



PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL SEBAGAI *GALACTOGOGUES* PADA IBU MENYUSUI DI DESA TEMPIRAI TIMUR

USE OF LOCAL HERBAL AS A GALACTAGOGUE FOR BREASTFEEDING MOTHERS IN TEMPIRAI TIMUR VILLAGE

Subandrate,¹ Safyudin,² Medina Athiah³

^{1,2,3}Bagian Biokimia dan Kimia Medik, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang

Email: subandrate@unsri.ac.id

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif dilakukan sejak bayi lahir sampai usia enam bulan. Kekhawatiran ibu menyusui terhadap jumlah ASI sering menjadi penyebab pemberian makanan tambahan sebelum bayi berusia enam bulan. Padahal permasalahan ketidakcukupan ASI dapat diatasi dengan nutrisi yang cukup dan penggunaan *galactogogues*. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kepada ibu menyusui mengenai ASI eksklusif dan pemanfaatan *herbal medicine local* untuk meningkatkan produksi ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Tempirai Timur, Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Peserta kegiatan adalah 20 ibu hamil atau ibu menyusui. Metode yang dipakai adalah edukasi dan demonstrasi dengan menggunakan alat bantu audiovisual. Sebagian besar peserta hanya mengetahui daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI (>43%). Peserta diberikan demonstrasi tentang cara pengolahan dan jumlah daun katuk yang digunakan sebagai *galactogogues*. Untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai topik pengabdian dilakukan evaluasi. Secara umum, peserta dapat memahami topik edukasi (nilai 76). Sebagian besar peserta mengetahui topik pengabdian dengan sangat baik (nilai 90). Tingkat pemahaman peserta terhadap topik pengabdian bergantung pada tingkat pendidikan. Ibu-ibu menyusui dengan pendidikan SMA mendapatkan nilai sangat baik, sedangkan ibu-ibu menyusui dengan pendidikan SD mendapatkan nilai kurang baik. Pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan dengan baik dan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang herbal medicine untuk peningkatan produksi ASI.

Kata kunci: ASI eksklusif, edukasi, *herbal medicine*, *galactogogues*.

Abstract

Exclusive breastfeeding is carried out from birth to six months of age. Nursing mothers' concerns about the amount of breast milk often cause them to give additional food before the baby is six months old. In fact, the problem of insufficient breast milk can be overcome with adequate nutrition and the use of galactogogues. Therefore, it is necessary to educate breastfeeding mothers about exclusive breastfeeding and the use of local herbal medicine to increase breast milk production. This community service activity was carried out in Tempirai Timur Village, Penukal Utara District, Penukal Abab Lematang Ilir Regency, Sumatera Selatan Province. The activity participants were 20 pregnant or breastfeeding mothers. The method used is education and demonstration using audiovisual aids. Most participants only knew about katuk leaves to increase breast milk production (>43%). Participants were given a demonstration on how to process and the amount of katuk leaves used as galactogogues. To determine participants' understanding of the topic of service, an evaluation was carried out. In general, participants can understand educational topics (score 76). Most participants know the topic of service very well (score 90). The level of participants' understanding of the topic of service depends on their level of education. Breastfeeding mothers with high school education get very good grades, while breastfeeding mothers with elementary school education get low grades. Community service has been carried out well and can provide knowledge to the public about herbal medicine to increase breast milk production.

Key words: education, exclusive breastfeeding, *herbal medicine*, *galactogogues*.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah emulsi mengandung protein, laktosa dan garam-garam organik yang disekresikan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu. ASI dianggap sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi selama enam bulan kehidupannya. Pemerintah Republik Indonesia menganjurkan Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif yakni hanya memberi ASI kepada



bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Butt et al, 2018; Dror & Allen, 2018; Subandrate et al, 2022).

Faktanya di Indonesia pemberian ASI eksklusif belum dilaksanakan sepenuhnya. Upaya meningkatkan menyusui pada ibu yang memiliki bayi khususnya ASI eksklusif masih dirasa kurang. Berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas 2018 terdapat adanya penurunan persentase pola menyusui pada ibu proporsi pemberian ASI saja dalam 24 jam terakhir pada bayi umur 0-5 bulan (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu cara permasalahan pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang tidak optimal. Ibu-ibu beranggapan ASI yang diproduksinya tidak cukup sehingga memberikan makanan pendamping ASI. Nilai gizi ASI merupakan faktor utama yang menjadi dasar pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya faktor nutrisi ibu. Pemberian ramuan tradisional terbukti dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Handayani, Pratiwi & Fatmawati, 2021; Hanifah et al, 2021; Kemenkes RI, 2017). Oleh karena itu, untuk menjawab kekhawatiran tersebut, ibu menyusui perlu diberikan informasi tentang upaya peningkatan produksi ASI secara alami dengan menggunakan *herbal medicine* (Handayani, Pratiwi & Fatmawati, 2021; Hanifah et al, 2021; Kemenkes RI, 2017).

Melihat data di atas, penting untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu tentang cara peningkatan produksi ASI menggunakan berbagai tanaman tradisional Indonesia guna pencegahan stunting pada bayi dan anak.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan di Desa Tempirai Timur, Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Jumlah peserta dalam pengabdian ini adalah 20 ibu menyusui atau ibu hamil yang berasal dari Dusun I, Dusun II dan Dusun III. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pemanfaatan *herbal medicine* sebagai upaya menjaga produksi ASI dilakukan secara bertahap mulai dari pekan pertama Oktober 2023 sampai pekan pertama Desember 2023. Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan melakukan identifikasi permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan ASI dan proses menyusui. Puncak kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Desember 2023.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dengan ceramah dan demonstrasi. Ceramah yang disampaikan dengan menggunakan alat bantu audio visual berupa *banner*, spanduk, leaflet dan tampilan layar. Untuk demonstrasi, menggunakan beberapa tanaman lokal seperti daun katuk dan jantung pisang.

Secara garis besar, kegiatan yang diberikan saat pengabdian masyarakat adalah

1. Penyuluhan tentang *herbal medicine* untuk produksi ASI,
2. Demonstrasi pengolahan tanaman tradisional untuk peningkatan produksi ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Tempirai Timur merupakan salah satu desa di Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Keadaan geografis desa meliputi dataran rendah yang dikelilingi oleh sungai-sungai kecil. Sebagian besar warganya bekerja sebagai petani karet dengan tingkat pendidikan utama sekolah menengah dan sekolah dasar.

Sebagai wilayah pedesaan yang berbasis perkebunan sebagian besar ibu-ibu di Desa Tempirai Timur adalah bekerja di kebun. Hal tersebut memberikan permasalahan sendiri dalam pemberian ASI eksklusif. Tingkat pendidikan yang rendah dan kurangnya informasi mengenai

manfaat ASI menyebabkan tidak optimalnya pemberian ASI pada bayi. Frekuensi penyusuan bayi yang kurang menyebabkan produksi ASI menurun. Oleh karena itu, masyarakat harus diberikan informasi mengenai ASI, ASI eksklusif, dan herbal medicine yang dapat meningkatkan produksi ASI.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu Dusun II Desa Tempirai Timur, Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir dengan jumlah 20 orang (Gambar 1). Ibu-ibu yang dipilih dalam kegiatan ini adalah ibu hamil atau menyusui, atau ibu yang memiliki anak yang lagi hamil atau menyusui. Umur peserta penyuluhan bervariasi mulai dari 18 tahun sampai 42 tahun. Rata-rata usia peserta kegiatan ini adalah 26 tahun. Sebagian besar pekerjaan peserta adalah sebagai petani karet (75%) dan sebagian lagi ibu rumah tangga (15%). Ada juga peserta yang bekerja sebagai pegawai pemerintahan (10%). Tingkat pendidikan terbanyak peserta adalah SMA (50%), diikuti tingkatan pendidikan SMP (30%) dan SD (10%). Karakteristik peserta pelatihan tampak pada tabel 1.

Kegiatan edukasi dimulai dengan memberikan informasi mengenai ASI dan pemberian ASI eksklusif (Gambar 2). ASI merupakan cairan dinamis yang disekresikan oleh kelenjar payudara ibu menyusui. Proses pembentukan ASI dimulai sejak masa kehamilan sampai dengan masa menyusui. ASI memiliki manfaat bagi bayi. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan bahan bioaktif. Kandungan nutrisi dalam ASI berguna untuk proses pertumbuhan, perkembangan dan kecerdasan pada bayi (Amalia et al, 2021; Butt et al, 2018; Dror & Allen, 2018).

Kandungan nutrisi dalam ASI cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi sehingga pemerintah menggalakkan pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui. Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian ASI saja pada bayi sejak bayi lahir sampai berusia enam bulan tanpa makanan tambahan. Pemberian ASI eksklusif dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting sejak dari bayi. Pemberian ASI dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Pemberian ASI secara langsung dilakukan oleh ibu menyusui dengan cara bayi menghisap pada payudara. Pemberian ASI secara tidak langsung dilakukan dengan memberikan ASI perah kepada bayi menggunakan dot, sendok atau alat lainnya (Amalia et al, 2021; Dinas Kesehatan, 2017; IDAI, 2018; Kemenkes RI, 2018).

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian

Karakteristik	Nilai
Usia (tahun)	
Rerata	26,7 ± 7,8
Termuda	18
Tertua	42
Pendidikan	
SMA	50%
SMP	30%
SD	20%
Pekerjaan	
Ibu Rumah Tangga	15%
Petani Karet	75%
Pegawai Pemerintah	10%

Para peserta juga diberikan edukasi mengenai ASI perah. ASI perah merupakan ASI yang diperah dari payudara ibu menyusui baik secara manual maupun elektrik. ASI perah dapat diberikan pada bayi langsung setelah diperah atau dapat disimpan selama beberapa waktu sebelum diberikan ke bayi. Penyimpanan ASI perah dapat dilakukan pada suhu ruang, lemari pendingin atau freezer. ASI perah dapat bertahan sampai 8 jam pada suhu ruang, 5 hari pada lemari pendingin dan 3-6 bulan pada freezer. ASI perah beku dicairkan secara bertahap selama 24 jam dalam lemari pendingin lalu dihangatkan dengan air panas atau heater sebelum diberikan pada bayi. Pemberian ASI perah sangat membantu pemberian ASI eksklusif terutama pada ibu pekerja (Dinas Kesehatan, 2017; Dror & Allen, 2018; IDAI, 2018)



Gambar 2. Narasumber Menyampaikan Edukasi ASI Eksklusif

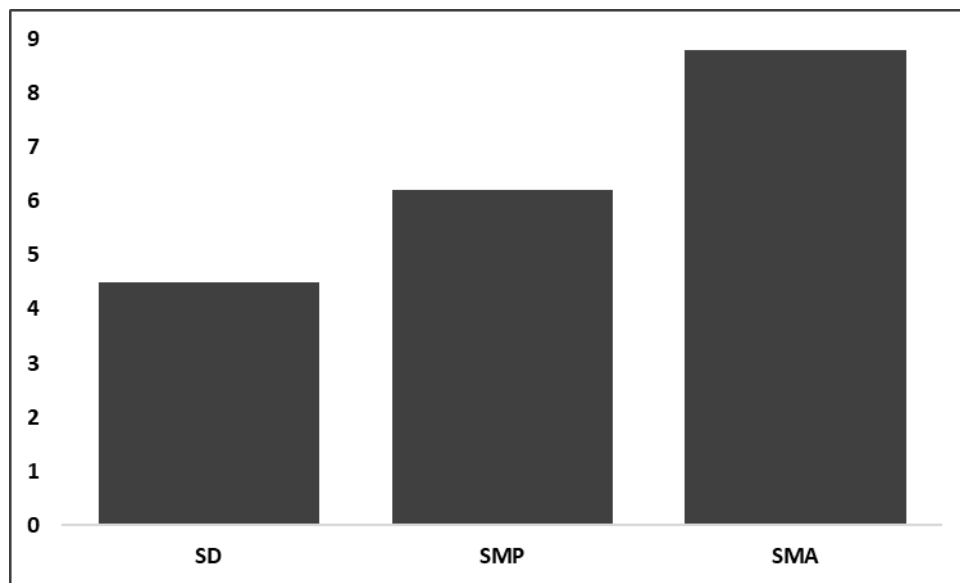


Pemberian ASI eksklusif dapat dilakukan bila jumlah ASI ibu menyusui cukup. Payudara ibu menyusui dapat memproduksi 500-1000 mL per hari. Jumlah tersebut mencukupi kebutuhan bayi. Bayi menghisap ASI sebanyak 50-100 mL setiap kali menyusui dengan frekuensi 8-12 kali per hari. Agar jumlah ASI mencukupi, ibu harus menyusui bayi atau memerah ASI secara rutin. Ibu menyusui juga harus memperhatikan asupan makanannya (Butt et al, 2018; Dror & Allen, 2018; IDAI, 2018, Subandrate et al, 2023). Sebagai tambahan, ibu menyusui dapat mengonsumsi *galactogogues* untuk meningkatkan produksi ASI (Handayani, Pratiwi & Fatmawati, 2021; Hanifah et al, 2021).

Galactogogues merupakan *herbal medicine*, tanaman, atau senyawa yang digunakan untuk menginduksi, mempertahankan, dan meningkatkan produksi ASI. Ibu-ibu dari Desa Tempirai Timur, Kecamatan Penukal Utara, Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir telah mengetahui beberapa tanaman yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Tanaman yang biasa digunakan adalah daun katuk, jantung pisang, dan daun/buah pepaya muda. Beberapa studi menunjukkan bahwa banyak tanaman yang digunakan sebagai *galactogogues* selain tanaman tersebut antara lain daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, sari kacang hijau, daun kelor, kunyit dan asam, klebet, jintan, sangrai jagung, bayam, daun kacang panjang dan daun turi (Rizqi, Sutrisminah & Adyani, 2022; Suyanti & Anggraeni, 2020). Data dari formularium ramuan obat tradisional Indonesia menunjukkan daun katuk, daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* Lour) dan biji klabet (*Trigonella foenum-graeceum* L) dapat digunakan sebagai *galactogogues* (Kemenkes RI, 2017).

Sebagian besar masyarakat menggunakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI (>43%). Agar daun katuk dapat memberikan manfaat optimal sebagai *galactogogues*, daun katuk cukup direbus selama 3 menit dalam air mendidih baik sebagai sup, rebusan, atau sayur bening. Konsumsi sayur katuk 100 g sehari cukup untuk meningkatkan produksi ASI. Daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI sampai 50%. Pemanfaatan daun bangun-bangun untuk peningkatan produksi ASI dilakukan dengan memakan 450 g daun segar/hari sebagai sup. Serbuk daun bangun-bangun sebanyak 150 g dapat juga diseduh dengan air mendidih. Air tersebut didiamkan, disaring dan diminum selagi hangat. Sedangkan serbuk biji klabet halus sebanyak 6 g dapat diseduh dengan air mendidih. Air seduhan tersebut didiamkan, disaring dan diminum selagi hangat untuk meningkatkan produksi ASI. Pengolahan dan konsumsi *galactogogues* secara benar dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan, menginduksi dan mempertahankan produksi ASI pada ibu menyusui (Kemenkes RI, 2017; Wulandari & Wardani, 2020; Wulandari et al, 2020).

Ibu-ibu menyusui memiliki antusias yang tinggi dalam kegiatan pengabdian ini. Keseriusan peserta terlihat saat memperhatikan proses penyampaian materi dan diskusi. Peserta banyak memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait ASI dan *herbal medicine*. Beberapa pertanyaan yang disampaikan peserta adalah mengenai (1) kolostrum, (2) penyimpanan ASI perah, (3) susu formula, dan (4) pengolahan tanaman yang digunakan untuk menambah produksi ASI. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dijawab secara ringkas dan menggunakan bahasa yang sederhana agar dapat dipahami oleh peserta.



Gambar 3. Nilai Pengetahuan Peserta Menurut Tingkat Pendidikan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik kepada para peserta. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada peserta dapat dijawab dengan baik. Rata-rata nilai pengetahuan peserta terhadap topik pengabdian adalah baik (76 ± 21). Sebagian besar peserta (60%) mendapat nilai di atas 90 (sangat baik). Namun, ada peserta (13%) yang mendapat nilai yang kurang baik. Hal ini tampaknya berkaitan dengan tingkat pendidikan. Ibu-ibu menyusui dengan pendidikan SMA mendapatkan nilai sangat baik, sedangkan ibu-ibu menyusui dengan pendidikan SD mendapatkan nilai kurang baik (Gambar 3).

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dengan baik. Agenda kegiatan pengabdian dilaksanakan semua secara runtun dan teratur. Di akhir kegiatan, panitia memberikan hadiah kepada para peserta terbaik. Peserta juga memberikan saran dan harapan agar pelaksanaan kegiatan dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan. Peserta berharap juga dapat diberdayakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Di akhir acara para panitia dan peserta berfoto bersama.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pemanfaatan *herbal medicine* sebagai upaya menjaga produksi ASI dilakukan dengan baik. Edukasi tersebut memberikan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai ASI eksklusif, ASI perah dan *galactogogues*. Masyarakat berharap dapat diberdayakan dalam kegiatan pengabdian rutin dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ibu Yamina yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Butts CA, Hedderley DI, Herath TD, Paturi G, Glyn-Jones S, Wiens F, et al. Human milk composition and dietary intakes of breastfeeding women of different ethnicity from the manawatu-wanganui region of New Zealand. *Nutrients*. 2018;10(9):1–16.



- Dinas Kesehatan. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2017. Palembang: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. 2017
- Dror DK, Allen LH. Overview of Nutrients in Human Milk. *Adv Nutr* [Internet]. 2018 May 1;9(suppl_1):278S-294S. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29846526>
- Handayani S, Pratiwi Y, Fatmawati N. Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue). *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2021. 7(3), 518-522.
- Hanifa D, Rahayu S, Nugrahaeni IK, Putri NR. Herbal Lactagogum And Breastfeeding Mother's Breast Milk Production: A Sistematic Review. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*. 2021. 3(2): 55-68.
- IDAI. 2014. Penyimpanan ASI Perah. IDAI: Jakarta. Available from: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/penyimpanan-asi-perah>.
- Kemendes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Kementerian Kesehatan RI [Internet]. 2018. Available from: <https://kemendes.go.id>
- Kemendes RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Mendes/187/2017 Tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rizqi L, Sutrisminah E, Adyani K. Efektifitas Tanaman Lokal sebagai *Galactagogue* untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2022. 13(1): 14-17.
- Amalia E., Subandrate S., Arrafi MH, Prasetyo MN, Adma AC, Monanda MDA, et al. Edukasi Kandungan ASI dan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2021. 5(2), 31-36. doi:10.25077/logista.5.2.31-36.2021
- Subandrate, Saleh MI, Gunarti DR, Hermansyah. Isolasi dan Purifikasi Protein Ikat Folat dari Air Susu Ibu. 2022. Palembang: Unsri Press.
- Suyanti, Anggraeni K. Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) BD. Hj. Iin Solihah S.ST., Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*. 2020. 1(1): 1-10.
- Wulandari ET, Wardani PW. Gambaran Penggunaan Herbal Pelancar ASI (Galactagogues) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness and Healthy Magazine*. 2020; 2(2): 251-258
- Wulandari N, Sugihantoro H, Inayatilah FR, Atmaja RRD, Budiastutie MNE, Wardani WK. Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia dan Herbal) pada Ibu Menyusui di Kota Malang. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*. 2020. 5(2):85-90