
Edukasi Tanaman Herbal sebagai Booster ASI di Desa Rindu Hati Kecamatan Taba Penanjung, Bengkulu Tengah

Rini Mustikasari Kurnia Pratama^{1*}, Sri Nengsi Destriani²

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kadang Limun, Bengkulu, Indonesia 38371

*Email Korespondensi: rini.mskp@unib.ac.id

Abstract

One of the failures of exclusive breastfeeding is the mother's perception that breast milk production is small or insufficient, giving rise to concerns that the baby will not be able to get enough. Another problem that arises if exclusive breastfeeding coverage is inadequate is nutritional problems and this causes stunting. Efforts made to increase mother's knowledge about increasing breast milk boosters, where these local plants are Moringa leaves and Kepok banana blossoms. The aim of implementing this educational activity is to change the knowledge of educational participants about the use of local plants as breast milk boosters. The activity were carried out on October 18, 2023 where the increase in knowledge can be seen from pre-test, given education using prepared materials, and continued post-test. This activity was attended by 22 breastfeeding mothers who have children in Rindu Hati Village, Taba Penanjung District, Central Bengkulu Regency. The evaluation result during the activity showed that the participants were very enthusiastic and had active discussions. There was an increase in knowledge of breastfeeding mothers after aducation was conducted about the use of local plants as breast milk boosters in Rindu Hati Village. It is hoped that breastfeeding mothers can apply the knowledge gained so that breastfeeding mothers' breast milk production increases and reduce mothers' concerns about low breast milk production by utilizing Moringa leaves and Kepok banana blossoms which are easily available around the home.

Keywords: breast milk production, kepok banana blossoms, moringa leaves

Abstrak

Salah satu kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah persepsi ibu tentang produksi ASI yang sedikit atau kurang, sehingga menimbulkan kekhawatiran tidak dapat mencukupi bayi. Permasalahan lain yang timbul apabila cakupan ASI eksklusif tidak memadai adalah masalah gizi dan hal ini menyebabkan kejadian stunting. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang peningkatan produksi ASI adalah dengan edukasi pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI dimana tanaman lokal ini adalah daun kelor dan jantung pisang kepok. Tujuan pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah perubahan pengetahuan peserta edukasi tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 18 Oktober 2023 dimana peningkatan pengetahuan dilihat dari *pre-test*, diberikan edukasi menggunakan materi yang telah disiapkan, dan dilanjutkan *post-test*. Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang ibu menyusui yang memiliki baduta di Desa Rindu Hati, Kecamatan Taba Penanjung, Kabupaten Bengkulu Tengah. Hasil evaluasi selama kegiatan didapatkan peserta sangat antusias dan berdiskusi aktif. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah dilakukan edukasi tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI di Desa Rindu Hati. Diharapkan ibu menyusui dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan sehingga produksi ASI ibu menyusui meningkat dan mengurangi kekhawatiran ibu tentang produksi ASI ibu yang sedikit dengan

memanfaatkan daun kelor dan jantung pisang kepok yang mudah didapatkan di sekitar lingkungan rumah.

Kata Kunci: daun kelor, jantung pisang kepok, produksi ASI

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering didapatkan terkait kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif adalah persepsi ibu tentang produksi ASI yang sedikit atau kurang. Pada hari pertama sampai dengan hari keempat, ASI mengandung kolostrum yang berwarna kekuningan. Kolostrum diproduksi sekitar 10-100 cc dihari pertama dan akan meningkat sampai dengan 150 cc dalam 24 jam. Kolostrum sangat baik untuk bayi baru lahir, karena mengandung 1,195 gr protein, 0,3 gram garam mineral, 2,59 gr lemak, 57,0 kJ energi, 6,5 gr laktosa, leukosit, dan vitamin lengkap seperti A, B, C, D, E, K meskipun dalam jumlah sedikit¹. Keadaan ini menimbulkan kekhawatiran ibu tentang kebutuhan bayi terkait ASI tidak tercukupi. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari-hari pertama menyusui disebabkan oleh kecemasan akan kurangnya ASI yang diproduksi. Hal ini disebut dengan *Perceived Insufficient Milk* (PIM). Kurangnya pengetahuan ibu menambah kekhawatiran tentang produksi ASI yang kurang untuk bayinya².

Permasalahan lain adalah pengetahuan ibu seputar manfaat pemberian ASI, MP-ASI, stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi salah satu faktor pencegahan stunting tidak maksimal. Pencegahan dan penanganan stunting dapat dilakukan dengan memberikan informasi, sosialisasi, memfasilitasi dan menggerakkan keluarga serta masyarakat agar mendukung kebutuhan, peningkatan kesadaran dan memiliki komitmen untuk perubahan perilaku. Terjadinya stunting dipicu oleh lebih dari satu faktor, tidak hanya dipengaruhi oleh gizi³. Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stunting diantaranya Pendidikan, pengetahuan ibu tentang gizi anak, pemberian ASI, pemberian makanan tambahan sejak dini, kecukupan zat besi pada anak, riwayat infeksi, dan genetika keluarga. Anak dengan stunting akan memiliki tingkat kecerdasan yang kurang optimal. Selain itu, anak lebih rentan terkena penyakit yang pada akhirnya akan mempengaruhi produktifitas sumber daya manusia di masa depan⁴.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting yang paling efektif adalah 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK). Pemenuhan gizi khusus balita dengan penekanan pada ibu menyusui dan anak usia 0 sampai dengan 23 bulan. Optimalisasi intervensi tersebut disertai dengan kegiatan edukasi kepada masyarakat, dimana diharapkan dapat mengubah perilaku hidup sehat mengenai pemberian informasi tentang cara mengatasi faktor individu, lingkungan, dan kebijakan yang ada dalam penentuan makanan sehat untuk balita⁴.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI agar cukup memenuhi kebutuhan bayi dan ibu tidak merasa khawatir tentang rasa lapar bayinya dengan memanfaatkan tanaman lokal yang mengandung laktogogue, seperti jantung pisang kepok dan daun kelor. Manfaat lain dari daun kelor adalah berpengaruh pada aktivitas antioksidan, sifat hepatoprotektif, anti inflamasi, dan antihipertensi serta antidiabetes. Sedangkan untuk jantung pisang kepok manfaat lainnya adalah sebagai antikarsinogenik, antiaterogenik, antiulkus, antitrombotik, antiinflamasi, modulasi imun vasodilatasi, dan antimikroba. Jantung pisang kepok dan daun kelor dapat diolah menjadi lauk makan. Jantung pisang kepok dapat ditumis dan daun kelor dimasak menjadi sup bening.

Laktogogue adalah tanaman yang memiliki sifat latogenik, yaitu hormone yang menghasilkan hormon prolaktin yang mensekresikan ASI. Dengan pemberian laktogogue diharapkan produksi ASI meningkat. Galaktogogue termasuk dalam kelas obat yang dapat menginduksi atau merangsang produksi ASI. Biasanya digunakan oleh ibu menyusui yang memiliki jumlah ASI yang sedikit. Galaktogogue tanaman lokal atau biasa disebut galaktogogue herbal telah digunakan ibu menyusui yang memiliki masalah ASI untuk meningkatkan volume ASI^{5,6}.

Edukasi tentang produksi ASI dilakukan sebagai upaya mengoptimalisasi cakupan ketercapaian program ASI eksklusif. Faktor risiko terjadinya stunting salah satunya adalah bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif. Upaya preventif melalui edukasi pemanfaatan galaktogogue tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI sebagai Langkah yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi stunting⁷. Edukasi dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui yang memiliki baduta dan bersedia menjadi responden di Desa Rindu Hati, Kecamatan Taba Penanjung, Bengkulu Tengah, dimana cakupan ASI yang belum mencapai target nasional dan menuju ke desa Rindu Hati dengan akses jalan yang rusak meskipun lokasi termasuk dalam desa wisata.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Rindu Hati, Kecamatan Taba Penanjung, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Oktober 2023 yang diikuti oleh 22 ibu menyusui yang memiliki baduta. Pemberian edukasi dilakukan di balai desa Rindu Hati dengan lama pelaksanaan kegiatan 60 menit. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang upaya meningkatkan produksi ASI dengan memanfaatkan galaktogogue tanaman lokal seperti daun kelor dan jantung pisang kepok. Materi edukasi menggunakan *powerpoint*, yang berisi tentang materi latar belakang kejadian stunting, macam-macam galaktogogue tanaman lokal, penjelasan tentang kandungan gizi daun kelor dan jantung pisang kepok, cara pengolahan dan mengkonsumsinya.

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dengan ceramah dan diskusi aktif menggunakan media seperti laptop, LCD proyektor, materi dalam bentuk *powerpoint*. Sebelum dilakukan edukasi tentang meningkatkan produksi ASI dengan memanfaatkan tanaman lokal, diawali dengan melakukan *pre-test* menggunakan kuesioner, dilanjutkan pemberian materi dan melakukan *post-test* dengan kuesioner yang sama saat *pre-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di balai desa Rindu Hati, Kecamatan Taba Penanjung, Bengkulu Tengah yang diikuti oleh 22 ibu menyusui yang memiliki baduta. Peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan dengan melakukan diskusi tentang tanaman herbal yaitu daun kelor dan jantung pisang yang tidak sulit didapatkan oleh ibu menyusui di lingkungan rumahnya. Beberapa pertanyaan diajukan tentang cara mengolah dan waktu yang dibutuhkan tubuh untuk merespon zat laktogogue setelah dikonsumsi untuk dapat meningkatkan produksi ASI. Pemberian materi edukasi disampaikan oleh ketua tim pengabdian kepada masyarakat. Pembagian dan pengumpulan kuesioner *pre* dan *post test* yang dibantu oleh 2 orang mahasiswa dan 1 orang anggota tim pengabdian.

Berdasarkan hasil *pre-test* nilai rata-rata pengetahuan ibu menyusui tentang tanaman herbal sebagai booster ASI didapatkan 70, dengan nilai minimum 68 dan nilai maksimum 72. Dilanjutkan pemberian edukasi dengan meteri yang telah disiapkan tentang tanaman lokal yang dapat digunakan untuk meningkatkan ASI dengan ceramah dan tanya jawab. Setelah selesai edukasi, responden diberikan kuesioner dengan pertanyaan yang sama dan didapatkan hasil *post-test* meningkat nilai rata-rata 92, dengan nilai minimum 86 dan nilai maksimum 98. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi tentang tanaman lokal sebagai booster ASI.

Tabel 1. Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang tanaman lokal sebagai booster ASI

Variabel		Mean	Min	Max
Pengetahuan	Pre-test	70	68	72
	Post-test	92	86	98

Pengetahuan dihasilkan setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi merupakan teknik dalam praktik belajar dengan tujuan mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu maupun kelompok masyarakat⁸. Peningkatan ini erat kaitannya dengan peningkatan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga diharapkan dapat mengubah pola perilaku masyarakat menjadi lebih positif. Edukasi tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI dapat meningkatkan produksi ASI penting disampaikan untuk mengurangi kekhawatiran ibu menyusui dalam pemberian ASI dan berkontribusi dalam pencapaian cakupan ASI eksklusif⁹. Terdapat beberapa responden yang belum mengetahui manfaat daun kelor dan jantung pisang kepok sebagai tanaman yang memiliki zat laktogogum untuk meningkatkan produksi ASI².

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nurita dan Perwitasari (2023) bahwa terjadi perubahan pengetahuan yang baik dan perubahan sikap yang positif pada responden yang telah diberikan edukasi tentang manfaat pangan lokal sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI didapatkan responden dari hasil membaca, ataupun informasi dari orang lain melalui konseling atau penyuluhan. Informasi yang diterima dengan baik oleh responden dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu menyusui yang akhirnya dapat mempengaruhi ibu untuk mengubah perilaku¹⁰.

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi sebagai laktogogum dalam meningkatkan kadar hormone prolaktin. Penggunaan daun kelor tidak menunjukkan adanya efek samping. Daun kelor mengandung protein dan asam amino yang cukup tinggi, yang dapat merangsang peningkatan hormone prolaktin¹¹. Seperti daun kelor, jantung pisang kepok juga mengandung laktogogum yang dapat menstimulus hormone oksitosin dan prolaktin untuk memperlancar produksi ASI dan tidak ada laporan tentang efek samping jika dikonsumsi. Adanya sifat antioksidan dalam jantung pisang dapat mencegah radikal bebas dan mengontrol kerusakan sel sehingga dapat berkontribusi terhadap kesehatan wanita dan laktasi¹². Kedua tanaman lokal ini mempengaruhi produksi ASI, dimana produksi ASI yang berlimpah menyebabkan kebutuhan bayi akan ASI terpenuhi dan ASI yang dihasilkan mengandung protein tinggi yang dapat meningkatkan berat badan bayi serta membantu pertumbuhan bayi menjadi optimal^{5,6}.



Gambar 1. Peserta saat sesi tanya jawab



Gambar 2. Peserta saat kegiatan edukasi

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui yang memiliki baduta tentang pemanfaatan tanaman lokal sebagai booster ASI, yaitu daun kelor dan jantung pisang kepok. Diharapkan ibu menyusui dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari mengingat daun kelor dan jantung pisang kepok mudah didapatkan di lingkungan sekitar. Pengolahan daun kelor dan jantung pisang kepok juga mudah sebagai lauk makan. Pemberdayaan masyarakat perlu ditingkatkan untuk berkontribusi dalam penurunan angka kejadian stunting melalui pemberian ASI serta peningkatan cakupan pemberian ASI eksklusif dengan berkoordinasi kepada bidan desa dan petugas gizi serta bidan di Wilayah Kerja Puskesmas setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua LPPM Universitas Bengkulu yang telah memberikan izin pengabdian kepada masyarakat, Kepala Desa Rindu Hati, Kecamatan Taba Penanjung, Kabupaten Bengkulu Tengah yang telah memfasilitasi dan mengizinkan kegiatan ini untuk dapat dilaksanakan, serta kepada ibu-ibu responden yang telah meluangkan waktu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Erick M. Breast milk is conditionally perfect. *Med Hypotheses* [Internet]. 2018;111(December):82–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2017.12.020>
2. Galipeau R, Dumas L, Lepage M. Perception of Not Having Enough Milk and Actual Milk Production of First-Time Breastfeeding Mother: Is There a Different? In: *Breastfeeding Medicine: The Official Journal of the Academy of Breastfeeding Medicine* [Internet]. 2017. p. 210–7. Available from: https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/bfm.2016.0183?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed#
3. Laksono AD, Wulandari RD, Ibad M, Kusriani I. The effects of mother's education on achieving exclusive breastfeeding in Indonesia. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1–6.
4. Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Matern Child Nutr*. 2018;14(4):1–10.
5. Pratama RMK, Handayani AM, Andriani L, Yunus A, Novika RGH. Herbal

- galactagogue supplementation on average zinc and iron levels in breast milk. *Int J Public Heal Sci.* 2023;12(4):1586–93.
6. Hanifah AN, Handayani AM, Nurakilah H, Pratama RMK. *Buku Referensi Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Meningkatkan Produksi ASI dan Kelancaran Pengeluaran ASI.* Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang; 2023.
 7. Masitah R. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan dengan Stunting, ASI Eksklusif dan MPASI. *J Innov Res Knowl.* 2022;2(3):673–8.
 8. Yulyana N. Pengaruh Video Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif Effect Of Excl. *J Kebidanan Besurek [Internet].* 2017;2(1):13–25. Available from: <http://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jkb/article/view/97>
 9. Leeming D, Marshall J, Hinsliff S. Self-conscious emotions and breastfeeding support: A focused synthesis of UK qualitative research. *Matern Child Nutr.* 2022;18(1):1–23.
 10. Nurita SR, Perwitasari T. Edukasi Manfaat Pangan Lokal untuk Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di PMB Yustati Ambarita Muaro Jambi. *J Abdimas Kesehat.* 2023;5(1):125.
 11. Karlinah N. Effect of Morinaga Leaves (Morinaga Oleifera) on Breast Milk Production in Post Partum Mothers. *J Midwifery [Internet].* 2021;3(2):76–9. Available from: <http://iocscience.org/ejournal/index.php/JMN/article/view/1429>
 12. Nordin ZM, Bakar IA, Omar MN, Mahmood A. Effect of consuming lactogenic biscuits formulated with banana (*Musa x paradisiaca*) flower flour on expressed breast milk (EBM) among lactating working women. *Food Res.* 2020;4(2):294–300.