

**PROGRAM EDUKASI DAN PRAKTIK PEMANFAATAN UBI JALAR UNGU UNTUK
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI PUSTU GOLO DUKAL**

Angela Dwisari Dansis^{1*}, Anastasia Herlinda², Maria Surya³, Yopiana Adur⁴,
Patrisiana Efrin⁵, Maria Bebhe⁶

¹⁻⁶Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: enjidansis23@gmail.com

Disubmit: 29 Mei 2024

Diterima: 26 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15418>

ABSTRAK

Menyusui adalah proses yang alamiah bagi setiap ibu setelah melahirkan. Proses ini dapat berjalan tidak normal apabila terdapat kendala-kendala diantaranya adalah masalah produksi ASI. Masalah produksi ASI akan berdampak pada proses menyusui dan target pemberisan ASI secara eksklusif. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang peningkatan produksi ASI dengan memanfaatkan makanan sekitar yaitu ubi jalar ungu. Metode yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan praktik pemanfaatan ubi jalar ungu. Hasil: Hasil pre test dari 21 ibu menyusui, 7 orang ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI yang baik, sedangkan 14 orang ibu memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah di berikan didapatkan bahwa dari 21 ibu menyusui, 16 orang ibu memiliki pengetahuan yang baik dan 5 orang yang memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah dilakukan pratik pembuatan ubi ungu secara bersama-sama, kemudian ibu menyusui dapat mempraktikkan kembali cara pembuatan dengan baik. Harapannya ibu-ibu menyusui dapat melakukan praktik pengolahan makanan sekitar di rumah salah satunya ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Edukasi, Produksi ASI, Ubi Jalar Ungu

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural process for every mother after giving birth. This process can be abnormal if there are obstacles, including breast milk production problems. Problems with breast milk production will affect the breastfeeding process and the target of exclusive breastfeeding. The purpose of this study was to increase the knowledge of mothers about increasing breast milk production by utilizing surrounding foods, namely purple sweet potatoes. The method used in this activity is education and practice of utilizing purple sweet potato. Results: The pre-test results of 21 breastfeeding mothers, 7 mothers who have sufficient knowledge about how to increase good breast milk production, while 14 mothers have insufficient knowledge. After being given, it was found that out of 21 breastfeeding mothers, 16 mothers had good knowledge and 5 mothers had sufficient knowledge. After making purple sweet potato together, breastfeeding mothers can practice how to make it well again. It is hoped that breastfeeding mothers can practice food processing

around at home, one of which is purple sweet potato to increase breast milk production.

Keywords: Education, Breast Milk Production, Purple Sweet Potato

1. PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses yang alamiah bagi setiap ibu setelah melahirkan. Proses ini dapat berjalan tidak normal apabila terdapat kendala-kendala diantaranya adalah masalah produksi ASI. Masalah produksi ASI akan berdampak pada proses menyusui dan target pemberian ASI secara eksklusif.

Menyusui sangat penting untuk kelangsungan hidup dan kesehatan anak. ASI adalah makanan yang aman, alami, bergizi, dan makanan yang berkelanjutan untuk bayi. ASI mengandung antibodi yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit yang umum terjadi pada anak seperti seperti diare dan penyakit pernapasan (UNICEF & WHO, 2023).

Diperkirakan bahwa pemberian ASI yang tidak memadai menjadi salah satu penyebab atas 16% kematian anak setiap tahunnya. Anak yang disusui memiliki nilai yang lebih baik dalam tes kecerdasan dan lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di kemudian hari. Wanita yang menyusui juga memiliki risiko kanker dan diabetes tipe II yang lebih rendah (UNICEF & WHO, 2023).

ASI adalah makanan tak terkalahkan yang hanya memenuhi kebutuhan bayi hingga usia 6 bulan. Bayi yang disusui secara eksklusif cenderung memiliki status gizi yang memuaskan. Namun, manfaat menyusui lebih dari sekadar nutrisi, diantara manfaat yang tak terhitung banyaknya yang dapat mulai periode neonatal yaitu tingkat kematian yang lebih rendah di antara bayi yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan perbaikan pada patologi yang paling umum pada bulan-bulan pertama kehidupan (Sánchez et al., 2021).

Data WHO (*World Health Organization*) tahun 2022 menunjukkan cakupan ASI secara global, tingkat pemberian ASI masih jauh dari target yang dibutuhkan untuk melindungi kesehatan ibu dan anak. Dalam kurun waktu 2015-2021, 47% bayi baru lahir memulai menyusui dalam waktu satu jam setelah lahir dibandingkan dengan target 70%. Untuk periode ini, persentase bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif mencapai 48%, dan mendekati target WHA/*World Health Assembly* atau Majelis Kesehatan Dunia sebesar 50% pada tahun 2025, yang menunjukkan bahwa kemajuan yang signifikan dalam skala besar namun target global untuk 2030 adalah mencapai 70% (UNICEF & WHO, 2022). Oleh karena itu, upaya nasional untuk mendukung kelanjutan menyusui harus diperkuat untuk mencapai target 2030.

Data cakupan secara nasional di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan target nasional yang ditetapkan sebesar 40%. Secara Nasional angka ASI eksklusif berapa pada nilai 56,9 %. Provinsi dengan cakupan terendah di Indonesia diantaranya adalah Sulawesi Utara, Papua Barat, Gorontalo, Papua dan Maluku. Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan cakupan sebesar 57,8% (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data SKI 2023 data cakupan ASI eksklusif di NTT sebesar 62.8 % melebihi cakupan nasional 55.5% (Kemenkes RI, 2024). Meskipun melampaui terget secara nasional,

upaya tercapainya target ASI eksklusif secara optimal tetap memerlukan upaya terutama upaya hingga ke daerah-daerah di setiap Provinsi.

Beberapa faktor yang memengaruhi cakupan ASI eksklusif di Indonesia diantaranya adalah usia, tempat tinggal, pendidikan, indeks berat badan, ukuran anak saat lahir, pekerjaan ibu, status pernikahan, melek huruf, tempat persalinan, dan tempat ANC pertama. Hasil penelitian ini merekomendasikan pentingnya mengembangkan kebijakan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Indonesia dengan meningkatkan pendidikan dan pelatihan ibu untuk inisiasi menyusui dini (Prasetyo et al., 2023).

Penyataan ini didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa Ibu yang bekerja berisiko mengalami penghentian pemberian ASI eksklusif. Ibu yang menjalani persalinan normal melalui vagina dan melakukan inisiasi menyusui dini memiliki tingkat pemberian ASI eksklusif yang lebih tinggi. Temuan ini memiliki implikasi penting untuk mengembangkan panduan dan sumber daya yang komprehensif bagi ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif selama periode awal pascapersalinan (Prasetyo et al., 2023). Selain itu faktor lain yang memengaruhi adalah tingkat pendidikan ibu tentang ASI eksklusif dan upaya pemenuhan gizi selama menyusui (Laksono et al., 2021).

Upaya pemerintah Indonesia adalah dengan adanya peraturan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif diantaranya berisi kegiatan-kegiatan membina, memonitor, mengevaluasi dan mengawasi program di tingkat faskes dan daerah-daerah (Peraturan Pemerintah RI, 2012). Upaya lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui terkait pemenuhan nutrisi ibu selama menyusui melalui pemanfaatan pangan lokal. Di NTT, umumnya produk olahan yang berasal dari umbi-umbian (ubi kayu dan ubi jalar) terbatas dalam bentuk makanan tradisional, seperti rebus, goreng dan dibakar (Yusuf, 2015).

Salah satu pangan lokal yang diperkaya mengandung gizi bagi ibu menyusui adalah ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L*). Ubi jalar ungu yang kaya akan senyawa fenolik termasuk antosianin. Ubi jalar ungu dapat direbus dan dikonsumsi sebagai camilan atau diolah menjadi produk setengah jadi seperti tepung atau olahan lainnya dengan bahan pokok ubi ungu. Antosianin dalam warna ungu ubi jalar berperan sebagai antioksidan, antikanker, antihiperlipidemia, dan antihipertensi. Ubi ungu dapat diolah dengan cara direbus, dikukus, atau digoreng sebagai makanan pokok makanan atau camilan. Namun, dengan kandungan air yang tinggi (60% - 80%) ubi jalar ungu memiliki daya simpan yang rendah setelah dipanen (Nurdjanah et al., 2022). Ubi jalar dapat digunakan sebagai bahan baku untuk beberapa produk industri.

Komposisi kimiawi akar ubi jalar menunjukkan bahwa ubi jalar kaya akan karbohidrat (terutama pati) berkisar 13,4-29,2%, dengan 4,8-7,8% gula pereduksi dan menyajikan 110 hingga 125 kalori/100 g. Ubi jalar juga menyajikan vitamin A dalam jumlah yang baik, beberapa komponen vitamin B kompleks (*tiamin*, *riboflavin*, dan *niacin*) dan air (59,1-77,7%), dengan kandungan protein (2,0-2,9%) dan lemak yang rendah (0,3-0,8%). Sebagai kalsium (30 mg), fosfor (49 mg), kalium (273 mg), magnesium (24 mg), belerang (26 mg), dan natrium (13 mg) (Colato Antonio et al., 2011).

Penelitian terdahulu tentang pemanfaatan daun ubi jalar ungu menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi daun ubi jalar ungu dengan produksi ASI pada ibu menyusui (Karlina et al., 2023). Berdasarkan

data awal yang dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat di Pustu Golo Dukal dari 10 ibu menyusui yang diwawancarai 7 diantaranya mengatakan bahwa belum mengetahui tentang pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Wilayah Pustu golo dukal merupakan salah satu wilayah tempat ubi jalar ungu dapat tumbuh subur dengan baik.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang peningkatan produksi ASI dengan memanfaatkan makanan sekitar yaitu ubi jalar ungu. Oleh karena itu tim melakukan kegiatan PKM yang berjudul Program Edukasi dan Praktik Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di Pustu Golo Dukal

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pustu Golo Dukal merupakan salah satu Pustu di wilayah kerja Puskesmas La'o, Kabupaten Manggarai. Berdasarkan hasil wawancara sederhana yang telah dilakukan dengan melibatkan 10 orang ibu menyusui didapatkan informasi bahwa ibu-ibu mengetahui tentang cara meningkatkan produksi ASI melalui perawatan kompres payudara, sedangkan 7 orang ibu mengatakan belum mengetahui tentang cara meningkatkan produksi ASI melalui pemanfaatan tanaman dan tumbuhan di sekitar rumah diantaranya ubi jalar ungu. Berdasarkan masalah tersebut diatas maka penulis membuat rumusan pertanyaan "Bagaimanakah Program Pelatihan Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu untuk Meningkatkan Produksi ASI di Pustu Golo Dukal?"



Gambar 1. Peta Lokasi

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Tinjauan Tentang ASI

ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi segera setelah lahir dan merupakan sumber nutrisi yang tak tergantikan untuk kelangsungan hidup awal manusia. Nutrisi yang terkandung dalam ASI mulai dari makro dan mikronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral serta hormon-hormon dan faktor pertumbuhan serta mikrobioma yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Kim & Yi, 2020).

ASI adalah asupan nutrisi yang aman, murah dan lengkap yang sangat dibutuhkan untuk enam bulan pertama kehidupan bayi. (Adyani,2019). Manfaat ASI yaitu bayi mendapatkan kekebalan tubuh serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibunya, mengurangi perdarahan serta konservasi zat besi, protein dan zat lainnya, dan ASI Eksklusif dapat menurunkan angka kejadian alergi, terganggunya pernapasan, diare dan obesitas pada anak. UNICEF dan WHO menyarankan untuk memberikan air susu ibu (ASI) saja selama paling sedikit enam bulan pertama.

Berbagai komponen ini merupakan nutrisi paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangan awal manusia yang optimal, sehingga tidak berubah bahwa ASI dari ibu menyusui yang menjaga pola makan seimbang adalah nutrisi yang paling diinginkan untuk bayi (Kim & Yi, 2020).

1) Proses Produksi ASI

Perkembangan payudara dimulai pada usia perkembangan enam minggu, diikuti dengan munculnya "garis susu". Garis susu di area payudara memunculkan kelenjar susu yang dimulai pada minggu kedelapan. Sel-sel basal berkembang biak dan menyerang mesoderm di bawahnya. Bersamaan dengan itu, terjadi regresi segmen mammae, yang mengarah pada pembentukan primordium papiler. Setelah minggu ke-31 kehamilan, kantong papiler menjadi tersumbat, menciptakan kompleks puting-areola. Puting susu muncul pada saat kelahiran (Shah R, Sabir S & Alhawaj, 2022).

Payudara tersusun atas jaringan kelenjar dan lemak yang diikat oleh kerangka yang dibuat oleh ligamen Cooper. Jaringan kelenjar terdiri dari alveoli dan saluran. Lobus terbuat dari lobulus, yang terbuat dari kelompok alveoli, yang merupakan kantung kecil yang dilapisi oleh sel epitel sekretorik susu. Jaringan adiposa pada payudara terletak di antara lobus, bukan di dalam lobulus. Alveoli berujung pada saluran sangat kecil yang bergabung membentuk saluran yang lebih besar. Alveoli dikelilingi oleh sekumpulan mioepitel, atau sel otot, yang berkontraksi dan membuat ASI mengalir di sepanjang saluran.

ASI diproduksi dan disimpan di alveoli dan kemudian dipompa melalui saluran selama menyusui. Saluran ini melebar menjadi *sinus laktiferus* di bawah areola sebelum menyempit di pangkal puting dan berakhir di lubang pada permukaan puting. Areola juga mengandung kelenjar Montgomery yang bercabang-cabang, yang mengeluarkan cairan berminyak yang melindungi kulit puting dan areola selama menyusui dan menghasilkan aroma yang menarik bayi pada payudara ibu.

Selama kehamilan, ibu mengalami mammatogenesis tahap II karena progesteron yang tinggi, hal ini meningkatkan jaringan sekresi di payudara. Tingginya kadar *chorionic gonadotropin* membentuk lobulus tipe 3 dalam alveoli payudara. Lobulus ini terdiri dari sel epitel dan asini dengan ukuran dan jumlah yang meningkat. Selama bagian akhir kehamilan, asini mengalami atrofi dan memberikan kelonggaran untuk penyimpanan kolostrum di dalam lumen.

Kolostrum adalah ASI pertama yang berwarna kekuningan yang hanya dikeluarkan pada 2 hingga 3 hari pertama setelah kelahiran bayi, dalam jumlah kecil (sekitar 30-60 ml/hari). Kolostrum

mengandung banyak sel darah putih dan antibodi, terutama IgA, untuk melawan patogen, mengandung sekitar 20 antibodi spesifik terhadap *E coli*, *salmonella*, *RSV*, *candida*, *streptococcus*, *staphylococcus*, *cryptosporidium*, *H pylori*, dll. Memiliki lebih banyak protein, mineral, dan vitamin yang larut dalam lemak (A, E, dan K) daripada ASI biasa. Kolostrum juga mengandung beberapa faktor pertumbuhan seperti insulin 1 dan 2. Faktor pertumbuhan epidermal juga membentuk lapisan usus yang dibutuhkan untuk menyerap nutrisi.

Frekuensi menyusui bayi baru lahir setiap satu hingga tiga jam selama rata-rata 10 hingga 20 menit. Namun, frekuensi dan durasi menyusui akan berkurang seiring bertambahnya usia anak, karena ia dapat menerima lebih banyak dalam waktu yang lebih singkat. Ada dua hormon yang terlibat dalam produksi ASI, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang produksi ASI. Oksitosin bekerja untuk mengontraksikan sel mioepitel untuk mengeluarkan ASI yang tersimpan. Isapan bayi pada puting susu juga menstimulasi sekresi prolaktin. Prolaktin mencapai tingkat puncaknya di dalam darah sekitar setengah jam setelah menyusui. Hal ini merangsang produksi ASI untuk menyusui berikutnya, yang terkumpul dalam lumen alveoli dan saluran. Sekresi prolaktin maksimal pada malam hari. Oleh karena itu, menyusui di malam hari sangat dianjurkan.

Oksitosin dikenal sebagai hormon "pelepas lelah". Hormon ini membantu mengontraksikan sel mioepitel di sekitar alveoli, sehingga menyebabkan pengeluaran ASI yang telah diproduksi oleh payudara. Saluran di bawah areola terisi oleh ASI dan menjadi lebih lebar saat menyusui ketika refleksi oksitosin aktif. Oksitosin diproduksi lebih cepat daripada prolaktin. Sekresi oksitosin terjadi ketika ibu mengharapkan menyusui atau mulai melihat, mendengar, mencium, atau bahkan memikirkan bayinya. Isapan bayi pada puting juga merangsang sekresi oksitosin. Refleksi ini menjelaskan mengapa ibu dan anak harus berada dalam satu ruangan sesering mungkin. Jika ibu secara emosional tidak seimbang, refleksi ini dapat terpengaruh. Oksitosin juga meningkatkan ikatan dan kasih sayang antara ibu dan anak.

Pada awalnya, jumlah prolaktin yang diproduksi berhubungan positif dengan stimulasi puting. Namun, beberapa minggu kemudian, kadar prolaktin dan jumlah ASI yang diproduksi tidak berhubungan erat. Namun sekresi ASI akan berhenti jika ibu berhenti menyusui. Ketika menyusui dihentikan, penghambat umpan balik laktasi/*feedback inhibitor of lactation* (FIL) mengumpulkan dan menghancurkan sel-sel agar tidak mengeluarkan lebih banyak ASI. Ketika ASI dikeluarkan saat menyusui atau melalui pemerahan, FIL juga dikeluarkan, sehingga produksi ASI kembali berlanjut. Oleh karena itu, FIL memastikan produksi ASI yang cukup dan mencegah payudara menjadi terlalu penuh.

2) Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI

Produksi ASI menjadi sangat penting sebagai salah satu factor keberhasilan ASI eksklusif, semakin cukup ASI yang diproduksi ibu maka program ASI eksklusif semakin berhasil dilakukan begitupun sebaliknya (Utami & Daulay, 2020).

ASI tidak keluar adalah kondisi tidak diproduksinya ASI atau sedikitnya produksi ASI. Ada banyak faktor yang memengaruhi produksi ASI, yaitu susui bayi secara teratur, pastikan pelekatan bayi pada saat menyusui benar, stimulasi payudara, dan terapkan pola hidup sehat.

Penelitian terdahulu terkait faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI diantaranya adalah pola makan, istirahat, dukungan suami, teknik menyusui dan penggunaan ASI booster (Niar et al., 2021). Paritas ibu, usia atau status sosial ekonomi dan pendidikan dapat mempengaruhi konsentrasi komponen tertentu dari ASI. Kebijakan dan dukungan sosial yang memadai, bersama dengan pendidikan terkait pengalaman menyusui dini, dapat menjadi faktor kunci dalam memulai dan mempertahankan pemberian ASI. Selain ibu dan anak, seluruh komunitas sosial juga akan mendapat manfaat dari hal tersebut (Miolski et al., 2022).

b. Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu

1) Kandungan Nutrisi Ubi Jalar Ungu

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L. Poir*) merupakan tanaman merambat yang banyak tumbuh di Indonesia. Kualitas rasa manisnya jika dipanen sesuai dengan ketepatan waktunya sangat baik. Oleh karena itu, ubi jalar banyak digunakan dalam berbagai olahan karena mengandung banyak nutrisi. Keanekaragaman makanan lokal Indonesia adalah pintu gerbang menuju pola makan yang beragam. Dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi, masyarakat bisa mendapatkan semua gizi yang dibutuhkan dan mengurangi risiko stunting pada anak karena asupan gizi mereka telah terpenuhi (Rahmawati et al., 2024).

Olahan pangan lokal berbahan dasar Ubi jalar ungu mulai dimodifikasi seiring dengan perkembangan zaman. Inovasi dilakukan melalui biofortifikasi untuk menambah nilai gizi pada produk melalui pengelolaan agronomi dan perbaikan genetik, secara konvensional sehingga tanaman ini juga tumbuh dengan cepat, sehingga dapat memenuhi ketersediaan konsumsi jangka panjang.

Proses pengolahannya bervariasi dari tradisional hingga modern tanpa mengurangi kandungan nutrisinya.

2) Pengolahan Ubi Jalar Ungu

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pengolahan ubi jalar ungu sehingga siap dikonsumsi beragam bentuknya, namun meskipun demikian cara-cara pengolahan tersebut semuanya memberikan efek yang positif terhadap faktor dan individu yang diteliti baik dari segi pemenuhan nutrisi karbohidrat, protein, lemak, serta vitamin dan mineral maupun pertumbuhan.

Beberapa cara pengolahan ubi jalar ungu diantaranya adalah dengan dijadikan fit bar, kokies, mie, ubi rebus, PMT, tepung ubi jalar ungu, donut, waffle, crackers, snack bar, pasta, brownies, bubur, kroket dan MPASI (Rahmawati et al., 2024).

Pada pengabdian kepada masyarakat ini ubi ungu akan diolah dengan cara dijadikan bolu kukus ubi ungu dengan tambahan bahan-bahan lainnya tanpa mengurangi nilai gizi ubi ungu tersebut.

4. METODE

Metode yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi melalui penyuluhan dan praktik pemanfaatan ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi ASI. Materi penyuluhan yang di berikan adalah tentang manfaat ubi jalar ungu untuk ibu menyusui serta praktek pengolahan ubi jalar ungu menjadi bolu kukus yang dilakukan tim pengabdian kepada masyarakat bersama ibu-ibu menyusui di Pustu Golo Dukal. Total waktu praktik adalah 45 menit.

Peserta dalam kegiatan ini merupakan ibu menyusui yang bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai berjumlah 21 orang, kegiatan dimulai pukul 09.00 WITA-selesai. Kegiatan ini terlaksana melalui langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Pada tahap persiapan yang dilakukan adalah berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas dan Pustu terkait perizinan kegiatan serta kesepakatan waktu dan tempat pelaksanaan.
- 2) Berkoordinasi dengan kader posyandu. Tim menyiapkan daftar-daftar pertanyaan tentang pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI.
- 3) Menyiapkan bahan-bahan yang dibutuhkan untuk praktik pemanfaatan ubi jalar ungu menjadi bolu kukus yaitu sebagai berikut :
 - a) 100g ubi ungu
 - b) Telur ayam 2 butir
 - c) Susu kental manis 1 sachet
 - d) Tepung terigu 7 sdm
 - e) Minyak goreng 3 sdm
 - f) Pewarna(opsional)
 - g) Gula pasir 7 sdm
 - h) Baking powder secukupnya
 - i) Vanili secukupnya
- 4) Alat yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi adalah LCD, laptop dan materi edukasi serta alat pengolahan ubi ungu yaitu mixer, dandang untuk mengukus serta cetakan bolu kukus. Selain alat dan bahan tim juga mempersiapkan tempat kegiatan yang aman dan bersih untuk proses pelatihan ini.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan diawali dengan pengenalan diri peserta dan tim pengabdian yang terdiri dari mahasiswa dan dosen Prodi Sarjana Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng.
- 2) Melakukan kegiatan *pre-test* tentang pengetahuan ibu menyusui dalam peningkatan produksi ASI.
- 3) Pelaksanaan kegiatan edukasi tentang cara pemanfaatan ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi asi di lakukan pada tanggal 5 April 2024 dengan jumlah partisipan 21 orang.
- 4) Mempraktekan pengolahan ubi jalar ungu sampai menjadi bolu kukus di depan peserta, dan melibatkan peserta dalam pembuatan bolu kukus ubi ungu.
- 5) Melakukan *post-test* dengan cara ibu-ibu menyusui mempraktikan kembali cara-cara pembuatan dan pengolahan bolu ubi ungu.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan secara langsung melalui diskusi setelah pelatihan selesai dilakukan. Para ibu menyusui diminta secara berkelompok menyebutkan kembali manfaat dan cara pengolahan ubi jalar ungu dan kemudian dipraktikkan kembali secara bersama-sama. Semua ibu menyusui antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan dan bersedia untuk melakukan pengolahan yang sama di rumah.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Edukasi tentang pemanfaatan ubi jalar ungu diberikan kepada ibu menyusui di Pustu Golo Dukal sebanyak 21 orang. Hasil *pre test* dari 21 ibu menyusui, 7 orang ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara meningkatkan produksi ASI yang baik, sedangkan 14 orang ibu memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah di berikan didapatkan bahwa dari 21 ibu menyusui, 16 orang ibu memiliki pengetahuan yang baik dan 5 orang yang memiliki pengetahuan yang cukup.

Setelah dilakukan praktik pembuatan ubi ungu secara bersama-sama, kemudian ibu menyusui dapat mempraktikkan kembali cara pembuatan dengan baik. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan. Kegiatan berjalan lancar dan para ibu berharap kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan.



Gambar 2. Edukasi Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu Untuk Ibu Menyusui



Gambar 3. Praktik Pembuatan Bolu Kukus Ubi Ungu bersama Ibu Menyusui

b. Pembahasan

ASI adalah susu yang di produksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI diproduksi karena pengaruh hormon prolactin dan oksitosin setelah kelahiran bayi. Volume ASI merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Volume ASI yang diproduksi dipengaruhi oleh asupan gizi yang diperoleh ibu.

Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas sumber daya manusia secara umum. 80% perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal sebagai periode emas, sehingga sangat penting untuk mendapatkan ASI yang mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan oleh bayi (Rahman, 2017).

Kebutuhan zat gizi ibu menyusui lebih besar dibanding ibu hamil yaitu penambahan energy (500 kkal) pada enam bulan pertama dan 400 kkal pada bulan selanjutnya, protein 20 gram dan konsumsi makanan sumber zat besi serta air yang cukup. Hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya adalah makanan yang di konsumsi ibu, yang banyak mengandung vitamin, serat, protein dan kalium, salah satu contohnya adalah ubi jalar ungu, dimana dalam ubi jalar ungu banyak mengandung vitamin, protein dan kalium yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Masyarakat yang mengalami permasalahan status gizinya, pada hakikatnya juga merupakan permasalahan kesehatan di Indonesia. Kondisi ini membuat penanggulangannya tidak hanya dari aspek pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Salah satu metode menanggulangi permasalahan gizi tersebut adalah memanfaatkan pangan lokal yaitu ubi ungu. Ubi ungu diketahui sebagai bahan pangan fungsional karena kandungan antosianin yaitu 110, 15mg/100g dan berfungsi sebagai antioksidan.

Kelebihan lain dari ubi jalar adalah kandungan vitamin B yaitu B6 dan asam folat yang cukup mengesankan. Kedua vitamin ini sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan kerja otak sehingga daya ingat dapat

dipertahankan. Ubi jalar kaya akan kandungan serat, karbohidrat kompleks, dan rendah kalori.

Hasil dari kegiatan ini adalah adanya antusias masyarakat yang tinggi dan terlibat penuh dari awal kegiatan hingga akhir. Didapatkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan ibu menyusui tentang pemanfaatan ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan sebelum praktik bersama, ibu-ibu menyusui terlebih dahulu mendapatkan edukasi dari tim peneliti tentang pemanfaatan ubi jalar ungu. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan menggugah perilaku pada masyarakat (Budi & Fathonah, 2017).

Edukasi pemanfaatan ubi jalar ungu serta praktik pembuatan bolu kukus ubi ungu berpengaruh terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Penelitian serupa lainnya menyatakan bahwa konsumsi ubi jalar ungu mampu meningkatkan produksi ASI (Sutrani Syarif & Ani T Prianti, 2022) dan pemenuhan kebutuhan nutrisi baik anak-anak, ibu hamil maupun ibu menyusui (Rahmawati et al., 2024). Selain kandungan gizi ubi ungu kegiatan ini juga menimbulkan peningkatan keterampilan ibu-ibu menyusui dalam pengolahan.

Edukasi kesehatan yang diikuti dengan praktik langsung menimbulkan perubahan perilaku dan meningkatkan keterampilan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik langsung dapat meningkatkan minat peserta, memori dan memungkinkan keberlangsungan hal yang sudah dipelajari (Kurniawan et al., 2023).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, pengolahan ubi jalar ungu dapat terus dikreasikan sebagai bentuk pemanfaatan pangan lokal di tengah masyarakat serta pengembangan keberagaman pengolahan yang dapat dikonsumsi oleh semua umur termasuk MP-ASI, makanan bagi balita, remaja maupun ibu hamil.

6. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan praktik pemanfaatan ubi jalar ungu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu menyusui di Pustu Golo Dukal. Harapannya ibu-ibu menyusui dapat melakukan praktik pengolahan makanan sekitar di rumah salah satunya ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi ASI.

Saran

Diharapkan setelah dilakukan kegiatan ini pembaca terlebih khusus ibu-ibu menyusui harus memiliki pengetahuan yang bertambah dalam memperbaiki proses produksi ASI dan mampu mengolah tanaman-tanaman sekitar salah satunya ubi jalar ungu untuk meningkatkan produksi ASI ibu dan tercapai tujuan ASI eksklusif dengan optimal. Diharapkan kegiatan ini akan terus terlaksana dan ibu-ibu dapat memberdayakan ibu nifas lainnya serta mengembangkan produk-produk rumahan bersama-sama dalam upaya mendukung pemberian ASI.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Budi, T., & Fathonah, S. (2017). Intervensi Pendidikan Gizi Dan Kesehatan Serta Konsumsi Biskuit Padat Energi Terhadap Status Gizi Anak Usia Dini Di Kb Aisyiyah 26 Semarang. *Food Science And Culinary Education Journal*, 6(2), 51-59.
- Colato Antonio, G., Yoshie Takeiti, C., Augustus De Oliveira, R., & Jin Park, K. (2011). Fruit, Vegetable And Cereal Science And Biotechnology Sweet Potato: Production, Morphological And Physicochemical Characteristics, And Technological Process. *Global Science Books*, 5(2), 1-16.
- Karlina, U., Yanniarti, S., & Burhan, R. (2023). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Kecukupan Perproduksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Pmb Kota Bengkulu. *Jurnal Besurek Jidan*, 2(2), 53-61.
- Kemendes Ri. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Kemendes Ri. (2024). *Survey Kesehatan Indonesia Dalam Angka*.
- Kim, S. Y., & Yi, D. Y. (2020). Components Of Human Breast Milk: From Macronutrient To Microbiome And Microrna. *Clinical And Experimental Pediatrics*, 63(8), 301-309. <https://doi.org/10.3345/Cep.2020.00059>
- Kurniawan, A. H., Cartika, H., Fajri, P., & Rahmat, M. (2023). *Pemberdayaan Kader Pkk Melalui Pelatihan Pengelolaan Tepung Ganyong Garut Dan Ubi Ungu*. 7(1), 6-12.
- Laksono, A. D., Wulandari, R. D., Ibad, M., & Kusriani, I. (2021). The Effects Of Mother's Education On Achieving Exclusive Breastfeeding In Indonesia. *Bmc Public Health*, 21(1), 1-6. <https://doi.org/10.1186/S12889-020-10018-7>
- Miolski, J., Raus, M., Radusinović, M., & Zdravković, V. (2022). Breast Milk Components And Factors That May Affect Lactation Success. *Acta Facultatis Medicae Naissensis*, 39(2), 141-149. <https://doi.org/10.5937/Afmnai39-31436>
- 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 Midwifery*, 7(2), 10-19. <https://doi.org/10.21070/Midwifery.V7i2.1288>
- Nurdjanah, S., Nurdin, S. U., Astuti, S., & Manik, V. E. (2022). Chemical Components, Antioxidant Activity, And Glycemic Response Values Of Purple Sweet Potato Products. *International Journal Of Food Science*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/7708172>
- Peraturan Pemerintah Ri. (2012). *Pp 33 2012 Tentang Pemberian Asi Eksklusif*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1046/Asi-Eksklusif
- Prasetyo, Y. B., Rahayu, H. T., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., Melizza, N., & Latif, R. A. (2023). Breastfeeding Trends And It's Related Factors In Indonesia: A National Survey. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 18(1), 31-40. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2023.18.1.31-40>
- Rahmawati, D., Bukhari, A., Usman, A. N., Hadju, V., Mahmud Hafsa, A., & Stang. (2024). The Benefits Of Processed Purple Sweet Potato (Ipomoea Batatas L. Poir) In Increasing Nutritional Intake . *Bio Web Of Conferences*, 96, 01020. <https://doi.org/10.1051/Bioconf/20249601020>

- Sánchez, C., Franco, L., Regal, P., Lamas, A., Cepeda, A., & Fente, C. (2021). Breast Milk: A Source Of Functional Compounds With Potential Application In Nutrition And Therapy. *Nutrients*, 13(3), 1-34. <https://doi.org/10.3390/nu13031026>
- Sutrani Syarif, & Ani T Prianti. (2022). Penyuluhan Dan Bakti Sosial Pemanfaatan Daun Ubi Jalar Terhadap Produksi Asi. *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 89-94. <https://doi.org/10.55606/Nusantara.V2i3.239>
- Unicef, & Who. (2022). Global Breastfeeding Scorecard 2022 Protecting Breastfeeding Through Further Investments And Policy Actions. *World Health Organization (Who)*, 1-6. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/365140/who-hep-nfs-22.6-eng.pdf?sequence=1&isallowed=Y>
- Unicef, & Who. (2023). Global Breastfeeding Scorecard 2023 Rates Of Breastfeeding Increase Around The World Through Improved Protection And Support. *World Health Organization (Who)*, 1-9. <https://www.unicef.org/media/150586/file/global-breastfeeding-scorecard-2023.pdf>
- Yusuf. (2015). Pemanfaatan Pangan Lokal Di Provinsi Nusa Tenggara Timur: Pengolahan Pangan Lokal Menjadi Tepung, Analisis Usaha Dan Implikasi Kebijakannya. *Agritech*, 13(1), 39-54.