan pencelup bisa gunakan tepung di tambah air seperti adonan kulit (ctt: bisa di ambil sedikit dari adonan kulit) celupkan lalu gulingkan ke panir (ctt: tepung panir bisa diblender dulu supaya agak halus)
- Panaskan minyak goreng
- Goreng hingga kecoklatan
- Catatan: Risoles yg sudah di panir sebaiknya didiamkan dulu 30 menit di dalam kulkas supaya panir nya menempel sempurna dulu.

2. Puding/ agar-agar Dari Daun Kelor



Bahan-bahan :

- 50 ml jus kelor (5 batang daun kelor atau secukupnya + 50 ml air)
- 1 sachet Agar - agar plain
- 10 sendok makan Gula
- 1 sachet susu kental manis
- 150 ml santan cair (65 ml santan instan + ½ gelas belimbing air/ 85 ml air)
- 1 sdt vanila cair
- 2 butir telur
- 50 ml jus pandan (5 lembar daun pandan +50 ml air)

Cara membuat :

- Cuci bersih daun kelor kemudian blender bersama air
- Siapkan semua bahan-bahan yang akan dioalah
- Campur semua bahan di dalam panci
- Masak hingga mendidih sambil diaduk
- Setelah mendidih, tunggu uap panas hilang
- Tuangkan ke cetakan, tunggu hingga set/ dingin, dan siap disajikan

3. Putu ayu daun kelor



Bahan :

- 250 gr gula pasir
- 300 gr tepung terigu
- 4 butir telur
- 1/2 sdt sp
- Vanili
- 100 gr daun kelor
- 200 ml santan

Kelapa untuk lapisan bawah

- 1 butir kelapa parut, kerok kulit arinya(kukus 5 menit)
- 1/2 sdt garam
- 1 sendok tapioca
- Setelah kelapa dingin campurkan tapioka dan garam, sisihkan.

Langkah

- Haluskan daun kelor, beserta santan (blender) sisihkan. Campurkan telur, gula, vanili, dan sp mixer dengan kecepatan tinggi hingga adonan mengembang (adonan putih berjejak)
- Tambahkan tepung sedikit demi sedikit sambil di mixer hingga tepung habis, lalu tambahkan daun kelor dan santan yg sudah di blender perlahan lahan jika dirasa adonan masih berat bisa di tambah air sedikit jgn terlalu encer.
- Panaskan kukusan, beri serbet/lap bersih untuk penutupnya.
- Olesi cetakan dengan minyak
- Isi cetakan dengan kelapa, tekan-tekan, kemudian isi adonan jgn terlalu penuh, kemudian kukus dengan api sedang.

5. DAFTAR PUSTAKA

Depkes, RI, 2013. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta

Dinas kesehatan Provinsi Lampung (2016). Profil kesehatan provinsi lampung, 2016.

Dinas kesehatan Provinsi Lampung, (2017). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara 2017.

Kementerian kesehatan Republik Indonesia, (2016). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Kementrian Kesehatan Ri Dan Jica. Jakarta.

Kementrian Kesehatan, Republik Indonesia, (2017). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdatin Kemenkes RI.

Roesli, Utami. 2011. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diva Press.

Roesli, Utami. 2008. *Inisiasi Menyusui Dini plus Asi Eksklusif*. Penerbit Pustaka Bunda.

WHO. Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals. [Online] 2017 [diakses 28 November 2017]. Available at :https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK148955/#_session7_s9