
Edukasi Manfaat Pangan Lokal untuk Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di PMB Yustati Ambarita Muaro Jambi

Suci Rahmani Nurita^{1*}, Tuhu Perwitasari²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana & Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim Jambi
Jl. Prof. DR. M. Yamin SH No.30, Lebak Bandung, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: srnurita@gmail.com

Abstract

The achievement of exclusive breastfeeding in Jambi province in 2020 reached 59.9%. This number has not met the target of exclusive breastfeeding set nationally by the government, which is 80% of the number of babies in Indonesia. One of the contributing factors is the less breast milk syndrome. Insufficient breastfeeding syndrome can be treated with improvements in lactation management and consuming food sources that can affect the work of the hormone prolactin in producing breast milk. Food sources based on local wisdom that have been extensively studied for their effect on breast milk production include katuk leaves, moringa leaf extract, papaya leaves and fruit, banana heart, and mung bean extract. The purpose of carrying out this educational activity is a change in knowledge and a healthier attitude. The education carried out targets an increase in the knowledge and attitudes of the education participants with the output in the form of educational media, activity results reports and journal publications. Community Service Activities will be held on July 30 2022 starting with an opening (introduction, time contract, explanation of objectives and materials to be provided and distribution of pre-test questionnaires), followed by educating participants about local foods that can increase breast milk production and ending with closing (distribution of leaflets, distribution of post-test questionnaires, and closing greetings). This activity was attended by approximately 15 participants at PMB Yustati Ambarita. The results of the evaluation during the educational process were that the participants seemed enthusiastic about the counseling material, the participants listened to the counseling carefully and the participants asked questions related to the material that was not clear. The results of the analysis of the pre and post test questionnaires on 10 participants, there was an increase in the participants' knowledge and attitudes from before the educational activity and after the educational activity. It is hoped that breastfeeding mothers can implement the knowledge gained in order to increase milk production by consuming local food that is around the community

Keywords: *breast milk production, breastfeeding mothers, local food*

Abstrak

Capaian ASI eksklusif di provinsi Jambi pada tahun 2020 mencapai 59,9%. Jumlah tersebut belum memenuhi target pemberian ASI eksklusif yang ditetapkan secara nasional oleh pemerintah yaitu 80% dari jumlah bayi yang ada di Indonesia. Salah satu faktor penyebabnya adalah sindrom ASI kurang. Sindrom ASI kurang dapat ditangani dengan perbaikan pada tata laksana laktasi dan mengkonsumsi sumber pangan yang dapat mempengaruhi kerja hormon prolaktin dalam memproduksi ASI. Sumber pangan berbasis kearifan lokal yang telah banyak diteliti pengaruhnya terhadap produksi ASI diantaranya daun katuk, ekstrak daun kelor, daun dan buah pepaya, jantung pisang, dan sari kacang hijau. Tujuan pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah perubahan pengetahuan dan sikap yang lebih sehat. Edukasi yang dilakukan menargetkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap peserta edukasi dengan luaran berupa media edukasi, laporan hasil kegiatan dan publikasi jurnal. Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2022

diawali dengan pembukaan (perkenalan, kontrak waktu, penjelasan tujuan dan materi yang akan diberikan dan penyebaran kuesioner *pre test*), dilanjutkan memberi edukasi kepada peserta mengenai pangan lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI dan diakhiri dengan penutupan (pembagian leaflet, penyebaran kuesioner *post test*, dan salam penutup). Kegiatan ini diikuti kurang lebih 15 orang peserta di PMB Yustati Ambarita. Hasil evaluasi selama proses edukasi berlangsung, peserta tampak antusias terhadap materi penyuluhan, peserta mendengarkan penyuluhan dengan seksama dan peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang kurang jelas. Hasil analisis kuesioner *pre* dan *post test* pada 10 orang peserta, terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap peserta dari sebelum kegiatan edukasi dan setelah kegiatan edukasi. Diharapkan ibu menyusui dapat mengimplementasikan pengetahuan yang didapat agar dapat meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi pangan lokal yang ada disekitar masyarakat

Kata kunci: ibu menyusui, pangan lokal, produksi asi

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bagi bayi. ASI khusus diciptakan untuk bayi manusia. Kandungan gizi dari ASI sangat khusus dan sempurna serta sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang bayi. ASI mudah dicerna, karena selain mengandung zat gizi yang sesuai juga mengandung enzim-enzim untuk mencernakan zat-zat gizi yang terdapat di dalam ASI tersebut. ASI mengandung zat-zat gizi yang berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi.^{1,2}

Bayi usia 0-6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif merupakan indikator pada Rencana Strategi Kementerian Kesehatan periode 2020-2024, bahkan pada Renstra periode sebelumnya (2015-2019) indikator ini sudah menjadi Indikator Kinerja Kegiatan (IKK) Direktorat Gizi Masyarakat, karena sangat terkait dengan program prioritas pemerintah, yaitu percepatan penurunan stunting.³

Dari 3.196.303 sasaran bayi kurang dari 6 bulan terdapat 2.113.564 bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif (66,1%). Capaian indikator persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sudah memenuhi target tahun 2020, yaitu sebesar 40%. Berdasarkan distribusi provinsi, sebanyak 32 provinsi telah mencapai target yang diharapkan dan masih terdapat 2 provinsi yang tidak mencapai target, yaitu Papua Barat (34%) dan Maluku (37,2%), sementara provinsi dengan capaian tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat (87,3%).³

Capaian ASI eksklusif di Provinsi Jambi pada tahun 2020 adalah 59,9% dan capaian itu hanya mendapat 1/2 dari populasi usia bayi yang kurang dari 6 bulan. Jumlah tersebut belum memenuhi target pemberian ASI eksklusif yang ditetapkan secara nasional oleh pemerintah yaitu 80% dari jumlah bayi yang ada di Indonesia. Salah satu faktor penyebabnya adalah sindrom ASI kurang.³

Sindrom ASI kurang ditandai dengan ibu merasa bahwa ASInya tidak mencukupi dan ada keinginan untuk menambah susu formula. Perasaan ini timbul karena setelah beberapa hari, payudara terasa tidak tegang lagi dan bayi sering minta disusui. Penyebab sindrom ASI kurang diantaranya adalah: faktor menyusui yakni posisi dan perlekatan yang salah, durasi menyusui yang kurang sering, jarang mengosongkan payudara saat menyusui, memberikan ASI perah melalui botol; faktor psikologis terkait kepercayaan diri ibu yang kurang; faktor fisik meliputi kurang gizi, merokok dan menggunakan alat KB hormonal; faktor bayi meliputi bayi sakit dan kelainan kongenital.⁴

Sindrom ASI kurang dapat diatasi dengan beberapa cara diantaranya meningkatkan frekuensi memompa ASI meski bayi sudah kenyang, melakukan *power pumping*

(menyusui bayi sambil memompa ASI), dan mengkonsumsi makanan yang meningkatkan produksi ASI⁴

Sumber pangan berbasis kearifan lokal yang telah banyak diteliti pengaruhnya terhadap produksi ASI diantaranya daun katuk, daun kelor, daun dan buah pepaya, jantung pisang, sari kacang hijau, daun bangun-bangun, pare dan daun bayam. Pangan tersebut merupakan tumbuhan alami yang mudah diperoleh. Berdasarkan hasil beberapa penelitian, pangan tersebut memiliki kandungan protein, mineral, sejumlah vitamin A, B1 dan C, fosfor, kalsium dan besi. Sejumlah senyawa seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, laktogogue dan substansi lainnya efektif dalam menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI.⁵

Daun katuk mengandung senyawa steroid dan senyawa polifenol yang berkhasiat sebagai anti piretik dan laktagogue yang dapat meningkatkan produksi ASI. Daun kelor merupakan tanaman tropis yang dapat meningkatkan produksi ASI karena memiliki kandungan senyawa fotosterol. Jantung pisang dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin karena mengandung senyawa polifenol, alkaloid, flavonoid, steroid. Pepaya merupakan tanaman tropis yang mengandung senyawa alkaloid, flavonoid, saponin, tannin, quinon dan steroid.^{5,6}

Praktek Mandiri Bidan Yustati Ambarita, S.Tr.Keb adalah salah satu PMB yang terletak di wilayah Kelurahan Pijoan Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi tepatnya setelah SMAN 1 Muaro Jambi. Bidan tersebut merupakan lulusan dari prodi DIII kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi dan telah melanjutkan pendidikan ke jenjang DIV Kebidanan terapan di Poltekkes Kemenkes Jambi. Pelayanan kebidanan yang diberikan meliputi pelayanan antenatal, persalinan normal, ibu nifas normal, ibu menyusui, kontrasepsi, dll.

Berdasarkan temu edukasi dan wawancara bulan Januari 2022 di PMB Yustati Ambarita pada ibu-ibu menyusui, beberapa diantaranya mengeluhkan ASInya tidak cukup sehingga terpaksa menambahkan susu formula agar bayi tidak rewel dan menanyakan kiat untuk meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan survei awal didapatkan tiga permasalahan mitra yaitu:

- a. Masih rendahnya pengetahuan mengenai pangan lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI
- b. Masih kurangnya pemanfaatan pangan lokal dan jenis olahannya untuk meningkatkan produksi ASI
- c. Belum adanya edukasi mengenai manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui

Hasil Pengabdian dan penelitian yang mendukung pentingnya edukasi ini adalah PkM Prastyoningsih, dkk tahun 2011 dimana sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar ibu-ibu kader posyandu belum mengetahui dan memahami tentang tanaman alami yang ada disekitar masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama menyusui. Setelah dilakukan pembinaan dan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan.⁵

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu menciptakan media edukasi yang informatif dalam menyampaikan pesan, memberikan edukasi kesehatan tentang pangan lokal berikut jenis olahannya untuk meningkatkan produksi ASI dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap ibu ke arah lebih positif.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan selama 6 bulan dari bulan Maret 2022-Agustus 2022 di PMB Yustati Ambarita. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah bidan, ibu menyusui, ibu yang memiliki anak balita di wilayah PMB Yustati Ambarita kelurahan Pijoan kecamatan Jaluko Muaro Jambi. Adapun kontribusi peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah menjadi peserta kegiatan pengabdian, mengikuti dari awal hingga akhir kegiatan edukasi, mengikuti *pretest & posttest* dan menjadi fasilitator bagi ibu lainnya.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan awal/persiapan
 - a. Mengkaji dan menganalisis data
 - b. Mengidentifikasi masalah
 - c. Menyusun usulan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - d. Menyusun bahan materi untuk disampaikan kepada sasaran
 - e. Mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat
2. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Perkenalan antara pemberi materi dengan sasaran.
 - b. Penjelasan kegiatan dan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan
 - c. Melaksanakan pemberian edukasi dengan menggunakan media PPT dan poster di PMB.
 - d. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang diberikan dan memberi penjelasan dari pertanyaan yang diajukan.
 - e. Penutupan.
3. Penyusunan dan penyerahan laporan
 - a. Mengolah dan menganalisis data hasil *pretest & posttest*.
 - b. Menyusun laporan akhir pengabdian masyarakat
 - c. Mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto dan surat-surat)
 - d. Menyerahkan laporan kepada tim PPPM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dimulai dari mengkaji dan menganalisis data yang didapatkan dari PMB Yustati Ambarita, S.Tr.Keb dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah untuk menentukan kegiatan yang akan diberikan. Kemudian menyusun bahan dan materi edukasi untuk disampaikan kepada sasaran. Selanjutnya mengurus izin lokasi pengabdian masyarakat kepada pimpinan PMB tersebut. Pelaksanaan kegiatan bertempat di wilayah PMB Yustati Ambarita Kelurahan Pijoan Kecamatan Jaluko Muaro Jambi dengan kegiatan pemberian edukasi dan penyebaran poster edukasi. Setelah itu dilakukan penyusunan laporan kegiatan, publikasi jurnal ilmiah dan pengurusan HKI poster edukasi.



Gambar 1. Media edukasi berupa poster



Gambar 2. Pemberian edukasi

Sebelum mendapatkan materi, sebagian besar peserta kegiatan belum mengetahui dan memahami tentang tanaman alami yang ada disekitar masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama menyusui.

Hasil analisis data kuesioner pengetahuan *pre-test* dan *post-test* dari 10 orang peserta didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Rekapitulasi Pengetahuan Peserta Kegiatan PKM

No	Peserta	Manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI		Beda/Selisih
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	
1	DK	6	9	3
2	ME	6	9	3
3	HE	7	9	2
4	LI	8	10	2
5	TI	5	8	3
6	RS	6	8	2
7	NO	6	8	2
8	PJ	7	10	3
9	EN	8	10	2
10	YU	8	10	2

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan peserta kegiatan dilihat dari beda/selisih hasil *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner pengetahuan *pre* dan *post*

test berisi 10 butir pertanyaan yang memuat pertanyaan terkait manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui

Hasil analisis data kuesioner pengetahuan *pre* dan *post*, didapatkan terdapat beda/selisih 2-3 poin dari hasil *pretest* dan *posttest* artinya peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberi edukasi.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang luas khususnya tentang kesehatan maka seseorang itu akan cenderung dan senantiasa meningkatkan kesehatan diri, keluarga dan lingkungannya. Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan umumnya akan bersifat langgeng. Faktor pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung pengetahuan ibu juga semakin luas. Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2010) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan.⁷

Pengetahuan tentang ASI didapatkan dari informasi yang berasal dari hasil membaca, mendapat informasi dari orang lain. Dalam hal ini ibu yang mendapatkan informasi tentang pangan lokal yang dapat meningkatkan produksi ASI dapat merubah sikap ibu yang akhirnya merubah perilaku ibu tersebut.⁷

Berdasarkan hasil analisis data kuesioner sikap *pre-test* dan *post-test* dari 10 orang peserta didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Rekapitulasi Sikap Peserta Kegiatan PKM

NO	Peserta	Manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI		Beda/Selisih
		Pre Test	Post Test	
1	DK	21	28	7
2	ME	32	40	8
3	HE	35	40	5
4	LI	26	30	4
5	TI	25	34	9
6	RS	22	34	12
7	NO	20	28	8
8	PJ	21	29	8
9	EN	30	39	9
10	YU	25	30	5

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat terjadi peningkatan sikap peserta kegiatan dilihat dari beda/selisih hasil *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner sikap *pre* dan *post test* berisi 10 butir pernyataan sikap yang memuat pernyataan terkait manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil analisis data kuesioner sikap, didapatkan terdapat beda/selisih 4-12 poin dari hasil *pretest* dan *posttest* yang artinya mayoritas peserta mengalami perubahan sikap kearah positif setelah diberikan edukasi.

Sikap secara realitas menunjukkan adanya kesesuaian respons terhadap stimulus tertentu. Sikap adalah penentu yang paling penting dalam tingkah laku manusia. Sebagai reaksi maka sikap selalu berhubungan dengan dua alternatif yaitu senang (*like*) dan tidak senang (*dislike*) untuk melaksanakan atau menjauhinya. Dengan demikian pengetahuan

tentang sesuatu adalah awal yang mempengaruhi suatu sikap yang mungkin mengarah kepada suatu perbuatan. Hasil penelitian yang pada umumnya bersikap positif maka seharusnya ini timbul dalam diri seseorang karena adanya pengetahuan yang baik. ^{8,9}

Berdasarkan hal diatas dapat disimpulkan bahwa sikap dapat bersifat positif dapat pula bersifat negatif. Pembentukan dan perubahan sikap tidak terjadi dengan sendirinya. Sikap terbentuk dalam hubungan suatu obyek, orang, kelompok, lembaga, nilai melalui hubungan antar individu, hubungan di dalam kelompok, komunikasi surat kabar, buku, poster, radio, televisi, dan sebagainya. ⁹

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di PMB Yustati Ambarita maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan yang baik dan perubahan sikap yang positif pada sasaran mengenai manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Bagi Ibu diharapkan dapat mengimplementasikan pengetahuan yang didapat agar dapat meningkatkan produksi ASI dengan mengkonsumsi pangan lokal yang ada disekitar masyarakat. Bidan atau nakes lain diharapkan dapat mengadakan edukasi lanjutan dan kontinu terkait manfaat pangan lokal untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. STIKes Baiturrahim Jambi diharapkan memotivasi dosen untuk melakukan kegiatan tridarma perguruan tinggi khususnya untuk memberikan penyuluhan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menjadi lebih positif

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua STIKes Baiturrahim Jambi (STIKBA), Ketua P3M STIKBA, segenap pimpinan dan pegawai PMB Yustati Ambarita yang telah memfasilitasi dan memberi dukungan bagi kegiatan pengabdian masyarakat ini baik secara materil, moril dan administratif. Terimakasih kepada Ibu Bayi/Balita dan Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Baiturrahim yang terlibat aktif dan membantu pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan lancar sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2008). *Bedah ASI*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI
2. Nurita, S. R. (2022). *Kolostrum Cairan Emas Air Susu Ibu (ASI)*. Jambi: Salim Media Indonesia
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
4. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2013). *ASI Kurang*. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/asi-kurang>. Terbit 23 Agustus 2013. Diakses 6 Maret 2022
5. Prastyoningsih, A., Noor, F. A., Kanita, M. W., Pratiwi, E. N., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan Kemampuan Kader Melalui Edukasi Pemanfaatan Bahan Alam Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di Kelurahan Banjarsari Surakarta. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 151-159.
6. Astuti, H. (2020). Efektifitas Jantung Pisang dan daun Katuk terhadap Produksi ASI pada ibu menyusui di desa Teluk Kiambang wilayah kerja Puskesmas Tempuling kecamatan Tempuling Kabupaten Indragi Hilir, *Jurnal Selodang Mayang*. Vol.6(1):15-21.
7. Nurita, S. R. (2022). Pola Menyusui Ibu Postpartum di Praktek Mandiri Bidan. *Jurnal*

Akademika Baiturrahim Jambi, 11(1), 73-80.

8. Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan, Jakarta, EGC*
9. Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara sikap, minat dan perilaku manusia. *Jurnal Region, 1(3), 1-19.*