



PEMBUATAN PELANCAR ASI BERUPA TEH DAUN KATUK di TPMB MIMIK S, Amd.Keb, KECAMATAN MUMBULSARI KABUPATEN JEMBER.

¹Dinar Perbawati*, ¹Trisna PangestuningTyas

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: dinarperbawatifw@gmail.com

Received : 20-01-2025 Revised : 22-01-2025 Accepted : 29-01-2025

Keywords:
ASI Production,
Katuk Leaf
Tea

ABSTRACT Breast milk is the natural first food for babies, providing all the energy and nutrients a baby needs for the first months of life (1). According to the World Health Organization (WHO), babies should be given exclusive breastfeeding for at least 6 months and continue to be given until the child is 2 years old (2). This is done with the aim of reducing the number of infant morbidity and mortality (2). Breast milk production is important in the breastfeeding process (2). Improving the quality of foods that can stimulate the release of breast milk, such as green vegetables, katuk leaves, sweet potato leaves, papaya, and so on, is one way to increase breast milk production (7). Katuk leaves contain polyphenols and steroids that play a role in the prolactin reflex or stimulate the alveoli to produce breast milk, and contain sterols with estrogenic properties that stimulate the hormone oxytocin to facilitate the release of breast milk, so katuk leaves are recommended for mothers who have difficulty breastfeeding (8). The purpose of this Community Service Activity is expected to provide knowledge both in theory and practical skills to breastfeeding mothers at PMB Mimik Suwarminingsih, Amd.Keb, and to help mothers who experience difficulties in providing breast milk. The methods used in this community service activity use health promotion, support, and empowerment methods that target pregnant and postpartum women.

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan pertama alami untuk bayi yang menyediakan semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk bulan-bulan pertama kehidupan (Niar et al., 2021). Untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, Menurut *World Health Organization* (WHO), bayi harus diberikan ASI eksklusif selama setidaknya 6 bulan dan terus diberikan sampai anak berumur 2 tahun (Eka et al., 2024). Ini dilakukan dengan tujuan mengurangi jumlah kesakitan dan kematian bayi (Eka et al., 2024). Pada hari pertama melahirkan, banyak nifas mengeluh tentang produksi ASI yang tidak lancar atau sedikit (Pratiwi & Nurrohmah, 2023). Penyebab utama seorang ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya dengan ASI adalah karena produksi ASI yang tidak mencukupi, menyebabkan ibu khawatir akan kebutuhan nutrisi bayinya yang tidak tercukupi (Pratiwi & Nurrohmah, 2023). Pemberian ASI yang kurang optimal dapat menyebabkan bayi kekurangan nutrisi penting dalam ASI. Malnutrisi meningkatkan risiko kematian, termasuk 45 % akibat infeksi neonatal, 30 % akibat diare dan 18 % akibat infeksi saluran pernafasan pada anak kecil serta anak-anak yang tidak mendapat ASI Eksklusif 14 kali lebih mungkin meninggal karena diare atau pneumonia dibandingkan anak-anak yang mendapat ASI eksklusif (Sari & Nelasari, 2023).

Berdasarkan data Provinsi Jawa Timur, cakupan ASI eksklusif tahun 2021 sebesar 71,7 % (Masyarakat, 2024). Sedangkan menurut data dari Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2021, bahwa cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di kabupaten Jember tahun 2021 meningkat yaitu 63,3% dibanding tahun sebelumnya yaitu 58,4% (Yulianing Tyas P.S et al., 2023). Meningkat karena ada sebagian dari ibu postartum yang

sudah memahami cara peningkatan produksi ASI, namun angka ini masih belum memenuhi target cakupan ASI eksklusif di tahun 2021 (Yulianing Tyas P.S et al., 2023).

Memberikan terapi farmakologis maupun non farmakologis merupakan salah satu upaya untuk memperlancar ASI (Dolang et al., 2021). Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan penambahan nutrisi mineral dan flavonoid yang terdapat pada tanaman herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI diantaranya sayuran hijau, daun katuk, daun kelor, ubi jalar, dan daun pepaya (Dolang et al., 2021). Daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflek prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta mengandung sterol yang bersifat estrogeni yang merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI, sehingga daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui (Triananingsih et al., 2020). Penggunaan daun katuk telah banyak diteliti dengan pemakaian dibuat sayur dan dilalap, namun mengonsumsi daun katuk dalam bentuk sayur atau lalap tidak praktis apalagi untuk masyarakat perkotaan karena kesulitan untuk mendapatkan bahan segar setiap saat dan kurang baik jika air rebusan harus di simpan lama dalam tempat penyimpanan (Rosdianah & S, 2021).

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di TPMB Mimik Suwarminingsih, Amd. Keb terdapat 2 tahapan :

1. Tahapan pertama dengan metode peningkatan pendidikan kesehatan penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu menyusui sejumlah 30 orang. Penyuluhan tentang konsep laktasi mulai dari pembentukan laktogenesis, gizi ibu menyusui dan psikologis pada ibu menyusui.
2. Tahapan kedua metode pemberdayaan dengan melatih pembuatan teh pelancar ASI diawali dengan memilih daun katuk yang bagus, di pisah dari daun dan batangnya. Kemudian di cuci bersih. Pengeringan bisa menggunakan sinar matahari ataupun oven, jika sinar matahari maksimal jika panas sekali cuacanya 2 hari akan kering. Kemudian di tumbuk dan di saring menggunakan kertas penyaring dan di masukkan ke tempat teh celup. Teh daun katuk siap di seduh di konsumsi dengan air hangat, boleh di campur dengan madu sebagai perasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di TPMB Mimik Suwarminingsih, Amd. Keb terdapat 2 tahapan :

1. Tahapan pertama pemberian edukasi mengenai laktasi kepada sasaran yaitu ibu hamil dan ibu nifas. Promosi Kesehatan dilakukan dengan metode ceramah, pemberian leaflet dan tanya jawab. Tema edukasi yang diberikan mengenai konsep laktasi, gizi pada ibu menyusui dan tips trik memperbanyak produksi ASI
2. Tahapan kedua demonstrasi pembuatan teh daun katuk. Diawali dengan pemilihan bahan baku daun katuk dipisah dari daun yang jelek ataupun berlubang, kemudian dikeringkan, ditumbuk atau di blender . Selanjutnya di saring dan sari serbuk daun katuk di masukkan ke dalam kertas celup khusus teh (Mawaddah & Karlawaty, 2021). Siap dinikmati diseduh dengan air hangat, boleh di tambah madu

Output yang diukur dalam bentuk respon responden menunjukkan antusias dan dapat memahami apa yang sudah di ajarkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya sesi tanya jawab yang interaktif dari responden. Teh daun katuk merupakan salah satu Upaya terapi non farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI, yang dapat dikonsumsi sehari dua kali pagi dan sore.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian Masyarakat ini adalah menjadikan pemberian edukasi menyusui sebagai konseling wajib yang harus diberikan oleh Bidan dimulai sejak kehamilan ibu, sehingga pada saat proses menyusui ibu sudah siap menjalankan perannya dengan baik dan merekomendasikan daun katuk sebagai ASI booster untuk memperbanyak produksi ASI Ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada responden yang berada di TPMB Mimik, Kecamatan Mumbulsari dan kepada Bidan Mimik terimakasih telah mengizinkan untuk kami melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. A., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Eka, T., Katili, P. S., Arriza, N., Melani, D., Yunus, Y., Gorontalo, U. M., & Prolaktin, K. H. (2024). Hubungan indeks massa tubuh terhadap kadar hormon prolaktin pada ibu nifas 1-2-3. 159–171. Masyarakat, J. P. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 02, 71–75.
- Mawaddah, S., & Karlawaty, N. (2021). Efektivitas Teh Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Hari ke 4-7. *Jurnal Surya Medika*, 6(2), 167–171. <https://doi.org/10.33084/jism.v6i2.2135>
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- Pratiwi, L. N., & Nurrohmah, A. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Menggunakan Essential Oil Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Desa Kemiri. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 8(1), 8–12. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.399>
- Rosdianah, R., & S, I. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 265–273. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- Sari, S. N., & Nelasari. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Komitmen, Manajemen Laktasi, Dan Status Pekerjaan Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-24 Bulan Di Wilayah Puskesmas Kutabumi Pasar Kemis Kabupaten Tangerang Banten. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 3(03), 1138–1150. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v3i03.406>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. *Journal of Healthcare*, 6(1), 12–20.
- Yulianing Tyas P.S, Gumiarti Gumiarti, & Syiska Atik M. (2023). Faktor Determinan Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Andongsari. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 220–231. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2664>