



Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Tentang Rebusan Daun Katuk Sebagai Pelancar Asi Pada Masa Nifas

Erisa Yuniardiningsih*¹, Putri Wahyu Illahi*²

^{1,2} STIKES BHAKTI AL-QODIRI

^{1,2} Program Studi D3 Kebidanan

*e-mail: erisayuniardiningsih55896@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendidikan kesehatan pada ibu hamil, ibu nifas dan ibu sedang menyusui merupakan salah satu program yang dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan melakukan kegiatan pendidikan berupa penyuluhan kepada ibu yang hadir dalam kegiatan posyandu. Pendidikan kesehatan yang dilakukan secara optimal bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun katuk sebagai pelancar Air Susu Ibu (ASI). Harapannya setelah memperoleh pendidikan kesehatan ibu yang sedang hamil dan menyusui mengetahui manfaat dari rebusan daun katuk sehingga saat menyusui dapat mengaplikasikan. Ada tiga tahap dalam metode penelitian ini, meliputi: tahap persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Luaran dari program ini diharapkan adanya peningkatan pengetahuan ibu terkait manfaat pemberian rebusan daun katuk untuk membantu melancarkan ASI bagi ibu menyusui.

Kata kunci: ASI, Daun Katuk, Nifas, Pendidikan Kesehatan

Abstract

Health education for pregnant women, postpartum women and breastfeeding mothers is one of the programs implemented at Sedap Malam 27 Posyandu by carrying out educational activities in the form of outreach to mothers who attend posyandu activities. Health education that is carried out optimally aims to increase knowledge about the benefits of katuk leaves as a facilitating mother's milk (ASI). The hope is that after receiving health education, mothers who are pregnant and breastfeeding will know the benefits of katuk leaf decoction so that they can apply it when breastfeeding. There are three stages in this research method, including: preparation stage, program implementation and evaluation. The output of this program is that it is hoped that there will be an increase in mother's knowledge regarding the benefits of giving katuk leaf decoction to help expedite breastfeeding for nursing mothers.

Keywords: Mother's milk, Katuk Leaves, Postpartum, Health Education

1. PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara megabiodiversitas karena memiliki keanekaragaman hayati yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Tanaman obat telah lama digunakan oleh penduduk Indonesia sebagai preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk meningkatkan derajat kesehatan. Saat ini, masyarakat Indonesia cenderung memiliki pola hidup dengan memanfaatkan hasil alam. Hasil alam yang dimaksud salah satunya yaitu tanaman tradisional. Daun katuk merupakan salah satu tanaman tradisional yang dapat membantu melancarkan Air Susu Ibu (ASI). Pemberian rebusan ASI digunakan sebagai alternatif untuk membantu melancarkan pemberian ASI [1]-[4].

Rendahnya cakupan pemberian ASI Eksklusif disebabkan karena ASI yang tidak lancar sehingga menyebabkan ibu memberikan susu formula. Laporan secara Global menurut data WHO menunjukkan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38%, hal ini belum memenuhi

target 50% [5]. Data di Indonesia Tahun 2019 menunjukkan sebesar 96%, namun yang memberikan ASI eksklusif hanya sebesar 48,6%. Tahun 2020, angka cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 69,62% dengan persentase tertinggi di Yogyakarta sebesar 78,93%, sedangkan persentase pemberian ASI eksklusif terendah terendah di Kalimantan Tengah sebesar 52,98% [6]

Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu tercapainya pemberian ASI Eksklusif melalui pemberian rebusan daun katuk. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dilakukan *Nutrifood Reseach Centre* (2015) menyatakan produksi ASI mengalami peningkatan hingga 50% setelah mengkonsumsi ekstrak daun katuk. Kandungan sterol dan alkaloid mampu meningkatkan produksi ASI [7]. Selain membantu melancarkan produksi ASI, daun katuk merupakan sumber vitamin A, B1, B2, C, kalsium, zat besi dan fosfor sehingga baik dikonsumsi oleh ibu menyusui [8]–[10].

Penyuluhan merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan pengetahuan, harapannya setelah dilakukan penyuluhan individu tersebut dapat merubah sikap dan perilaku yang mengarah positif. Indikator dari perilaku sehat meliputi pengetahuan, sikap dan perilaku. Apabila indikator perilaku sehat tercapai, maka derajat kesehatan akan meningkat [11]–[13]. Peningkatan pengetahuan tentang pemberian rebusan daun katuk melalui pendidikan kesehatan adalah setiap prakarsa yang mempengaruhi masyarakat untuk berperilaku sehat. Masyarakat akan menyadari pentingnya mengkonsumsi rebusan daun katuk, serta mengembangkan pemahaman untuk meluaskan wawasan mengenai pemberian daun katuk [14], [15].

Tolak ukur pada program pendidikan kesehatan yaitu diharapkan adanya perluasan wawasan ibu-ibu terutama manfaat dari mengkonsumsi rebusan daun katuk pada ibu menyusui pada masa nifas. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya penyuluhan bertujuan meluaskan wawasan terkait manfaat mengkonsumsi rebusan daun katuk pada masa nifas.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 dengan tema sebagai berikut: Optimalisasi Pendidikan Kesehatan tentang Rebusan Daun Katuk yang berjumlah 30 orang. Dalam melaksanakan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan observasi yang menjadi tempat sasaran pengabdian. Observasi dilakukan dengan mencari data yang dimiliki capaian kunjungan posyandu paling rendah serta permasalahan yang dihadapi kader berkaitan dengan capaian program yang belum terpenuhi pada bulan Mei 2023.

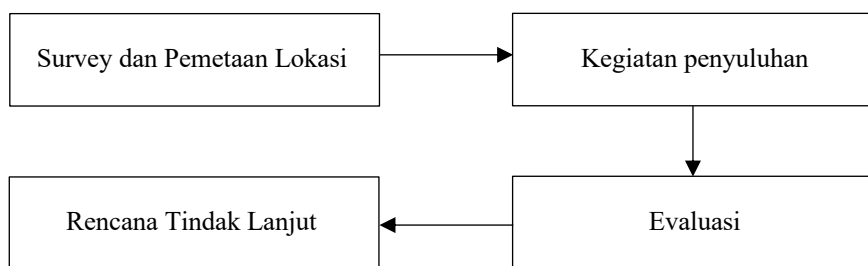
b. Pelaksanaan Program

Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan, 1) Persiapan alat dan bahan, 2) Pembuatan banner dan pamphlet, 3) pelaksanaan penyuluhan, 4) Penelitian pelaksanaan program, direncanakan tanggal 7 Juni 2023.

c. Tahap Evaluasi

Program penilaian dilaksanakan guna membedakan adanya perluasan wawasan yang diperoleh ibu hamil dan ibu nifas sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil dan menyusui mengenai manfaat pemberian rebusan daun katuk sebagai pelancar ASI pada masa nifas.

Pada kegiatan ini, alur pelaksanaan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Plot Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui tergolong penting untuk memperoleh pendidikan kesehatan mengenai manfaat mengkonsumsi rebusan daun katuk selama menyusui. Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat terutama yang ditujukan kepada ibu hamil, ibu nifas dan ibu menyusui guna meningkatkan pengetahuan terkait manfaat mengkonsumsi rebusan daun katuk.

Tahapan dalam kegiatan ini yang dilakukan pertama kali yaitu survey dan pemetaan lokasi. Survey lokasi bertujuan untuk memilih tempat yang akan direncanakan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Tahap kedua adalah mempersiapkan alat dan bahan. Pamphlet adalah media penyuluhan yang digunakan. Sebelum pamphlet disebar, peserta penyuluhan diberikan pre test terkait materi yang akan diberikan guna mengukur tingkat pengetahuannya. Pamphlet disebar kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan post test. Penilaian dilaksanakan guna untuk menilai adanya perubahan perluasan wawasan yang diperoleh masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan.



Gambar 2. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang konsumsi rebusan daun katuk untuk melancarkan ASI di Posyandu Sedap Malam 27

Berikut ini adalah evaluasi pengetahuan mengenai manfaat rebusan air katuk sebagai pelancar ASI pada masa nifas di Posyandu Sedap Malam 27.

Tabel 1. Kebutuhan Nutrisi pada Remaja:

Pengetahuan	Hasil
Pre	Kurang
Post	Baik

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, kami dapat menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang optimalisasi pendidikan kesehatan tentang optimalisasi pendidikan kesehatan tentang manfaat rebusan air katuk sebagai pelancar ASI pada masa nifas. Edukasi perlu dilakukan secara berkala terutama berkaitan dengan masalah pemberian ASI secara eksklusif yang masih kurang, sehingga dengan adanya pendidikan kesehatan secara berkala maka akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama bagi ibu dan anak.

Tujuan dilakukan pendidikan kesehatan untuk mengubah perilaku individu dan masyarakat menjadi lebih baik. Pendidikan kesehatan berfokus dalam perubahan aspek kognitif, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas bertujuan untuk meningkat produksi ASI [16], [17]. Ibu hamil dan ibu nifas sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang pemberian rebusan daun katuk memiliki pengetahuan kurang namun mengalami peningkatan pengetahuan menjadi baik setelah memperoleh pendidikan kesehatan. Hal ini didukung hasil penelitian Kuhu *et al.* (2021) menunjukkan pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup (60,6%) mengalami peningkatan secara keseluruhan menjadi baik (100%) [18]. Penelitian lain yang dilakukan Handayani *et al.* (2022) menunjukkan ibu hamil sebelum penyuluhan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 67,9% meningkat menjadi 92,9% setelah memperoleh penyuluhan [19].

Menurut hasil penelitian Yuwanda (2021) menunjukkan ibu yang memperoleh pendidikan kesehatan mengenai manfaat mengkonsumsi daun katuk akan mempengaruhi terhadap produksi ASI pada masa nifas. Pembentukan pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan akan membentuk persepsi ibu yang berkaitan dengan manfaat mengkonsumsi daun katuk. Pengetahuan ibu yang baik mengenai manfaat rebusan daun katuk dan persepsi ibu terhadap rebusan daun katuk yang positif akan menghasilkan perilaku yang positif dengan mengkonsumsi rebusan daun katuk untuk melancarkan ASI selama masa nifas hingga anak usia 2 tahun [20].

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27. Salah satu tujuan dari program ini guna memperluas wawasan ibu hamil dan ibu nifas di Posyandu Sedap Malam 27 tentang manfaat rebusan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI pada masa nifas. Program yang dilaksanakan berupa pendidikan kesehatan dan membagikan lembar informasi kesehatan terhadap ibu hamil dan ibu menyusui di Postandu Sedap Malam 27. Kegiatan yang telah dilakukan dan dievaluasi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang manfaat rebusan daun katuk sebagai pelancar ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

-

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. H. Kurniati and A. N. Azizah, "Identifikasi Pemanfaatan Obat Herbal Pada Ibu Nifas," *J. Ilm. Bidan*, vol. 8, no. 2, pp. 59-65, 2021, [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- [2] A. Baequny, Supriyo, and S. Hidayati, "EFEKTIVITAS MINUM JAMU (RAMUAN DAUN KATUK, KUNYIT, LEMPUYANGAN, ASEM JAWA) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS," 2018.
- [3] N. M. Prasetya, F., Jumakil, & Sidiq, *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri*. UHO Edu Press, 2019.
- [4] I. Ibrahim, A. Pratiwi, M. S. Program Studi, K. STIKes Yatsi, and D. Keperawatan STIKes Yatsi, "Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 2, pp. 31-37, 2021, doi: 10.37048/kesehatan.v10i2.353.
- [5] WHO and UNICEF, "Enabling women to breastfeed through better policies and programmes," *Global Breastfeeding Scorecard*, no. 3. p. 4, 2018. [Online]. Available: <https://www.who.int/publications/m/item/global-breastfeeding-scorecard-2018-enabling-women-to-breastfeed-through-better-policies-and-programmes>
- [6] Kemenkes, "Laporan Hasil Riskesdas 2018," *Kementerian Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, p. 126, 2019. doi: 10.12688/f1000research.46544.1.
- [7] Nutrifood Research Cente, *Buka Fakta! 101 Mitos Kesehatan*. Gramedia pustaka utama, 2015.
- [8] A. M. Nasution, "EFEKTIFITAS PEMBERIAN SIMPLISIA DAUN KATUK TERHADAP

- PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN AFRIANA, AM. KEB TAHUN 2018,” POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN, 2018.
- [9] S. S. Nasution, *Perawatan Ibu Nifas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun)*. Banyumas: CV. Pena Persada, 2021.
- [10] S. W. Harahap, “PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN KATUK (SAUROPLUS ANDROGYNUS) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI DESA PURBATUA TAHUN 2020,” Universitas Airlangga, 2020.
- [11] Kemenkes RI, “Program Pengendalian HIV AIDS dan PIMS di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama: Petunjuk Teknis di Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Indonesia.” Kementerian Kesehatan RI, Jakarta, 2016.
- [12] E. I. Artini, *Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Kedokteran ECG, 2002.
- [13] F. H. Akbar, Awaluddin, and N. Arya, “Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa Kelas 1-5 dan Pra Sekolah, di Sekolah Kebangsaan Seri Makmur, Maran, Pahang, Malaysia,” *J. Pengabd. Masy. Hasanuddin*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [14] H. Miko and L. R. Suminar, “Pengaruh Penyuluhan Media Tiga Dimensi Pada Pengguna Siwak Modifikasi Terhadap Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Santri Di Pesantren Al-Kautsar Kabupaten Kuningan,” *Indones. Oral Heal. J.*, vol. 2, no. 1, 2017.
- [15] N. Husna and Prasko, “Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Gigi dengan Menggunakan Media Busy Book terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut,” *J. Kesehat. Gigi*, vol. 6, pp. 51–55, 2019.
- [16] N. Sari, “PENGARUH KONSUMSI MINUMAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB IVA DWI KUSTIANINGRUM RANTAU FAJAR LAMPUNG TIMUR TAHUN 2021,” Poltekkes Tanjungkarang, 2021.
- [17] P. Yolanda, W. I. P. E. Sari, and K. Kurniyati, “PENGARUH EKSTRAK DAUN KATUK TERHADAP KECUKUPAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM,” *J. Midwifery Sci. Women Heal.*, vol. 2, no. 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.569>.
- [18] F. Kuhu *et al.*, “Promosi Kesehatan Daun Katuk untuk Peningkatan Produksi ASI terhadap Pengetahuan Ibu Nifas,” *JIDAN-Jurnal Imiah Bidan*, vol. 10, no. 1, pp. 27–35, 2022.
- [19] S. Handayani, Y. S. Pratiwi, and N. Fatmawati, “Penyuluhan Pembuatan Sayur Bening Daun Katuk Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi Asi,” *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 6, no. 4, p. 1851, 2022, doi: 10.31764/jpmb.v6i4.11547.
- [20] K. Yolanda, “PENGETAHUAN, PERSEPSI, DAN SIKAP IBU MENYUSUI TERHADAP KONSUMSI DAUN KATUK DAN KAITANNYA DENGAN ASI,” Universitas Katholik Soegijapranata Semarang, 2021.