



Peningkatan Pengetahuan Ibu terhadap Gizi dan Keterampilan Olah Daun Beluntas untuk Meningkatkan Produksi ASI Kota Padang

Yussie Ater Merry, Aprizal Ponda, Neni Fitra Hayati, Novelasari, Alsri Windra Doni

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Padang

Email korespondensi: alsriwindradoni79@gmail.com



<p>History Artikel</p> <p>Received: 9-11-2023; Accepted: 15-12-2023 Published: 31-12-2024</p> <p>Kata kunci</p> <p>Gizi; Daun Beluntas; ASI.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Daun beluntas (<i>Pluchea Indicha Less</i>) merupakan salah satu tanaman obat lokal yang mengandung galaktogogum, dipercaya memperbanyak ASI. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan, pelatihan pengolahan daun beluntas yang didukung video dan buku saku serta leaflet. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi dan Keterampilan Olah Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui dan penggunaan video, buku saku serta leaflet kepada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Air Dingin. Hasil kegiatan berdasarkan wawancara dengan kuesioner didapatkan hasil yaitu nilai rata-rata pengetahuan Ibu menyusui sebelum (post test) penyuluhan adalah 52,8% dan setelah penyuluhan nilai rata-rata yaitu 70,56%. Berdasarkan hasil rata-rata tersebut terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui sebesar 17,76 %. Kesimpulan : terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang peningkatan pengetahuan ibu terhadap gizi dan keterampilan olah daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI. Diharapkan pihak puskesmas Aia Dingin dapat memerikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui dan keterampilan olah daun beluntas dengan menggunakan media video, leaflet dan buku saku.</p>
<p>Keywords:</p> <p>Nutrition ; Beluntas leaves; Breast milk.</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Beluntas leaves (Pluchea Indicha Less) are one of the local medicinal plants that contain galaktogogum, which is believed to increase breast milk production. The method of this community service activity is in the form of counseling, training on processing beluntas leaves which is supported by videos and pocket books and leaflets. This activity aims to provide health education about nutrition and skills in processing beluntas leaves to increase breast milk production for breastfeeding mothers and the use of videos, pocket books and leaflets for breastfeeding mothers in the working area of the Air Winter Health Center. The results of the activity based on interviews with questionnaires showed that the average value was The average knowledge of breastfeeding mothers before (post test) counseling was 52.8% and after counseling the average value was 70.56%. Based on these average results, there was an increase in knowledge of breastfeeding mothers by 17.76%. Conclusion: There was an increase in knowledge of breastfeeding mothers after being given health education about increasing mothers' knowledge of nutrition and skills in processing beluntas leaves to increase breast milk production. It is hoped that the Aia Winter Health Center can provide knowledge to breastfeeding mothers about breastfeeding mothers' nutrition and skills in processing beluntas leaves using video media, leaflets and pocket books.</i></p>



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Ibu menyusui dan bayi merupakan golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi, hal ini sesuai dengan amanah undang undang kesehatan No. 36 Tahun 2009 Bab VIII pasal 142 yang menyebutkan bahwa golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi meliputi bayi dan balita, remaja perempuan, ibu hamil dan ibu menyusui Ibu menyusui tergolong ke dalam kelompok rentan sebab ASI yang merupakan makanan utama bayi diperoleh dari ibu (Imasrani,2016).

Ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi, sebab sekresi ASI rata-rata 800-850 ml per hari dan mengandung 60-65 kkal, protein 1-1,2 g dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Zat-zat ini diambil dari tubuh ibu dan harus digantikan dengan suplai makanan sehari-hari (Marmi,2014). Kekurangan gizi pada ibu menyusui selain menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada bayi (Anggraini,2015). Berdasarkan data dan kajian Dinkes Padang angka pemberian ASI eksklusif di Kota Padang masih rendah di bawah 50 persen. "Angka tersebut masih jauh di bawah angka nasional yakni 80 persen (Zahro,2016). Puskesmas Air Dingin menempati urutan paling rendah pencapaian ASI eksklusifnya.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa ibu dengan gizi yang baik, umumnya secara otomatis akan membantu memperlancar produksi ASI, mampu menyusui bayinya minimal 6 bulan. Sebaliknya ibu dengan gizi kurang, biasanya tidak mampu menyusui selama 6 bulan, bahkan tidak jarang air susunya tidak keluar atau penurunan produksi ASI sehingga ibu kesulitan menjalankan program ASI eksklusif (Putri, 2018). Untuk mencegah penurunan produksi ASI hendaknya ibu mengonsumsi makanan seimbang yang mengandung sumber energi, protein, vitamin dan mineral. Selain itu, terdapat sejumlah obat yang dapat merangsang produksi ASI seperti konsumsi domperidone yang akan meningkatkan volume ASI (100 ml/ hari). Namun, konsumsi obat ini menimbulkan efek samping seperti: mual, gangguan lambung, diare, depresi berat. Secara psikologis muncul ketakutan bahwa obat galactogogues dapat mencemari ASI, sehingga banyak wanita memilih galaktogogum alami yang dianggap aman (Dietz, Hajirahimkhan, Dunlap, & Bolton, 2016). Dilaporkan bahwa 70% penyedia layanan kesehatan merekomendasikan penggunaan galaktogogum alami pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI (Juli, 2016).

Daun beluntas (*Pluchea Indicha Less*) merupakan salah satu tanaman obat lokal yang mengandung galaktogogum, dipercaya memperbanyak ASI. Ia memiliki kandungan saponin dan flavonoid (Ratna, 2007). Saponin terbukti secara ilmiah bersifat galaktogogum dengan menggunakan parameter modern seperti hormon prolaktin yang secara biokimia bertanggungjawab terhadap produksi ASI (Irawato, 2009). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi dan Keterampilan Olah Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada ibu menyusui dan penggunaan video, buku saku serta leaflet kepada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Air Dingin

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan, pelatihan pengolahan daun beluntas yang didukung video dan buku saku serta leaflet.



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan melalui tiga tahapan yakni tahap persiapan yang meliputi Pengurusan administrasi/perizinan ke Kesbangpol dan Dinas Kesehatan Kota Padang, Kordinasi antar tim kerja dan pengambilan sampel. Tahapan pelaksaan meliputi Melakukan koordinasi dengan kader dalam mengumpulkan ibu menyusui. Melakukan *pre test* pengetahuan ibu tentang gizi ibu menyusui, dan keterampilan olah daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI, Melakukan penyuluhan kesehatan, memberikan buku saku dan leaflet dan melakukan *post test*. Tahapan evaluasi meliputi evaluasi proses, hasil dan dampak dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Peningkatan Pengetahuan Ibu Terhadap Gizi dan Keterampilan Olah Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Kota Padang Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu *pre test*, pemberian pendidikan kesehatan dengan membagikan video, leaflet dan buku saku. dan dilanjutkan dengan *post test*.

Pretest

Pre test dilakukan untuk menilai pengetahuan ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui dan keterampilan olah daun beluntas. *Pre test* dilakukan pada bulan Oktober 2021, dengan menggunakan kuesioner yang terdiri 25 pertanyaan. Kegiatan *pre test* dilakukan terhadap 45 orang ibu menyusui secara *online* menggunakan media google form terhadap 17 orang ibu menyusui (37,8%) dan *off line* (langsung) terhadap 28 orang (62,8%) ibu menyusui. Berdasarkan analisis data, didapatkan rata-rata persentase pengetahuan ibu menyusui adalah 52.8%.

Pemberian materi pendidikan kesehatan

Kegiatan pengabmas dilaksanakan dalam kondisi pandemi Covid 19 sehingga pelaksanaan dilaksanakan dengan pertemuan tidak langsung (*daring*) dengan menggunakan media internet yaitu WA group dengan materi penyuluhan dan video praktek terhadap 17 orang (37,8%) ibu menyusui. Selain *daring* juga dilaksanakan secara tatap muka langsung bagi ibu menyusui yang bisa mengikuti kegiatan posyandu bulanan terhadap 28 orang ibu menyusui (62,2%). Materi penyuluhan diberikan secara 2 sesi yaitu melalui penyuluhan menggunakan media power point presentation selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab.

Sesi kedua pemberian materi dilakukan menggunakan media audio visual berupa video. Video disusun oleh tim pengabmasy bekerja sama dengan

mahasiswa. Video yang ditayangkan berdurasi lebih kurang 10 menit, dan diakhir pemutaran video juga dilakukan sesi diskusi selama 30 menit. Jumlah peserta penyuluhan ini adalah 45 orang dari 83 orang yang terdata. Peserta kegiatan daring berjumlah 17 orang (37,8%), Kegiatan daring dilaksanakan selama 5 hari dari pukul 07.30-12.00 WIB. Sedangkan jumlah ibu menyusui untuk kegiatan tatap muka sebanyak 28 orang (62,2%). Lokasi penyelenggaraan kegiatan tatap muka dilaksanakan di 3 posyandu yaitu Posyandu Mawar 8 di kelurahan Air Pacah, Posyandu Beringin 9 dan 13 di kelurahan Balai Gadang selama 1 hari di setiap masing-masing posyandu dari pukul 07.30-12.00 WIB.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh 5 (tiga) orang tim pengabdian dari dosen Poltekkes Kemenkes Padang dan di bantu oleh Tim tenaga kesehatan Puskesmas dan 2 orang kader dari masing-masing posyandu serta mengikutsertakan 5 orang mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai Pengetahuan tentang manfaat ASI, Pengetahuan Gizi untuk Ibu Menyusui, Manfaat Daun Bluntas untuk meningkatkan produksi ASI Ibu menyusui, Latihan pembuatan olahan daun bluntas untuk meningkatkan produksi ASI Ibu menyusui, Evaluasi penyuluhan dengan mengisi kuesionair dengan wawancara sebelum (pre test) penyuluhan dan setelah (Post test) penyuluhan.

Keterbatasan waktu pertemuan dan situasi masa pandemi Covid 19 mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan optimal. Berdasarkan hasil pemantauan selama proses kegiatan berlangsung ditangkap kesan ibu menyusui cukup tertarik pada masalah yang disajikan dalam pengabdian ini. Melalui kegiatan yang diadakan semi formal, para peserta cukup memahami materi yang disampaikan. Hal itu terindikasikan dari pertanyaan yang muncul dan keaktifan pada waktu kegiatan, bahkan mereka berpendapat bahwa sekarang sadar betul bahwa gizi selama menyusui sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan manfaat dari olahan daun bluntas. Demikian pula memperhatikan gizi yang baik merupakan kewajiban setiap individu maupun keluarga dan lingkungan. Gizi baik tidak selamanya identik dengan makanan mahal.

Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan. Secara umum asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makanan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Malnutrisi berhubungan dengan gangguan gizi, yang dapat diakibatkan oleh pemasukan makanan yang tidak adekuat, gangguan pencernaan atau absorpsi, atau kelebihan makan. Kekurangan gizi merupakan tipe dari malnutrisi. Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak pertumbuhan anak yang dapat dilihat dari status gizinya.

Walaupun demikian, menurut para peserta ada hambatan yang bisa timbul dalam kenyataan sehari-hari mereka. Hambatan itu berkaitan dengan kondisi ekonomi kurang. Oleh karena itu, tetap memerlukan motivasi dari keluarga dan tim tenaga kesehatan yang dapat terus memantau keberadaan mereka, mengingatkan mereka, dan memberi contoh langsung kepada mereka. Untuk makan dengan gizi seimbang. Dengan demikian nilai gizi maupun dampak kesehatan dari apa yang mereka makan terapresiasi dengan baik. Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam

penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan.

Hasil evaluasi berdasarkan wawancara dengan kuesioner didapatkan hasil yaitu nilai rata-rata pengetahuan Ibu menyusui sebelum (post test) penyuluhan adalah 52,8% dan setelah penyuluhan nilai rata-rata yaitu 70,56%. Berdasarkan hasil rata-rata tersebut terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui sebesar 17,76 %. Peningkatan pengetahuan ibu sangat diharapkan menetap dan ibu dapat melaksanakan pemanfaatan olahan daun bluntas dalam peningkatan produksi ASI.

Post test

Post test dilakukan beberapa hari setelah kegiatan pendidikan kesehatan yaitu tanggal 9 Oktober 2021. *Post test* dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sama untuk menilai pengetahuan ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui dan keterampilan olah daun beluntas. Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan, diketahui rata-rata persentase pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan pendidikan kesehatan 70,56%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mengingat situasi pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini, tim pengabmas berupaya tetap mematuhi protokol kesehatan saat kegiatan dilakukan, seperti dengan membagikan masker kepada seluruh peserta, menganjurkan cuci tangan dan menyediakan hand sanitizer dan desinfectant spray serta menghimbau peserta untuk tetap menjaga jarak.

Pembahasan

Ibu menyusui dan bayi merupakan golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi, sebab ASI yang merupakan makanan utama bayi diperoleh dari ibu. Ibu yang sedang menyusui harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi, sebab sekresi ASI rata-rata 800-850 ml per hari dan mengandung 60-65 kkal, protein 1-1,2 g dan lemak 2,5-3,5 g setiap 100 ml. Zat-zat ini diambil dari tubuh ibu dan harus digantikan dengan suplai makanan sehari-hari.

Ibu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan gizinya dalam masa menyusui berisiko mengalami gizi kurang atau bahkan masalah kesehatan seperti osteoporosis, kerusakan gigi dan juga kekurangan energi kronis (KEK). Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menunjukkan 34,6% ibu menyusui di Indonesia berisiko KEK terutama pada ibu yang menyusui predominan (Irawati, 2009). Kekurangan gizi pada ibu menyusui selain menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu juga dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada bayi (A.I, 2009)

Masalah menyusui berupa kurangnya produksi ASI adalah salah satu masalah yang sering dihadapi ibu menyusui (Karacam, 2018). Permasalahan yang kita hadapai di lapangan saat ini yaitu banyak ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi yang baik selama menyusui (Putri, 2018). Selain itu, kenyataannya masih banyak ibu-ibu yang belum memahami bahwa ASI merupakan asupan terbaik bagi si bayi. Kurangnya pengetahuan ibu akan pentingnya kebutuhan nutrisi pada masa menyusui berdampak pada penurunan status gizi dan imunitas pada bayi .



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Padahal ibu yang memiliki gizi yang baik secara langsung akan memperlancar produksi ASI. Untuk mencegah penurunan produksi ASI hendaknya ibu mengonsumsi makanan seimbang yang mengandung sumber energi, protein, vitamin dan mineral. Selain itu, terdapat galaktogogum alami yang dapat meningkatkan produksi ASI. Permasalahan Ibu menyusui yang mengalami kekurangan ASI atau produksi ASI menurun dengan pemanfaatan tumbuhan sebagai obat untuk menunjang kesehatan (Silalahi, 2019). Salah satu tumbuhan obat yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah daun beluntas (*Pluchea indica less*). Daun beluntas merupakan tumbuhan obat yang memiliki banyak kandungan senyawa kimia, yaitu: flavonoid, tanin dan minyak atsiri. Selain itu, berdasarkan beberapa penelitian diketahui tumbuhan beluntas memiliki aktivitas farmakologi seperti anti-oksidan, anti-inflamasi dan analgesik (Fitriansyah, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh diketahui bahwa tumbuhan beluntas mengandung; alkaloid, polifenol, flavonoid, tanin (Donowarti, 2020). Zat aktif berupa alkaloid, flavonoid merupakan golongan steroid dan bersifat fitoestrogen (Fernandez, 2020). Daun beluntas mengandung zat aktif berupa alkaloid, flavonoid (Fitriansyah, 2018) (Donowarti, 2020).

Mengingat masih tinggi kejadian masalah menyusui maka sangat penting bagi menyusui untuk memiliki pengetahuan tentang cara meningkatkan produksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui adalah dengan pendidikan kesehatan menggunakan berbagai media yaitu buku saku, video dan leaflet. Daun beluntas merupakan produk dari penelitian dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang. Diharapkan media ini efektif meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui dan keterampilan olah daun beluntas.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang peningkatan pengetahuan ibu terhadap gizi dan keterampilan olah daun beluntas untuk meningkatkan produksi ASI. Disarankan pihak puskesmas Aia Dingin dapat memerikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang gizi ibu menyusui dan keterampilan olah daun beluntas dengan menggunakan media video, leaflet dan buku saku.

DAFTAR PUSTAKA

- A, I. (2009). Faktor Determinan Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Menyusui di Indonesia. *PGM*, 32 (2).
- Anggraini, & Mahesi, M. (2015). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Gizi Ibu Menyusui di BPS MULYATI, Amd.Keb NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN 2014. *Jurnal Kebidanan Malahayati Vol 1 No. 2*.
- BPS. (2019). Angka kematian Bayi di Indonesia.
- Imasrani, I. Y. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI ibu Menyusui. *Jurnal Care Vol 4 No 3*.
- Irawati, A. (2009). Faktor Determinan Risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Menyusui di Indonesia. *PGM : 32 (@)*.
- Juli. (2019). *Info Publik Dinas Kesehatan Padang*.
- Marmi. (2014). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, L. G. (2018). Hubungan TinPengetahuan Ibu Tentang Nutrisi Saat Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Umur 1-6 Bulan . *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, ISSN: 2303-129.
- Zahro, W. (2016). Pola Pemberian Air Susus Ibu (ASI) dan Status Gizi Ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu, Kota Semarang . *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 4, Nomor 3 (ISSN: 2356-3346)*
- Dietz, B. M., Hajirahimkhan, A., Dunlap, T. L., & Bolton, J. L. (2016). Botanicals and Their Bioactive Phytochemicals for Womens Health. *Pharmacological Reviews*, 68(4), 1026–1073. <https://doi.org/10.1124/pr.115.010843>
- Ratna, B. (2007). Identifikasi Senyawa Flavonoid pada Sayuran. *Fakultas Teknologi Pertanian Institut Pertanian Bogor*.