

**EDUKASI GIZI SEIMBANG IBU MENYUSUI DAN TANAMAN LACTAGOGUE  
PADA IBU MENYUSUI DAN KADER KESEHATAN**

Ranny Septiani<sup>1</sup>, Marlina<sup>2\*</sup>, R. Pranajaya<sup>3</sup>

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang  
Korespondensi email : marlina@poltekkes-tjk.ac.id.

**ABSTRAK**

Seluruh bayi berhak mendapatkan ASI namun karena berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dan tidak mengetahui teknik menyusui yang benar akan mengakibatkan beberapa masalah pada ibunya antara lain: puting susu lecet, panyudara bengkak, mastitis atau abses payudara. Tanaman lactagogue dapat membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sehingga bisa mengakibatkan sekresi air susu meningkat.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi ibu menyusui dan edukasi tentang tanaman serta makanan yang dapat memperlancar serta meningkatkan produksi ASI (Tanaman Lactagogue). Metode kegiatan yang dilakukan adalah ceramah, tanya jawab (diskusi), penanaman tanaman lactagogue di kebun Desa Rejomulyo.

Hasil kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 2 September 2022 di Posyandu Melati 2 Desa Rejomulyo yang termasuk ke dalam Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. Peserta mendapatkan penyuluhan tentang gizi pada ibu menyusui dan informasi tentang macam-macam tanaman lactagogue yang dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, peserta diberikan bibit tanaman lactagogue seperti bibit kelor, katuk dan kacang-kacangan dan langsung ditanam pada lahan kebun desa Rejomulyo. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu menyusui tentang gizi yang diperlukan bagi ibu menyusui dan dapat meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui dengan mengkonsumsi tanaman lactagogue yang dapat ditanam di halaman rumah.

Kata kunci : gizi menyusui, lactagogue, edukasi

**ABSTRACT**

*All babies have the right to get breast milk, but due to various factors such as the mother's lack of knowledge about exclusive breastfeeding and not knowing the correct breastfeeding technique, it will result in several problems for the mother, including: sore nipples, swollen breasts, mastitis or breast abscess. Lactagogue plants can help increase the rate of secretion and production of breast milk by directly stimulating protoplasmic activity in the secretory cells of the mammary glands and nerve endings so that they can result in increased milk secretion.*

*This Community Service activity aims to provide nutrition education for breastfeeding mothers and education about plants and foods that can facilitate and increase milk production (Lactagogue Plants). Methods of*

*activities carried out are lectures, questions and answers (discussions), planting lactagogue plants in the garden of Rejomulyo Village.*

*The results of the activity were carried out on September 2 2022 at Posyandu Melati 2, Rejomulyo Village, which is included in the Working Area of the Karang Anyar Health Center. Participants received counseling about nutrition for breastfeeding mothers and information about various lactagogue plants that can facilitate and increase milk production. In addition, participants were given lactagogue plant seeds such as moringa, katuk and beans seeds which were directly planted in the village garden of Rejomulyo. It is hoped that this activity can be useful and can provide knowledge to breastfeeding mothers about the nutrition needed for breastfeeding mothers and can increase milk production for nursing mothers by consuming lactagogue plants that can be planted in the yard.*

*Keyword : breastfeeding nutrition, lactagogue, education*

## 1. PENDAHULUAN

WHO telah merekomendasikan pemberian ASI eksklusif kepada bayi paling sedikit selama 6 bulan. Seluruh bayi berhak mendapatkan ASI namun karena berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan gizi ibu menyusui akan mengakibatkan beberapa masalah pada ibunya antara lain penurunan produksi ASI. Produksi ASI yang kurang menjadi penyebab kegagalan ASI eksklusif. Produksi ASI yang sedikit juga menjadi alasan paling sering ibu untuk menghentikan pemberian ASI dan mengalihkan ke susu formula pada bayinya. Masalah pada bayi umumnya berkaitan dengan manajemen laktasi, sehingga bayinya sering menangis, yang diinterpretasikan oleh ibu dan keluarga bahwa ASI tidak cukup untuk bayi.

Data dari *International Baby Food Action Network (IBFAN) 2014*, Indonesia menduduki peringkat ke tiga terbawah dari 51 negara didunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (*Infant-Young Child Feeding*). Hal ini menunjukkan, pemberian ASI sebagai makanan pertama bayi masih kurang. (Aliyanto & Rosmadewi, 2019)

Produksi ASI yang kurang dapat mempengaruhi keberlangsungan pemberian ASI eksklusif. Bayi yang tidak mendapat ASI secara eksklusif cenderung akan mudah beresiko terkena infeksi maupun penyakit sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi tersebut (Lovita, 2018). Pemberian ASI eksklusif yang masih sangat rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita (Asridaniyati, 2019). Pemberian ASI sangat memegang peranan penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit yang terjadi pada anak (Faridah, 2017).

Faktor utama penghambat ASI adalah karena produksi ASI yang kurang sehingga ibu berhenti untuk menyusui bayinya. Nutrisi dan status gizi ibu selama hamil dan menyusui merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya produksi ASI. Salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur maka produksi ASI tidak mencukupi untuk bayi. Nutrisi dan gizi memegang

peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal karena produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berkaitan dengan nutrisi ibu.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah produksi asi yang kurang pada ibu menyusui yaitu tambahan makanan yaitu nasi, sayuran, lauk pauk dan buah adalah makanan yang beragam dalam sehari (paket menu sehat). Tanaman kacang panjang (*vigna sinensis* L) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan lembayung. Daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah. Masyarakat khususnya di desa desa sering menggunakan lactagogue sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI.

Lactagogue merupakan obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Banyak jenis lactagogue yang biasa digunakan seperti obat (metoklopramid, domperidon, sulpirid dan klorpromazin), makanan/tanaman. Tanaman lactagogue sebenarnya sudah banyak diketahui oleh masyarakat Indonesia. Sebagian besar tanaman lactagogue berupa herbal belum diteliti secara ilmiah namun secara turun temurun terbukti bermanfaat untuk memperbanyak produksi ASI.

Daun katuk adalah salah satu tanaman yang biasa dikonsumsi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini sudah menjadi tradisi turun menurun dan menjadi tradisi di Indonesia. Namun, masih banyak tanaman yang termasuk tanaman lactagogue, tidak hanya daun katuk saja. Makanan seperti daun kelor, kacang tanah, almond, dan papaya termasuk ke dalam lactagogue/laktagogum. Mekanisme kerja laktagogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sehingga bisa mengakibatkan sekresi air susu meningkat (Muhartono et al., 2018).

Program *safe community* merupakan salah satu keunggulan Poltekkes Tanjungkarang khususnya di wilayah agroindustri yang telah mencakup seluruh aspek kesehatan termasuk didalamnya upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak di wilayah agroindustri. Jurusan kebidanan mengambil peran dalam upaya mendukung keunggulan Poltekkes tersebut dengan adanya pusat layanan unggulan atau Center of Excellence (CoE) di bidang manajemen laktasi.

Kegiatan kelas ibu hamil di desa Karang Anyar telah berjalan dengan baik. Namun untuk edukasi tentang gizi ibu menyusui dan tanaman lactagogue masih memerlukan dukungan dan bantuan karena pihak puskesmas menilai edukasi dari tim jurusan Poltekkes dapat lebih memotivasi para ibu dan memberikan penyegaran bagi kader posyandu yang terlibat didalamnya. Oleh sebab itu, pihak Puskesmas Karang Anyar mengajukan permintaan untuk terus mendampingi program peningkatan keberhasilan menyusui. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi ibu menyusui dan edukasi tentang tanaman lactagogue sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI.

## 2. MASALAH

Ibu menyusui dan kader posyandu perlu mendapatkan penyuluhan khusus mengenai gizi seimbang pada ibu menyusui dan konsumsi tanaman lactagogue sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI.

## 3. METODE

### a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah : penyusunan materi, pembuatan leaflet dan menyiapkan perlengkapan kegiatan serta mengurus administrasi kegiatan.

### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Melati 2 Desa Rejomulyo pada hari Senin tgl 1-2 September 2022 dengan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu menyusui dan kader posyandu serta bidan desa. Pelaksanaan memberikan edukasi dengan metode ceramah, demonstrasi, bimbingan gizi seimbang pada ibu menyusui dan pemberian bibit tanaman lactagogue pada ibu menyusui. Bibit tanaman yang diberikan adalah bibit pohon kelor, pohon katuk, dan kacang tanah. Selain itu, juga dilakukan penanaman bibit tersebut di lahan milik posyandu. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan pertanyaan secara langsung untuk menilai pengetahuan yang didapat dari hasil edukasi yang diberikan.



#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target capaian yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terlaksana dengan baik pada tanggal 1-2 September 2022 di Posyandu Melati 2 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan di mulai pukul 08.30 s.d selesai. Sebelum memberikan materi edukasi dilakukan apersepsi dan tanya jawab secara langsung tentang pengetahuan dan pengalaman ibu dalam menyusui. Jawaban peserta menunjukkan penyuluhan atau edukasi tentang gizi ibu menyusui dan tentang tanaman lactagogue masih belum dilakukan secara intensif. Peserta belum pernah di edukasi bagaimana gizi seimbang pada ibu menyusui dan peserta hanya mengetahui beberapa tanaman saja yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan materi edukasi yang dilakukan dengan memberikan penjelasan/ceramah langsung. Setelah jeda materi kegiatan dilanjutkan dengan penanaman bibit daun kelor, katuk dan kacang-kacangan. Peserta aktif mengikuti dan antusias hingga seluruh kegiatan berakhir. Adapun hasil yang dapat dievaluasi secara langsung adalah : Peningkatan pengetahuan bagi ibu menyusui dan kader posyandu tentang tanaman lactagogue dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI; Peningkatan pengetahuan cara menyusui yang benar; Terdistribusinya tanaman kelor, katuk, dan kacang-kacangan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang dapat memperlancar menyusui.





## 5. KESIMPULAN

Pemberian ASI eksklusif maupun pemberian ASI selama 2 tahun perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak. Pemberian edukasi tentang gizi ibu menyusui dapat menambah pengetahuan ibu menyusui. Selain itu, pemberian informasi mengenai tanaman lactagogue merupakan salah satu alternatif agar dapat meningkatkan produksi ASI. Penanaman bibit tanaman lactagogue diharapkan dapat tumbuh dengan baik sehingga dapat dikonsumsi dan dimanfaatkan oleh masyarakat setempat.

Saran yang dapat diberikan :

1. Diharapkan bidan desa penanggungjawab dapat terus melaksanakan kegiatan edukasi tentang gizi seimbang ibu menyusui dan konsumsi makanan dalam lactagogue yang banyak didapatkan di Desa Rejosari sebagai pencegahan stunting di Desa Rejosari.
2. Diharapkan ibu dapat memahami tentang gizi seimbang bagi ibu menyusui dan ibu menyusui dapat terus mengkonsumsi makanan lactagogue untuk peningkatan produksi ASI sehingga ibu dapat menyusui secara eksklusif.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

Aliyanto, Warjidin, and Rosmadewi Rosmadewi. *Efektifitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara*. Diss. Poltekkes Tanjungkarang, 2019.

Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan. *Profil Puskesmas Karang Anyar tahun 2020*.

Desmawati, D., & Triananda, D. (2022). Intervensi Nonfarmakologi Untuk Peningkatan Produksi Dan Ejeksi ASI: A Literature Review. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(1), 17-32. doi:<http://dx.doi.org/10.52031/edj.v6i1.275>

Ernidayati, Ernidayati, et al. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan." *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan* 16.3 (2022): 376-38.

Faridah, S. (2017). Perbedaan Pengetahuan Tehnik Menyusui Sebelum dan Sesudah Penyuluhan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 1(1), 17 - 22. doi:<https://doi.org/10.24269/ijhs.v1i1.386>

Muhartono, Graharti, R., G mandang, H. P., Klinik, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F. & Lampung, U. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya ( *Carica Papaya L* ) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu ( ASI ) pada Ibu Menyusui. *The Effect of Papaya ( Carica Papaya L.) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers*. 8(April), 39-43

Unicef (2016) *from the first hour of life : Making the case for improved infant and young child feeding everywhere*, New York, USA: United Nation Children's Fund (UNICEF).

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J., França, G. V. & Horton, S. (2016) Breastfeeding in The 21st Century: Epidemiology, Mechanisms, and Lifelong Effect. *The Lancet*, 387 (10017): 475-490.

World Health Organization (2014) *Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief*, Geneva: World Health Organization.