

**PENYULUHAN TENTANG MANFAAT DAUN KATUK SEBAGAI MAKANAN
PENINGKAT PRODUKSI ASI DI DESA SABA SITAHUL-TAHUL KECAMATAN
PORTIBI KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA
TAHUN 2022**

Ratna Wulandari
wulan_surb@yahoo.co.id

ABSTRACT

Mother's Milk (ASI) contains many nutrients and antibodies to protect babies from infection because it is easily digested and absorbed which is beneficial for optimal growth and development for babies, even the benefits of breast milk have been proven by many researchers. To maintain the quality of breast milk, mothers must follow a diet with the principles of balanced nutrition and consume a variety of foods, especially dark green vegetables which are good for promoting breast milk. One of the plants that has been traditionally used to increase and expedite breast milk is katuk leaves (*Sauropus androgynous* (L.)). Katuk leaves are a type of galactagogue herb which is believed to be able to increase prolactin and oxytocin levels, and contain nutrients that can be used as raw materials for the synthesis of breast milk. One of the efforts to give exclusive breastfeeding is to get optimal growth and development of the baby. Various government efforts have been made such as promoting exclusive breastfeeding to increase exclusive breastfeeding for babies, but the number of mothers giving exclusive breastfeeding in Indonesia is still low, while the national target for exclusive breastfeeding is 80% (Madjidi and Adiningsih, 2013).

Keywords : Mother's Knowledge, Benefits of Katuk leaves

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) mengandung banyak nutrisi dan zat antibody untuk melindungi bayi dari infeksi karena mudah dicerna dan diserap yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi bayi, bahkan manfaat dari ASI telah banyak dibuktikan oleh para peneliti. Untuk menjaga kualitas ASI, ibu harus mengikuti pola makan dengan prinsip gizi seimbang dan mengonsumsi beragam makanan, terutama sayuran berwarna hijau tua yang baik untuk melancarkan ASI. Salah satu tumbuh yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak dan melancarkan ASI adalah daun katuk (*Sauropus androgynous* (L.)). Daun katuk merupakan salah satu jenis herbal galactagogue yang dipercaya dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Upaya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah untuk mendapatkan tumbuh dan kembang bayi secara optimal. Berbagai upaya pemerintah telah dilakukan seperti promosi tentang pemberian ASI eksklusif guna meningkatkan pemberian ASI eksklusif untuk bayi namun jumlah ibu yang memberikan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, sedangkan target nasional pemberian ASI eksklusif adalah 80% (Madjidi and Adiningsih, 2013).

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Manfaat daun Katu

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit serta untuk kecerdasan bayi, aman dan terjamin kebersihannya karena langsung diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Setiawan A, 2009).

Dalam resolusi World Health Assembly (WHA) tahun 2001 dikatakan bahwa bayi berhak memperoleh ASI Eksklusif sejak lahir sampai usia 6 bulan, setelah itu dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI). Pemberian ASI sampai 6 bulan secara eksklusif dilanjutkan sampai 2 tahun pertama kehidupan dapat mencegah 13% dari 10 juta kematian setiap tahun (Ballard and Morrow, 2013; Andreas, Kampmann and Mehring Le-Doare, 2015)

Menurut World Health Organization (WHO,2016), rata-rata pemberian ASI eksklusif didunia yaitu 36% pada periode 2000-2014(WHO, 2017). Sedangkan data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2016, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan mencapai 54,3%, dan pada tahun 2017 mencapai 55,7%. Meskipun terjadi peningkatan tetapi capaian ASI Eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan yaitu sebesar 80% (KEMENKES, 2018).

Untuk menjaga kualitas ASI, ibu harus mengikuti pola makan dengan prinsip gizi seimbang dan mengkonsumsi beragam makanan, terutama sayuran berwarna hijau tua yang baik untuk melancarkan ASI (Saskiyanto Manggabarani, Anto Jamma Hadi and Bunga, 2018). Salah satu tumbuh yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak dan melancarkan ASI adalah daun katuk (*Sauropus androgynous* (L.) Merr, kandungan kalori , protein, dan karbohidrat daun katuk hampir setara (Suwanti and K. Kuswati, 2016). Bahkan kandungan zat besi daun katuk lebih unggul dari pada daun pepaya dan daun singkong.

Selain itu, juga kaya vitamin A, B1 dan C. Disamping kaya protein, lemak, vitamin, dan mineral, daun katuk juga memiliki kandungan tanin, saponin, dan alkaloid papaverin (Suryaningsih, 2009; Rahmanisa and Aulianova, 2016; Herawati and Desriyeni, 2017).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2016 yang mengacu pada target renstra pada tahun 2016 yang sebesar 42% maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan sebesar 54,0% telah mencapai target (Kemenkes, 2016). Meskipun telah mencapai target renstra masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Kita tahu bahwa Pemberian ASI eksklusif merupakan investasi terbaik bagi kesehatan dan kecerdasan anak.(Depkes, 2015).

Masalah yang akan timbul dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, salah satu diantaranya adalah asupan gizi yang rendah sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi (Wahyuni, 2012).

Indonesia dengan keanekaragaman hayatinya, mempunyai potensi yang sangat besar untuk menyediakan obat alami, mengingat banyak tumbuhan obat yang tumbuh dengan baik. Sejak dulu, bangsa Indonesia telah mengenal tanaman obat dan memanfaatkan untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Pemanfaatan tumbuhan obat tersebut diperoleh berdasarkan pengalaman empirik yang diturunkan dari nenek moyang kita. Pengobatan dengan bahan asal tumbuhan disebut fitoterapi yang dalam penerapannya pada waktu ini dikenal dalam bentuk jamu dan fitofarma (Santoso U, 2009 dalam Murtiana, 2011).

Daun katuk merupakan salah satu jenis herbal galactagogue yang dipercaya dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Peningkatan volume asi disebabkan oleh daun katuk yang

mengandung senyawa fitokimia yaitu alkaloid (papaverine), dan sterol (fitosterol) yang dapat meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin, serta mengandung nutrisi yang dapat digunakan sebagai bahan baku sintesis ASI. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah berupa ceramah dan diskusi. Metode kegiatan diawali dengan audiensi dengan Kepala Desa dan Bidan Desa kemudian dilanjutkan pelaksanaan kegiatan dengan peserta.

Kegiatan yang dilakukan meliputi peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat daun katuk sebagai makanan peningkat produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Saba Sitahu-tahul Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara yang dilaksanakan di balai desa pada hari kamis tanggal 13 Oktober 2022 dengan sasaran seluruh ibu yang mempunyai bayi 0-12 bulan didesa saba sitahul-tahul sebanyak 34 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yang dilakukan terhadap pengabdian ini di evaluasi dengan indikator untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat daun katuk sebagai makanan peningkat produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Saba Sitahul-tahul kecamatan portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022 . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan berhasil, dimana materi yang telah diberikan dapat diserap dan dicerna oleh semua ibu yang ikut berperan aktif dalam kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan di Desa Sitahul-tahul, maka dapat disimpulkan bahwa meningkatnya pengetahuan ibu manfaat daun katuk sebagai makanan peningkat produksi Air Susu Ibu (ASI) di Desa Saba Sitahul-tahul kecamatan portibi Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2022.

Saran dari hasil penelitian ini yaitu setiap petugas kesehatan khususnya bidan yang menemukan kejadian bahwa ASI tidak keluar maka hendaknya bidan memberikan tindakan kepada klien yaitu dengan lebih sering melakukan penyuluhan terkait makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi atas ASI dapat terpenuhi tanpa harus memberikan susu makanan tambahan lainnya (susu formula).

DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics (2012) 'Breastfeeding and the Use of Human Milk', *Pediatrics*, pp. 600–603. doi: 10.1542/peds.2011-3553.
- Ballard, O. and Morrow, A. L. (2013) 'Human Milk Composition. Nutrients and Bioactive Factors', *Pediatric Clinics of North America*, pp. 49–74. doi: 10.1016/j.pcl.2012.10.002.
- Kementrian kesehatan RI 2018. Profil Kesehatan Indonesia <http://ejournal.litbang.depkes.go.id>.
- Maryunani, A.2012. Inisiasi Menyusui Dini, ASI dan Manajemen Laktasi, Jakarta TIM
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Santoso.2014.Katuk Tumbuhan Multi Khasiat.
- Subratha, H. F. A. (2020) 'Determinan Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Marga', *Jurnal Medika Usada*, 3(1), pp. 61–72.

Suryaningsih, M. (2009) 'Gambaran Produksi ASI antara Ibu yang Mengonsumsi Daun Katuk dan Tidak Mengonsumsi Daun Katuk.', Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kandungan,

WHO (2017) 'Maternal, newborn, child and adolescent health', Global strategy for infant and young child feeding.

DOKUMENTASI KEGIATAN

