

## PROGRAM PENYULUHAN DAN PRAKTIK PEMBUATAN PUDDING SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DENGAN MEMANFAATKAN KANDUNGAN DAUN KATUK DI PUSTU PURANG

Maria Ratni Biti<sup>1</sup>, Maria Febriani Surya<sup>2</sup>, Marselah Jesika Alvirah<sup>3</sup>, Novita Alfi Setia<sup>4</sup>,  
Maria Endang Purnama<sup>5</sup>

[ratnibiti@gmail.com](mailto:ratnibiti@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas Katolik Indonesia St. Paulus Ruteng

### ABSTRAK

Pendahuluan: Menyusui merupakan praktik yang sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Selama menyusui, bayi terus menerima susu dari payudara ibunya sejak ia dilahirkan. Proses ini akan memakan waktu sedikitnya enam bulan dan hingga dua tahun atau lebih. ASI merupakan campuran lemak, protein, laktosa dan garam mineral yang diproduksi oleh kelenjar susu ibu dan berperan penting dalam gizi bayi. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan Ibu menyusui tentang cara membuat puding daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Metodologi: Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi, penggunaan kuesioner, dan pembuatan puding daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil: Pre-test pada 25 ibu menyusui menunjukkan 10 orang (40%) ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang, 8 orang (32%) ibu memiliki pengetahuan cukup tentang cara meningkatkan produksi ASI, sedangkan 7 orang (28%) ibu lainnya yang memiliki pengetahuan yang baik untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah dilakukan pelatihan dan praktik pembuatan puding menggunakan daun katuk, hasil post test menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang menjadi 2 orang (8%), dan ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup 5 orang (20%), dan ibu yang memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 18 orang (72%) seluruh ibu menyusui peserta memiliki pengetahuan yang baik. Kesimpulan: Kami telah melakukan praktik kepada ibu-ibu Pustu purang tentang pembuatan puding dengan memanfaatkan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI dan ternyata cara tersebut berhasil diterapkan. Diharapkan ibu menyusui dapat membuat puding dari daun katuk di rumah untuk meningkatkan produksi ASI.

**Kata Kunci :** Edukasi, Ibu Menyusui, Produksi ASI, Daun Katuk.

### ABSTRACT

*Introduction: Breastfeeding is a practice that is very beneficial for health and child survival. During breastfeeding, the baby continues to receive milk from the mother's breast since birth. This process will take at least six months and up to two years or more. Breast milk is a mixture of fat, protein, lactose and mineral salts produced by the mother's mammary glands and plays an important role in infant nutrition. Objective: To improve the knowledge of breastfeeding mothers on how to make katuk leaf pudding to increase breast milk production. Methodology The approach used in this activity includes education, use of questionnaires, and making katuk leaf pudding to increase breast milk production. The results of the Pre-test on 25 breastfeeding mothers showed that 10 people (40%) mothers had insufficient knowledge, 8 people (32%) mothers had sufficient knowledge on how to increase breast milk production, while 7 people (28%) other mothers had good knowledge to increase breast milk production. After conducting training and practice in making pudding using katuk leaves, the post-test results showed that mothers who had insufficient knowledge were 2 people (8%), and mothers who had sufficient knowledge were 5 people (20%), and mothers who had good knowledge were 18 people (72%). All breastfeeding mothers participants had good knowledge. Conclusion We have conducted practice with mothers at Pustu Purang on making pudding using katuk leaves to increase breast milk production and it turns out that this method was successful. It is hoped that breastfeeding mothers can make pudding from katuk leaves at home to increase breast milk production.*

**Keywords:** Education, Breastfeeding Mothers, Breast Milk, Production, Katuk Leaves.

## PENDAHULUAN

Menyusui sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kelangsungan hidup bayi Anda. Dalam proses ini, bayi diberi susu dari payudara ibu sejak lahir. Ini akan memakan waktu sedikitnya enam bulan dan hingga dua tahun atau lebih. ASI diproduksi oleh kelenjar susu ibu dan terdiri dari emulsi lipid dan larutan protein, laktosa, dan mineral, yang berfungsi sebagai nutrisi bagi bayi (Maryunani, 2017). Cairan ini berwarna putih dan disekresikan oleh kelenjar susu selama menyusui. Nilai gizi ASI jauh lebih tinggi dibandingkan dengan susu formula bayi yang diproduksi secara artifisial dan susu hewani seperti susu sapi dan susu kambing (Khasanah, 2015).

ASI juga kaya akan nutrisi penting bagi bayi, seperti kolostrum. Kolostrum mengandung protein, yang berarti mengandung banyak antibodi yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menghilangkan bakteri secara efektif. Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian bayi (Roesli, 2012). Ibu menyusui harus mempertimbangkan beberapa faktor yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI mereka. Agar ASI tetap mengalir lancar, ibu menyusui dianjurkan mengonsumsi buah dan sayur. Buah-buahan dan sayur-sayuran dapat meningkatkan produksi ASI. Manfaat pemberian ASI eksklusif sejalan dengan salah satu target Tujuan Pembangunan Milenium (MDGs): menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan kesehatan ibu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Pemberian ASI eksklusif adalah pendekatan global untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi. Pedoman internasional merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Hal ini karena menyusui telah terbukti secara ilmiah bermanfaat bagi bayi. Namun, bayi dapat disusui sampai usia dua tahun (Dewi & Sunarsih, 2011). Locom (2018) menunjukkan bahwa upaya pemerintah untuk meningkatkan produksi ASI masih kurang. Hal ini mencakup penerapan 10 Langkah Sukses Menyusui (LMKM) yang meliputi inisiasi menyusui dini (IMD) serta pemberian informasi dan edukasi kepada ibu dan bayi. Memastikan perawatan bersama (kamar bersama) dan pemberian makanan khusus pada bayi.

Selain itu, mengonsumsi Lactagam juga meningkatkan produksi ASI. Gum laktago dapat digunakan untuk memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk produksi ASI (Syarief et al., 2014). Alternatif herbal yang umum dikonsumsi untuk lactagam termasuk daun pepaya, daun kelor, daun katuk, dan inti pisang (Hanifa et al., 2021).

Galaktorea adalah zat yang merangsang produksi ASI (Savitri, 2016). Salah satu cara pemanfaatan daun katuk adalah dengan memanfaatkannya sebagai bahan tambahan dalam pembuatan puding sehingga nilai ekonomis tanaman tersebut meningkat. Daun katuk biasanya dibuat menjadi minuman sehat dan sup, tetapi menarik melihatnya digunakan sebagai bahan tambahan dalam puding, karena orang Indonesia cenderung memiliki pola makan praktis dan menyukai makanan manis. Selain itu, daun katuk mudah diperoleh dan memiliki banyak khasiat untuk kesehatan. Puding merupakan makanan yang digemari banyak orang karena bahan-bahannya mudah dibuat dan mudah diperoleh di pasaran. Hasil pengolahan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan masyarakat khususnya ibu menyusui, karena kandungan dalam daunnya dapat memperlancar produksi ASI.

Menurut penelitian Trianingsi dan Puput Yolanda, kualitas makanan seperti sayuran hijau seperti daun katuk terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Daun katuk mengandung senyawa alifatik yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Polifenol dan steroid merangsang refleks prolaktin dan oksitosin yang meningkatkan produksi dan pelepasan ASI (Yolanda, Sari, Kurniyati, 2022).

Daun katuk mengandung vitamin A, B1, dan C, serta protein, lemak, dan mineral. Selain itu, daun dan akarnya kaya saponin, flavonoid, dan tanin (Santoso, 2015). 100 gram

daun katuk mengandung sekitar 220,2 mg klorofil. Selain klorofil, terdapat isoflavonoid yang menyerupai estrogen dan mengurangi pengeroposan tulang. Sterol dalam daun Katuk meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, yang meningkatkan produksi ASI. Daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang berperan dalam merangsang prolaktin untuk produksi ASI serta hormon oksitosin yang mendukung proses tersebut (Ramayulis, 2015).

Komponen tanaman katuk hijau telah menjadi subjek banyak penelitian. Sebuah penelitian menemukan bahwa setiap 100 gram daun katuk mentah mengandung 59 kalori, protein 4,8 gram, lemak 1 gram, karbohidrat 11 gram, kalsium 204 miligram, fosfor 83 miligram, zat besi 2,7 miligram, dan kalium 103.705.000 miligram. Mengandung 239 mg vitamin C, 81 gram udara, A, dan 1 mg vitamin D (Rahmanisa & Aulinova, 2016).

Studi lain menunjukkan peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin ketika ibu menyusui mengonsumsi ekstrak daun katuk (Monika, 2014). Makanan untuk ibu menyusui sering mengandung ekstrak daun katuk. Saat ibu menyusui makan sayur katuk, mereka dapat memperpanjang masa laktasi mereka. Asam amino, saponin, tanin, dan senyawa lain yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah bagian dari daun katuk yang membantu ibu menyusui (Santoso, 2015).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa daun katuk bermanfaat bagi ibu menyusui karena dapat meningkatkan ekspresi gen prolaktin dan oksitosin pada ibu menyusui. Ini penting karena dua hormon ini mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, manfaat daun katuk untuk ibu menyusui juga dikaitkan dengan zat laktogeniknya.

## METODE KEGIATAN

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah pendidikan melalui penyuluhan dan praktik penggunaan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup manfaat Daun katuk bagi ibu menyusui, serta praktik pengolahan daun katuk menjadi pudding, yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat bersama para ibu menyusui di Pustu Purang. Total waktu untuk praktik adalah 1 jam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Pree test

Tabel 1. Pree test

NO	Kategori	Freguency	Percent	Valid percent	Comulative precent
1.	Kurang	10	40	40	40
2.	Cukup	8	32	32	72
3.	Baik	7	28	28	100
	Total	25	100.0	100.0	

Dari table pre-test di atas diperoleh hasil berpengetahuan kurang sebanyak 10 Orang (40 %), berpengetahuan cukup 8 orang (32%), dan berpengetahuan baik sebanyak 7 orang (28%)

#### 2. Post test

Tabel 2. post test

No	Kategori	Freguency	Percent	Valid percent	Comulative precent
1.	Kurang	2	8	8	8
2	Cukup	5	20	20	28
3	Baik	18	72	72	100
	Total	25	100.0	100.0	

Dari table post test di atas di peroleh hasil: berpengetahuan baik sebanyak 18 orang (72 %), berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (20%), berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (8%).



Gambar 1. Penjelasan Materi



Gambar 2. Ibu-ibu mencoba pudding



Gambar 3. Mencoba pudding yang telah di olah

### **Pembahasan**

Selama menyusui, seorang ibu menyusui bayinya dengan ASI. ASI adalah sumber nutrisi utama bayi Anda, terutama selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI

mengandung semua yang bayi Anda perlukan untuk berkembang biak, seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Selain itu, ASI eksklusif sangat penting untuk kesehatan bayi Anda karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan protein dan zat bakterisida yang diperlukan untuk perlindungan tubuh, serta banyak antibodi, yang melindungi bayi Anda dari berbagai infeksi dan penyakit.

WHO mengatakan bahwa bayi yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya dan tidak diberi makanan atau minuman tambahan dapat mengurangi risiko kematian (Profil Kesehatan Jawa Barat, 2016). Hal ini memastikan bayi Anda mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan tanpa khawatir tentang makanan yang tidak sesuai atau berbahaya dengan usianya.

Teknik menyusui yang benar penting untuk menyusui bayi Anda secara efektif. Para ibu perlu mempelajari posisi dan teknik yang nyaman untuk membantu bayinya menyusui pada payudara dengan sukses. Dukungan dari pasangan, keluarga, dan profesional kesehatan juga berperan penting dalam keberhasilan menyusui. Lingkungan yang mendukung, seperti tempat kerja yang mengizinkan menyusui, dapat membantu ibu merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk terus menyusui.

Namun menyusui tidak mudah bagi semua ibu. Beberapa mungkin berjuang dengan berbagai tantangan, termasuk masalah kesehatan, kurangnya dukungan, dan informasi yang salah tentang menyusui. Oleh karena itu, pendidikan dan dukungan yang tepat sangat penting untuk membantu ibu mengatasi berbagai kendala yang mungkin mereka hadapi.

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman obat tradisional yang sangat bergizi, memiliki sifat antibakteri dan mengandung beta-karoten yang memberikan warna pada daging. Mengandung fitokimia seperti saponin, flavonoid, tanin, dan isoflavonoid, yang menyerupai estrogen dan dapat membantu mengurangi pengeroposan tulang (*osteomalacia*). Selain itu, saponin telah terbukti efektif sebagai agen antikanker dan antibakteri, dan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Santoso, 2009).

Daun katuk sangat mudah kita temukan di berbagai pasar, baik pasar tradisional maupun pasar swalayan. Dilihat dari nilai gizinya, daun katuk termasuk sayuran hijau yang kaya akan manfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Daun katuk kaya akan kalori, protein, kalsium, zat besi, fosfor dan vitamin yang penting bagi kebutuhan manusia.

Daun katuk, yang secara ilmiah bernama *Sauropus androgynus*, memiliki banyak manfaat yang menjadikannya pilihan populer dalam pengobatan tradisional dan kebiasaan makan sehat. Salah satu manfaat utamanya adalah kemampuannya untuk meningkatkan produksi ASI pada wanita menyusui, karena Vitamin A yang dikandungnya berkontribusi terhadap hormon prolaktin. Selain itu, daun ini juga mengandung banyak antioksidan, termasuk flavonoid dan polifenol, yang melawan radikal bebas dan membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan penuaan dini.

Daun katuk kaya akan serat makanan, yang mendukung kesehatan pencernaan dengan mencegah sembelit dan menstabilkan kadar kolesterol. Selain itu, daun katuk memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat mengurangi peradangan dalam tubuh. Ia juga mendukung penyembuhan luka berkat Vitamin C, yang mendorong regenerasi jaringan. Manfaat yang tak terhitung jumlahnya ini membuat daun katuk menjadi tambahan yang berharga untuk diet sehat.

Pendidikan dan praktik dalam pengolahan daun katuk akan membantu ibu menyusui memahami nilai gizi dan manfaat daun katuk. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa Mengonsumsi daun katuk dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui.

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, pengelolaan daun katuk dapat lebih dikembangkan lagi untuk meningkatkan penyediaan pangan lokal di daerah, antara lain melalui pengolahannya menjadi puding yang mempunyai banyak manfaat.

## KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan lewat sosialisasi dan penerapan pemanfaatan daun katuk dalam memperlancar ASI memberikan efek positif terhadap peningkatan pengetahuan para ibu menyusui di Pustu Purang. Diharapkan setelah menerima pendidikan dan melaksanakan praktik pemanfaatan daun katuk, ibu-ibu menyusui dapat menjalankan olahan sayur-sayuran di lingkungan rumah mereka, salah satunya adalah pengolahan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Semakin sering sosialisasi dan pendidikan tentang peningkatan produksi ASI dilakukan kepada ibu menyusui, semakin tinggi pula pengetahuan mereka mengenai pentingnya peningkatan produksi ASI melalui pengolahan puding daun katuk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asokawati, F. D., Juda Julia Kristiarini, & Fatimah Sari. (2021). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Dan Peningkatan Berat Badan Bayi Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kabupaten Madiun. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 114–120. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.114-120.2021>
- Astuti, I. (2013). Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Health Quality*, 4, 1–76.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Ulya, Y. (2021). DAUN KATUK (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.79>
- Harismayanti, H., Retni, A., Lihu, F. A., & Rokani, M. (2023). Pemanfaatan Daun Katuk untuk Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 103–111. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8047>
- Ibrahim, I., Pratiwi, A., Program Studi, M. S., STIKes Yatsi, K., & Keperawatan STIKes Yatsi, D. (2021). Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 31–37. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i2.353>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2), 1487–1497.
- Pokhrel, S. (2024). No TitleEΛENH. *Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Rahmawati, M. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Jurnal KesMaDaSka*, 1(1), 11. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/17/72>
- Rizka Salsabila, Oky Ashari, Heraz Nur Azizah, Fadhly Amanullah, Salma Fajrian Agustin, Difa Nafisyah Rizki, Heri Ridwan, & Diding Kelana Setiadi. (2024). Literature Review : Pengaruh Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 104–120. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.512>
- Yolanda, P., Indah Purnama Eka Sari, W., & Kurniyati, K. (2022). Pengaruh Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 80–85. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.569>