

Edukasi Tentang Pengolahan Daun Kelor untuk Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit

Tuhu Perwitasari¹, Suci Rahmani Nurita², Nurbaiti³

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim Jambi

³Program DIII Kebidanan, STIKes Baiturrahim Jambi

*Email Korespondensi: tuhuperwitasari@gmail.com

Abstract

Infant and toddler health is one of the determinants of the health development index in Indonesia. Fulfillment of nutrition is an important factor in maintaining the health of infants and toddlers so as to avoid stunting. This incident can be reduced by exclusive breastfeeding. The achievement of exclusive breastfeeding in Indonesia is still far from the national target. One of the reasons is due to less milk production. There are many local plants in Indonesia that can be used as breast milk boosters, including katuk leaves, moringa leaves, young papaya, banana heart and others. Poor nutritional status is Processing of local food ingredients such as Moringa leaves can be an alternative for fulfilling toddler nutrition in preventing stunting. Moringa is a plant that is still not fully utilized. The nutritional content of Moringa includes essential amino acids, excellent protein, phenolic amino acids, a source of vitamins and β -carotene. The target of this community service activity is mothers who have a total of 56 toddlers. There is still a lack of knowledge of mothers about processing Moringa leaves to increase milk production. Therefore, the provision of health education is carried out, namely regarding Education on Processing Moringa Leaves to increase breast milk production in the working area of the Tangkit Health Center using demonstration and lecture methods through leaflet and powerpoint media. The output target of this activity is to increase mother's knowledge about processing Moringa leaves to increase milk production. The results of this activity are published in the form of scientific publications in accredited national journals.

Keywords: education, moringa leaves, mother's milk production

Abstrak

Kesehatan bayi dan balita merupakan salah satu penentu indeks pembangunan kesehatan di Indonesia. Pemenuhan gizi sebagai faktor penting dalam mempertahankan kesehatan bayi dan balita sehingga terhindar dari kejadian stunting. Kejadian ini dapat diturunkan dengan pemberian ASI eksklusif. Capaian asi eksklusif di Indonesia masih jauh dari target nasional. Salah satu penyebabnya adalah karna produksi ASI kurang. Terdapat banyak tanaman lokal di Indonesia yang dapat dimanfaatkan sebagai pelancar ASI, diantaranya daun katuk, daun kelor, pepaya muda, jantung pisang dan lain-lain. Pengolahan bahan pangan lokal seperti daun kelor bisa menjadi salah satu alternatif untuk peningkatan produksi ASI. Kelor merupakan tanaman yang masih belum dimanfaatkan secara maksimal terutama dalam upaya peningkatan produksi ASI. Kandungan gizi pada kelor seperti asam amino esensial, protein yang sangat baik, asam amino fenolat, sumber vitamin dan β -karoten. Tujuan pengabdian masyarakat ini agar ibu memahami tentang pengolahan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI. Metode pengabdian Masyarakat ini meliputi ceramah dan diskusi. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu menyusui sebanyak 25. Hasil pengabdian masyarakat ini diperoleh rata-rata pengetahuan ibu menyusui sebelum edukasi sebesar 5,4 dan setelah edukasi sebesar 8,9. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan setelah dilakukan edukasi dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,5.

Kata Kunci: daun kelor, edukasi, produksi ASI

PENDAHULUAN

Membangun sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan tujuan pembangunan nasional menuju keluarga sejahtera, adil dan makmur. Pemberian asi eksklusif sampai usia 6 bulan dan dilanjutkan dengan pemberian ASI sampai anak usia 2 tahun merupakan salah satu program pemerintah dalam mewujudkan SDM yang berkualitas dan handal. Asi sebagai makanan alami yang di sediakan ibu untuk bayinya (Mufdlilah, 2017). Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan angka kematian bayi (AKB) dan angka kematian balita (AKABA) masih tinggi yaitu sebesar 24/1000 KH dan 32/1000 KH. Angka tersebut masih di bawah target sustainable depelopmant goals (SDGs) yaitu 16/1000 KH AKB dan 18,8/1000 KH tahun 2030.

Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Prrovisi Jambi tahun 2020, penyebab utama kematian bayi usia 29 hari sampai dengan 11 bulan adalah pnemonia dan diare. Demikian halnya dengan penyebab kematian balita (usia 12 bulan sampai dengan 59 bulan). Penyebab kematan bayi dan balita ini umumnya terjadi pada bayi dengan gizi kurang.

Penyebab kematian bayi dan balita ini dapat dicegah dengan pemberian ASI. Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-6 bulan melalui Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi dengan ASI eksklusif mejadi isu penting. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala puskesmas Tangkit, masuk kategori kurang dikarenakan masyarakat khususnya Ibu menyusui rata-rata hanya menyusui anaknya sampai usia 4 bulan. Hal tersebut dikarenakan berbagai alasan mulai ASI yang sudah tidak keluar lagi sampai keterbatasan pemenuhan kebutuhan hidup dikarenakan taraf ekonomi masyarakat yang masih cukup rendah. Berdasarkan hal ini maka upaya perbaikan gizi bayi 0-6 bulan dilakukan melalui perbaikan gizi ibu sebelum dan pada masa pemberian ASI eksklusif. Onis and Onyango (2008) mengemukakan bahwa upaya perbaikan gizi bayi 0-6 bulan didasarkan bahwa gizi kurang pada usia kurang dari 2 tahun akan berdampak terhadap penurunan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas; dampak ini sebagian besar tidak dapat diperbaiki (irreversible). Banyak factor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satudiantaranya adalah asupan gizi yang rendah dan ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi, disamping masih adanya promosi susu formula pengganti ASI.

Salah satu usaha untuk memperbaiki gizi ibu menyusui salah satunya dengan mengkonsumsi makanan tambahan. Hasil penelitian Rahayu (2020) menyatakan bahwa faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Selanjutnya Titi Mutiara (2011) menyimpulkan bahwa daun kelor merupakan bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian tepung daun kelor dapat meningkatkan produksi air susu induk tikus secara signifikan. Pemberian dosis mulai 42 mg/kg bb secara signifikan dapat membuat sekresi air susu tikus putih meningkat dan berat badan anak tikus meningkat seiring dengan meningkatnya dosis yang diberikan.

Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu seperti: beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, vitamin C, sehingga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu. Tumbuhan ini mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia dan dapat dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya akan protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Dalam 100-gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada

dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur.

Masyarakat pada umumnya sudah sejak lama mengenal tumbuhan kelor sebagai makanan yang dapat diolah sebagai makanan sehari-hari sebagai lauk pelengkap. Sayangnya masyarakat sekitar belum seluruhnya mengetahui bagaimana mengolah tumbuhan kelor ini menjadi olahan bahan pangan lainnya. Oleh karena itu, penggunaan daun kelor menjadi sumber makanan yang dapat memperlancar ASI sebagai alternatif makanan bagi ibu menyusui, bisa menjadi solusi yang paling tepat bagi masyarakat khususnya ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI sehingga anak bayi dapat memperoleh peningkatan kualitas gizi. Selain Sebagai bisa menjadi pemenuhan gizi bagi ibu menyusui, peluang usaha bagi masyarakat sekitar dalam mengelolah tumbuhan kelor ini sebagai bahan pangan lainnya.

Masih banyak ibu yang belum mengetahui tentang pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI. Dari 10 ibu hanya 2 ibu yang pernah memanfaatkan daun kelor dengan diolah sebagai sayur bening dan belum ada yang pernah mengolah daun kelor sebagai kudapan atau jajanan yang sehat. Sebagian besar ibu mengenal tanaman kelor hanya sebagai tanaman pagar dan tidak pernah mengolahnya bahkan ada 3 ibu yang belum pernah mengenal daun tanaman kelor, sehingga penulis tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Edukasi Tentang Pengolahan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit.

METODE PELAKSANAAN

Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 November 2022. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari edukasi Pengertian ASI eksklusif; Tujuan ASI eksklusif; Manfaat pemberian ASI bagi ibu dan bayi; Pengetian daun kelor; kandungan gizi daun kelor; Manfaat daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI; pengolahan daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan “Edukasi Tentang Pengolahan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit” menggunakan media leaflet yang di kirim melalui aplikasi whatsapp kelompok Posyandu di Desa Tangkit Baru.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Pengolahan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit

Variabel	Pre-edukasi	Post-edukasi	Perubahan/Beda
	Skor rata2		
Pengetahuan	3,75	12	8,25

Tabel 1 menggambarkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu sebanyak 8,25 setelah mengikuti edukasi tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan stunting.

Berdasarkan hasil *Pretest dan posttest* terjadi peningkatan pengetahuan ibu Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Untuk untuk pencegahan stunting, setelah diberikan edukasi, dimana pada hasil *pre-test* didapatkan hasil hanya 31,25% pertanyaan yang dijawab dengan baik oleh ibu sedangkan sebagian besar ibu belum dapat menjawab dengan baik, namun setelah diberikan edukasi dan diberikan *post-test* didapatkan hasil 100% pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh ibu. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *post-test* setelah dilakukan edukasi. Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Yuliani (2021) menunjukkan semakin baiknya pemahaman ibu maka akan dapat

mengembangkan dan memberikan nutrisi terbaik untuk anak dengan menjamin nilai gizi yang terkandung dalam setiap makanan yang di berikan kepada anaknya.

Setiap ibu selalu ingin dapat memberikan nutrisi terbaik untuk bayinya tetapi terkadang ibu masih belum banyak yang memanfaatkan tanaman lokal yang ada di sekitarnya seperti kelor ini. Kekawatiran yang sering di alami ibu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balita sehingga sering menjadi penyebab ibu memberikan pola asuh makan yang kurang baik seperti meberikan jajanan yang kutrang sehat untuk balitanya susu formula dan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebelum anak berusia 6 bulan. Hasil penelitian Symond (2016).

Perhatian dan dukungan ibu terhadap anak dalam pemberian makan, persiapan dan penyimpanan makanan akan mendukung pertumbuhan anak. Peran keluarga terutama ibu sangat menentukan tumbuh kembang anak. Dukungan yang diberikan oleh ayah dalam pemberian makanan tambahan (PMT), pengambilan keputusan terkait kesehatan anak dan dukungan praktis dalam keseharian akan dapat meningkatkan jumlah asupan gizi anak terutama pada anak yang mengalami gizi kurang. Faktor yang mempengaruhi asupan nutrisi diantaranya adalah jenis MP-ASI yang diberikan, frekuensi pemberian, nafsu makan anak, waktu pemberian MP-ASI yang tidak sesuai umur dan pengasuhan makan yang diberikan bada anak (perwitasari, 2019).



Gambar 1. Lieflet

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi Pengolahan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI melalui pendidikan kesehatan pada warga telah berjalan lancar. Ibu yang terlibat antusias dalam mengikuti kegiatan Edukasi yang dilaksanakan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada ibu untuk Pengolahan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI.

SARAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan ibu-ibu Agar lebih aktif mengikuti kegiatan yang diadakan di desa (kelompok PKK, Yasinan, Posyandu, dan lain-lain) yang memberikan pengetahuan dalam meningkatkan keyakinan ibu untuk dapat menyelesaikan masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Tangkit dan Bidan Desa Tangkit Baru, perangkat desa, kader posyandu dan seluruh peserta juga pada STIKes Baiturrahim Jambi yang mendanani kegiatan pengabdian masyarakat ini, Ketua PPPM yang memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat yang berpartisipasi dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mufdlilah. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program ASI. Eksklusif. Universitas, Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Suciati, S., & Wulandari, S. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan, 10(2), 1–6.
<https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/406>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*. Kemenkes RI.