



## **PEMBUATAN MAKANAN GALACTOGOGUE UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DENGAN BAHAN BAKU DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*)**

Aris Prastyoningsih\*, Frieda Ani Noor, Tresia Umarianti, Ajeng Maharani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jl. Jaya Wijaya No 11, Kadipiro, Banjarsari, Surakarta, Jawa Tengah 57136, Indonesia

\*[aris.prast@ukh.ac.id](mailto:aris.prast@ukh.ac.id)

### **ABSTRAK**

Terdapat 4 masalah utama kurang gizi di Indonesia yaitu KEP (Kekurangan Energi Protein), Anemia Gizi Besi, Kurang Vitamin A dan Gangguan akibat kurang yodium. Dampak paling fatal dari Kurang protein berkorelasi positif dengan angka kematian bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada balita banyak sekali, diantaranya adalah Pendapatan, pengetahuan gizi ibu, akses pelayanan kesehatan, pemberian ASI eksklusif, sumber air bersih, pola asuh orang tua. Tujuan dari pengabdian ini adalah setelah mendapatkan pelatihan diharapkan ibu Kader Kesehatan anggota kader kesehatan dan ibu posyandu desa Kajoran Klaten Selatan dapat membuat makanan dari kelor untuk memperlancar produksi Asi sebagai upaya untuk keberhasilan ASI eksklusif. Target kegiatan pelatihan pembuatan makanan pelancar ASI adalah semua ibu Kader Kesehatan anggota kader kesehatan dan ibu posyandu desa Kajoran Klaten Selatan yang berjumlah 29 orang. Persiapan diawali dengan koordinasi, dilanjutkan pelaksanaan kegiatan melalui demonstrasi memasak makanan galactogogues serta di evaluasi melalui kuesioner pengetahuan dan pemanfaatan daun kelor untuk peningkatan produksi asi melalui makanan. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pelatihan pembuatan makanan untuk memperlancar Asi dari daun kelor pada kader dan anggota Posyandu dan kader di PKD Kajoran Klaten selatan adalah peningkatan ketrampilan pembuatan makanan galactogogus untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui dan bagi Kader Kesehatan untuk menunjang keberhasilan ASI Eksklusif. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pembuatan makanan galactogogum dari bahan kelor dari 72,75 menjadi 93,75.

Kata kunci: *galactogogues*; pelatihan; produksi ASI

## ***PRODUCTION OF GALACTOGOGUE FOODS TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION USING MORINGA LEAVES (*Moringa Oleifera*)***

### **ABSTRACT**

*There are 4 main problems of malnutrition in Indonesia, namely KEP (Protein Energy Deficiency), Iron Nutritional Anemia, Lack of Vitamin A and Disorders due to lack of iodine. The most fatal impact of protein deficiency is positively correlated with infant mortality. There are many factors that influence the nutritional status of under-fives, including income, knowledge of mother's nutrition, access to health services, exclusive breastfeeding, clean water sources, parenting styles. The purpose of this service is that after receiving the training it is hoped that the Health Cadres, members of the health cadres and Posyandu mothers in Kajoran Klaten Selatan village can make food from moringa to expedite the production of breast milk as an effort for the success of exclusive breastfeeding. The target of the training activity for making breastfeeding facilitating food is all Health Cadre women who are members of health cadres and posyandu mothers in Kajoran Klaten*

*Selatan village, totaling 29 people. Preparation begins with coordination, followed by implementation of activities through demonstrations of cooking galactogogues and evaluation through questionnaires on knowledge and utilization of Moringa leaves to increase breast milk production through food. The expected output from the training on making food to facilitate breastfeeding from Moringa leaves for cadres and members of Posyandu and cadres at PKD Kajoran Klaten Selatan is an increase in skills in making galactogogus food to increase milk production for breastfeeding mothers and for Health Cadres to support the success of exclusive breastfeeding. The result of this activity was an increase in knowledge and skills of cadres in making galactogogum food from moringa from 72.75 to 93.75.*

*Keywords: breast milk production; galactogogues; training*

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan tunggal terbaik untuk bayi dibandingkan dengan susu formula atau lainnya. Tidak sedikit ibu yang menyusui, pengeluaran ASInya terhambat dan tidak lancar pada awal-awal proses menyusui, sehingga membuat bayi menjadi kurang nutrisi pada awal-awal kelahirannya. Hal ini tentu dapat mempengaruhi asupan gizi, kesehatan, dan pertumbuhan bayi. ASI yang tidak lancar dapat disebabkan karena adanya faktor hormon, makanan. Upaya untuk memperlancar ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan dan obat tradisional. Obat tradisional dapat kita peroleh dari tumbuhan yang ada di lingkungan sekitar kita (Sari & Dira, 2019). Pada tahun 2018 masalah gizi yang sedang menjadi perhatian bersama adalah Stunting. Angka prevalensi stunting Indonesia menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan angka 30,8% balita yang mengalami stunting. Masalah gizi lain yang terkait dengan kasus stunting yang terus menjadi masalah kesehatan masyarakat antara lain anemia yang terjadi pada ibu hamil (48,9%), Berat Bayi Lahir Rendah (6,2%), balita status gizi buruk (17,7%) dan anemia pada balita. Angka keberhasilan ASI eksklusif cukup mendukung angka keberhasilan program pemerintah dalam 1000 HPK. Gambaran kegagalan ASI EKsklusif digambarkan dengan adanya kegagalan menyusui pada awal-awal menyusui setelah persalinan. Salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pemberian ASI adalah kondisi ibu seperti rasa percaya diri ibu serta seberapa besar keyakinan ibu dalam memberikan ASI (Kemenkes, 2018).

Angka pemberian ASI yang relatif rendah dapat disebabkan karena berbagai faktor antara lain faktor yang berasal dari ibu, bayi, dan lingkungan. Berdasarkan telaah terhadap beberapa hasil penelitian bahwa faktor ibu untuk tidak memberikan ASI, antara lain: pengalaman, status sosial ekonomi, kebiasaan merokok, sikap ibu, dukungan dari penyedia layanan kesehatan, pasangan, dan keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya untuk memberikan ASI. Penyebab dari bayi seperti sumbing serta kelainan gastrointestinal. Faktor lingkungan meliputi tenaga kesehatan serta adanya kebijakan dari rumah sakit dan faktor kebudayaan (Assriyah et al., 2020). Penyebab lain dari kurang lancarnya ASI karena faktor hormonal serta faktor makanan yang dikonsumsi oleh ibu, mengkonsumsi obat tradisional adalah jalan untuk memperlancar ASI. Obat tradisional dapat berasal dari sesuatu yang dijumpai di lingkungan sekitar kita. Daun katuk, buah pepaya, sari kacang hijau, jantung pisang, ekstrak kelor, kunyit dan asam jawa merupakan beberapa jenis herbal yang terdapat di desa Babakan Loa untuk memperlancar produksi ASI (Wahyuni et al.,

2013). Pemberian ASI secara eksklusif merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kualitas SDM sejak awal yang akan menjadi generasi penerus bangsa (Novarina & Edwina R, 2016). Dalam memberikan solusi bagi ibu agar ibu berhasil dalam memproduksi ASI, yaitu dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan. Menurutnya, selain karbohidrat, sayuran tersebut juga mengandung protein, mineral (fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1 dan C) (Johan et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan bulan Februari 2022 terhadap beberapa kader kesehatan di posyandu balita khususnya di Posyandu Desa Kajoran Klaten Selatan masih terdapat bayi yang belum mendapatkan ASI secara eksklusif. Hasil wawancara pada Kader Kesehatan menyampaikan bahwa kegagalan menyusui di karenakan tidak lancarnya ASI pada awal menyusui, anak diasuh oleh neneknya karena ibu harus kembali bekerja. Berdasarkan latar belakang inilah penulis berkeinginan untuk memberikan pelatihan untuk peningkatan ketrampilan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pelatihan Pembuatan Makanan pelancar ASI dari bahan daun kelor Di Posyandu Desa Kajoran Klaten Selatan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan ketrampilan ibu menyusui dan Kader Kesehatan tentang pembuatan makanan Galaktogogue dari daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI.

## **METODE**

Pelatihan Pembuatan Makanan Galactogogum (peningkat produksi ASI) dengan Bahan Baku Daun Kelor, dilaksanakan pada Hari Sabtu, tanggal 09 Juni 2022 yang dimulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 12.00. kegiatan berlangsung selama 4 jam di PKD Desa Kajoran, Klaten Selatan. Kegiatan monitoring mulai tanggal sejak kegiatan pelatihan dan penyuluhan dan dievaluasi 2 bulan kedepan sampai bulan September 2022. Kegiatan diikuti oleh 15 kader, 10 Ibu Hamil Trimestre 3, ibu balita berjumlah 4 serta Bidan Desa. Kegiatan dilakukan dengan demonstrasi membuat makanan galaktogogum dari bahan tanaman kelor, diskusi, tanya jawab dan makan Bersama hasil olahan makanan. Evaluasi dilakukan melalui penyampaian testimoni hasil pembuatan makanan galaktogogues dari bahan kelor.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan dilanjutkan evaluasi dan monitoring yang diikuti oleh 15 kader, 10 Ibu Hamil Trimester 3, ibu balita berjumlah 4 serta Bidan Desa. Kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat baik dari semua peserta. Peserta pelatihan antusias dalam mendengarkan, menyampaikan masalah tentang menyusui serta mengikuti proses demonstrasi pembuatan makanan hingga selesai. Membahas seputar jenis gizi dan makanan untuk meningkatkan produksi ASI. Dari kegiatan ini peserta pelatihan menjadi lebih terampil dalam pengolahan daun kelor untuk peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi dan monitoring melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan tanya jawab, serta makan olahan kelor Bersama-sama, dimana sebelum dilakukan pelatihan ibu-ibu kader sebagian besar belum begitu memahami tentang

pemanfaatan tumbuhan kelor yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama menyusui. Disamping kandungan gizinya yang bagus dan bermanfaat untuk kesehatan juga memiliki kandunagn yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah dilakukan pelatihan ibu-ibu kader menjadi lebih mengetahui, memahami tentang cara pengolahan tanaman kelor tang ada disekitar masyarakat yang dapat digunakan untuk meningkatkan ASI, cara dan metode pengolahannya, kandungan yang terdapat dalam tumbuhan tersebut untuk kesehatan. Hasil dari evaluasi terhadap tindakan pelatihan ini dengan memberikan kuesioner tentang cara pengolahan daun kelor untuk peningkatkan produksi ASI sebelum kegiatan dan setelah pelaksanaan kegiatan dengan hasil dari rata-rata nilai 72,75 menjadi 93,75.

Tabel 1.  
Hasil kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan

Kontent	Nilai Pretest	Nilai Post Test
Ciri-ciri daun kelor	90	100
Manfaat daun kelor	76	98
Jenis olahan kelor	60	89
Cara mengolah	65	88
Rata-rata	72,75	93,75

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan bertepatan dengan pertemuan kader Posyandu dan pertemuan ibu hamil yang dilaksanakan di di PKD Kajoran Kecamatan Klaten Selatan Kabupaten Klaten. Kegiatan pengabdian masyarakat ini disambut dengan antusias oleh ibu-ibu kader posyandu, Kader TPK, ibu hamil dan bidan desa Kajoran yang menjadi peserta. Kegiatan tersebut juga menjadi lebih menarik karena dilakukan demonstrasi pembuatan makanan berbahan kelor, diskusi, tanya jawab, dan diakhiri dengan makan bersama. Ibu kader juga mendiskusikan dan tanya jawab tentang proses pengolahan bahan alami lainnya yang dapat meningkatkan ASI bagi ibu menyusui. Harapan dari kegiatan ini adalah apabila mengalami gangguan pengeluaran ASI terutama di minggu pertama setelah melahirkan dengan edukasi pemanfaatan kelor untuk peningkatan ASI ibu kader kesehatan akan dapat membantu ibu yang baru melahirkan di wilayahnya. Hal tersebut menjadi catatan tersendiri bagi Tim Pengabdian, bahwa kegiatan ini dianggap menarik dan membuat mereka tergerak untuk hadir.

Adanya edukasi dan pelatihan yang diberikan kepada peserta pelatihan yang meliputi kader, ibu hamil TM 3 dan ibu menyusui dapat membantu masyarakat dalam mendukung keberhasilan menyusui secara eksklusif. keberhasilan dalam program pemerintang 1000 HPK di dukung oleh keberhasilan asi eksklusif. Kondisi ibu seperti percaya diri atau keyakinan ibu untuk memberikan ASI merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan pemberian ASI (Wahyuningsih et al., 2020). Angka pemberian ASI yang relatif rendah dapat disebabkan karena berbagai faktor antara lain faktor yang berasal dari ibu, bayi, dan lingkungan (Tan et al., 2022). Berdasarkan telaah terhadap beberapa hasil penelitian bahwa faktor ibu untuk tidak memberikan ASI, antara lain: pengalaman, status sosial ekonomi, kebiasaan merokok, sikap ibu, dukungan dari penyedia layanan kesehatan, pasangan, dan keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya untuk memberikan ASI. Faktor bayi misalnya

bibir sumbing, kelainan gastrointestinal. Faktor lingkungan seperti budaya, tenaga kesehatan dan kebijakan rumah sakit (Assriyah et al., 2020).

Mengonsumsi sayuran dan buah yang dapat meningkatkan volume ASI merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan agar ibu berhasil dalam memproduksi ASI. Sesuai dengan penelitian tentang konsumsi herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI yang dibutuhkan ibu untuk produksi ASI (Zakaria et al., 2016). Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat serta dimanfaatkan dalam meningkatkan produksi ASI. Sedikitnya jumlah ASI dapat diatasi ibu dengan mengonsumsi kacang, daun kelor, kunyit, daun katuk, jantung pisang, buah pepaya, dan asam jawa. (Wilda & Sarlis, 2021). Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan. Menurutnya, selain karbohidrat, sayuran tersebut juga mengandung protein, mineral (fosfor, sejumlah vitamin A, B1 dan C , serta kalsium dan besi) (Ratna Budiani et al., 2020).



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

## SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari pelatihan kepada ibu-ibu kader menjadi lebih mengetahui, memahami tentang tumbuhan kelor yang ada di sekitar lingkungan untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan peserta pelatihan tentang pemanfaatan dan pengolahan daun kelor sebagai tanaman galaktogogues yaitu dari rata-rata 72,75 menjadi 93,75. Informasi mengenai pemanfaatan dan pengolahan kelor untuk meningkatkan ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu kader, ibu hamil dan ibu menyusui sebagai individu yang akan memberikan pengetahuan bagi masyarakat melalui konselor sebaya atau kegiatan yang lainnya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian ini. Terimakasih juga kami haturkan kepada Puskesmas Klaten Selatan, Bidan Desa Kajoran, Ibu kader kesehatan Desa Kajoran Ibu hamil dan ibu balita yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Assriyah, H., Indriasari, R., Hidayanti, H., Thaha, A. R., & Jafar, N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Psikologis, Dan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif di Puskesmas Sudiang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 30–38.
- Johan, H., Anggraini, R. D., & Noorbaya, S. (2019). Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum. *Sebatik*, 23(1), 192–194.
- Kemendes. (2018). *Pedoman Strategi Komunikasi*. 5–80.
- Novarina, V., & Edwina R, M. (2016). *Health Education Perawatan Payudara dalam Meningkatkan Produksi ASI papa Ibu Hamil dan Menyusui*. 1–23.
- Ratna Budiani, D., Mutmainah, Subandono, J., Sarsono, & Martini. (2020). Pendamping Asi Padat Nilai Gizi. *Buku SAKU MP ASI*, 1–15.
- Sari, T. M., & Dira. (2019). *Penentuan Kadar Fe (II) Dalam Kapsul Daun Katuk (Saoropusandrogynus) Menggunakan Spektrofotometri Uv-Vis*. 9(1), 44–52.
- Tan, M. L., Foong, S. C., Foong, W. C., & Ho, J. J. (2022). Use of Galactagogues in a Multi-Ethnic Community in Southeast Asia: A Descriptive Study. *International Journal of Women's Health*, 14(September), 1395–1404.
- Wahyuni, E., Sumiati, S., & Nurliani, N. (2013). Pengaruh konsumsi jantung pisang batu terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah puskesmas Srikuncoro, kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(4), 418–424.
- Wahyuningsih, Rismawati, & Harwati, R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil di Puskesmas Wonogiri II. *Jurnal Kebidanan*, XII(02), 186–193.
- Wilda, I., & \Sarlis, N. (2021). Efektivitas Pepaya (Carica Papaya L) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 158–166.
- Zakaria, Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Effect of Extract Moringa Oleifera on Quantity and Quality of Breastmilk In Lactating Mothers, Infants 0-6 Month. *Jurnal MKMI*, 12(3), 161–169.