

Permen Seksi Ratu Ceting (Persiapan Menyusui Asi Eksklusif dengan Sayur Katuk Cegah Stunting pada Ibu Hamil)

Murti^{1*}, Nurul Hidayah², Elysa Marini³, Lisda Handayani⁴

^{1,4} Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

² Diploma III Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

³ Puskesmas Sungai Tabuk 1, Indonesia

murti.syfaat@gmail.com^{1*}

Alamat Kampus: Jl. Pramuka No.2, Pemurus Luar, Kec. Banjarmasin Tim., Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70238

Korespondensi penulis: murti.syfaat@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 13, 2024

Revised: Oktober 27, 2024

Accepted: November 11, 2024

Published: November 13, 2024

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Pregnant Women, Breastfeeding, Katuk Vegetables, Stunting

Abstract: Breast milk (ASI) is milk produced by mothers and contains nutrients needed by babies for the needs and development of babies. The priority problems that can be drawn from this community service are regarding the preparation and provision of exclusive breastfeeding aimed at pregnant women and women of childbearing age. The solution offered is based on the analysis of the situation and problems that have been explained previously, the author conducted a demonstration of cooking pudding made from local ingredients from katuk vegetables called "PERMEN SEKSI RATU CETING" (Preparation of Breastfeeding with Katuk Vegetables Prevents Stunting in Pregnant Women). The implementation of this community service with a cooking demonstration is one effective way to increase mothers' knowledge about the importance of preventing stunting with exclusive breastfeeding. Implementation in Sungai Tabuk Kota Village RT 06, Sungai Tabuk District. The implementation of the program begins with the preparation of exclusive breastfeeding with the aim of preventing the possibility of stunting, through the use of local vegetables. Katuk leaf vegetables which are easy to find to help prepare breast milk and facilitate breast milk, are made and served creatively which is called katuk leaf vegetable pudding. The target of this program is pregnant women and women of childbearing age.

Abstrak

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan dan perkembangan bayi. Prioritas masalah yang dapat di tarik pada pengabdian ini adalah mengenai persiapan dan pemberian asi eksklusif yang tertuju pada ibu hamil dan wanita usia subur. Solusi yang ditawarkan berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang telah di jelaskan sebelumnya, penulis melakukan demonstrasi memasak puding berbahan lokal dari sayur katuk yang Bernama "PERMEN SEKSI RATU CETING" (Persiapan Menyusui Dengan Sayur Katuk Cegah Stunting Pada Ibu Hamil). Pelaksanaan pengabdian ini dengan demonstrasi memasak merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai tentang pentingnya pencegahan stunting dengan asi eksklusif. Pelaksanaan di Desa Sungai Tabuk Kota RT 06, Kecamatan Sungai Tabuk. Pelaksanaan program dimulai dari persiapan menyusui asi eksklusif dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan terjadinya stunting, melalui pemanfaatan sayuran lokal. Sayur daun katuk yang mudah di temukan untuk membantu persiapan asi dan memperlanacar asi, dibuat dan di sajikan dengan kreatif yang dinamakan dengan puding sayur daun katuk. Sasaran kegiaitan program ini tertuju pada ibu hamil dan wanita usia subur.

Kata Kunci : Asi Eksklusif, Ibu Hamil, Menyusui, Sayur Katuk, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan fisik anak terhambat, sehingga tinggi badan anak menjadi lebih rendah dari yang seharusnya untuk usia tersebut. Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi yang berlangsung secara kronis, yakni kekurangan nutrisi yang diterima tubuh dalam waktu yang lama. Kekurangan gizi ini dapat dimulai sejak bayi masih dalam kandungan dan berlanjut hingga masa-masa awal setelah kelahiran (Lestari et al. 2022; Maayah et al. 2022; Ufiah Ramlah 2021).

Ibu menyusui dapat memperoleh asupan tambahan melalui daun katuk, yang sudah dikenal oleh masyarakat, terutama di daerah tropis. Daun katuk (*Sauropus androgynus (L) Merr*) dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (Air Susu Ibu) dan mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi ibu menyusui. Daun katuk kaya akan berbagai zat gizi, terutama steroid dan polifenol, yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI (Oktavianty et al. 2024). Masyarakat umumnya mengonsumsi daun katuk sebagai sayuran atau lalapan. Namun, cara ini dianggap kurang praktis untuk penyajiannya. Salah satu alternatif yang lebih praktis adalah mengolah daun katuk menjadi produk minuman serbuk.

ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan dan perkembangan bayi (Rukama et al. 2024). Bayi hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan. Manfaat ASI eksklusif bagi bayi antara lain sebagai nutrisi lengkap, meningkatkan daya tubuh, meningkatkan kecerdasan mental dan emosional yang stabil serta spiritual yang matang diikuti perkembangan sosial yang baik, mudah dicerna dan diserap, memiliki komposisi lemak, karbohidrat, kalori, protein dan vitamin, perlindungan penyakit infeksi, perlindungan alergi karena didalam ASI mengandung antibodi, memberikan rangsang intelegensi dan saraf, meningkatkan kesehatan dan kepandaian secara optimal (Yuliani, Friscila, and Mariana 2023).

Menurut Unicef Framework faktor penyebab stunting pada balita salah satunya yaitu asupan makanan yang tidak seimbang. Asupan makanan yang tidak seimbang termasuk dalam pemberian ASI eksklusif yang tidak diberikan selama 6 bulan (Supariasa and Purwaningsih 2019). Permasalahan stunting merupakan salah satu focus pemerintah di bidang kesehatan. Stunting bukan hanya terkait dengan tinggi badan anak di bawah standar yang ditetapkan. Stunting dan kekurangan gizi lainnya pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), di samping beresiko menghambat pertumbuhan fisik dan menyebabkan kerentanan anak terhadap

penyakit, juga menghambat perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan (Malia et al. 2022).

Faktor penyebab *Stuning* di Kabupaten Banjar secara umum yaitu faktor ekonomi yang mana di dalamnya termasuk kemiskinan dan harga pangan. Masyarakat dengan tingkat ekonomi rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap makanan bergizi dan kenaikan harga pangan dapat mengurangi daya beli masyarakat, terutama untuk membeli makanan bergizi. Selain itu faktor social budaya seperti pola asuh anak dan persepsi masyarakat dalam pemberian ASI eksklusif yang kurang, pengenalan makanan pendamping ASI yang tidak tepat, dan sanitasi yang buruk serta kepercayaan masyarakat yang kurang terhadap pentingnya pemberian asi eksklusif.

2. METODE

Waktu dan tempat pelaksanaan yaitu di Desa Sungai Tabuk Kota RT 06, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 pada tanggal 20 Agustus 2024 pukul 09.00-11.00 WITA. Sasaran persiapan menyusui asi eksklusif cegah stunting dengan sayur katuk sangatlah luas, mencakup berbagai kelompok mulai dari ibu hamil hingga wanita usia subur. Tujuan utamanya adalah untuk menambah informasi dan pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur mengenai pentingnya persiapan asi eksklusif. Berikut Kegiatan ini memiliki sasaran yaitu WUS (Wanita Usia Subur), Ibu Hamil.

Solusi yang ditawarkan berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang telah di jelaskan sebelumnya, penulis melakukan demonstrasi memasak puding berbahan lokal dari sayur katuk yang bernama “PERMEN SEKSI RATU CETING” (Persiapan Menyusui Dengan Sayur Katuk Cegah Stunting Pada Ibu Hamil).

Demonstrasi memasak merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai tentang pentingnya pencegahan stunting dengan asi eksklusif. Dengan menggunakan beberapa alat seperti bender, kompor, mangkok tempat bahan, sayur katuk, daun pandan, cetakan puding. Tujuan demonstrasi memasak ini merupakan untuk menambah pengetahuan serta informasi tentang persiapan menyusui asi eksklusif pada ibu hamil dan wanita usia subur untuk mencegah stunting, penyebab dan dampaknya. Membantu menyadarkan ibu bahwa pentingnya pemberian informasi dan pengetahuan mengenai persiapan menyusui asi eksklusif pada ibu hamil untuk mencegah stunting.

3. HASIL

Pada kegiatan Pengabdian menghadirkan program dengan nama PERMEN SEKSI RATU CETING (Persiapan Menyusui Asi Eksklusif Dengan Sayur Katuk Cegah stunting). Program ini merupakan salah satu program persiapan menyusui asi eksklusif dengan tujuan untuk mencegah kemungkinan terjadinya stunting, melalui pemanfaatan sayuran lokal. Sayur daun katuk yang mudah di temukan untuk membantu persiapan asi dan memperlancar asi, dibuat dan di sajikan dengan kreatif yang dinamakan dengan puding sayur daun katuk. Sasaran kegiatan program ini tertuju pada ibu hamil dan wanita usia subur.

Proses pengolahan puding sayur daun katuk ini menggunakan alat dan bahan yang cukup sederhana dan sangat mudah untuk di temukan, terutama untuk bahan yang di gunakan, sayur daun katuk secukupnya sekitar 500 gram, gula pasir putih 100 gram, air putih sebanyak 900cc, daun pandan potong sebanyak 5 helai, 7 gram tepung agar-agar/1 bungkus sachet. Kemudian untuk alat yang di gunakan seperti blender, saringan teh, gelas ukur, kompor dan panci beserta dengan cetakan. Untuk pembuatan puding sayur katuk sangat mudah dilakukan dan di kerjakan, pertama siapkan terlebih dahulu gula dan tepung agar agar, kemudian blender terlebih dahulu daun pandan menggunakan air sebanyak 400 cc, kemudian saring menggunakan saringan teh. Fungsi daun pandan dalam pembuatan puding sayur daun katuk ini adalah menambah cita rasa dari puding sayur daun katuk sendiri, kemudian menghilangkan bau yang berlebihan yang di hasilkan dari daun katuk dan mempercantik warna puding.

Selanjutnya rebus air daun pandan, kemudian campurkan dengan air putih sebanyak 500 cc dan aduk hingga rata, serta tuangkan gula dan tepung agar-agar secara bersamaan dan aduk hingga rata selama 10 menit. Apabila sudah mendidih, masukan sayur daun katuk sedikit demi sedikit dan aduk hingga rata selama 1 menit, setelah 1 menit matikan kompor lalu tuangkan puding sayur daun katuk kedalam cetakan, tunggu hingga 30 menit untuk mendinginkan puding sayur daun katuk, setelah 30 menit puding sayur daun katuk siap untuk di sajikan. Untuk warna puding sayur daun katuk tergantung dari daun sayur katuk yang digunakan, apabila warna dari daun sayur katuk lebih hijau maka hasil dari puding warnanya lebih menyala kehijauan, apabila daun sayur katuk yang digunakan tidak telalu hijau maka warna puding yang di hasilkan lebih berwarna hijau pucat. Untuk rasa puding sayur daun katuk tetap sama, hanya yang membedakan warna dari hasil pengaruh daun katuk sendiri.

4. DISKUSI

Katuk atau Katu (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.), merupakan spesies yang termasuk dalam famili euphorbiaceae. Memiliki sinonim *Sauropus albicans* Blume, *S. sumatranus* Miq. Tanaman ini juga memiliki nama daerah, seperti di minangkabau (simani), sumatera (cekop manis, memata), jawa (katu, katuk, babing), sunda (katuk/katoek), dan madura (kerakur). Dalam bahasa Inggris (England), tanaman ini dikenal dengan nama Star gooseberry. Terkini, tanaman ini dikenal dengan nama latin *Breynia androgyna* (L.). Tanaman katuk memiliki beberapa ciri-ciri, seperti: batang berbentuk silindris dan berwarna hijau berbuku-buku, daun tunggal, berseling, berbentuk bulat dan bulat memanjang, serta berbunga sepanjang tahun. Bagian utama tanaman yang digunakan adalah bagian daun. Daun tanaman katuk memiliki ciri-ciri berbentuk bulat hingga bulat telur, ujung runcing, permukaan atas hijau gelap dan permukaan bawah berwarna hijau muda (Yudhawan et al. 2024).

Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) merupakan salah satu tanaman lokal yang banyak ditanam oleh penduduk Lombok. Sebagian besar masyarakat (50,4%) menggunakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Daun katuk terbukti aman, dimana uji toksisitas akut dan terpatogenik pada mencit menunjukkan bahwa daun katuk tidak toksik dan tidak menimbulkan kecacatan pada janin. Uji toksisitas pada hewan coba tikus betina galur wistar menggunakan sediaan suspensi daun katuk dengan empat macam dosis yang berbeda, yaitu 500, 1000, 3000, dan 5000 mg/Kg BB tikus menghasilkan Letal Doses (LD50) di atas 5000 mg/Kg BB sehingga dapat dikatakan daun katuk bersifat tidak toksik (Handayani, Pratiwi, and Fatmawati 2021).

Produksi ASI yang meningkat pada pemanfaatan daun katuk disebabkan daun katuk mengandung senyawa aktif, yaitu sterol (fitosterol) dan alkaloid (papaverin), yang dapat meningkatkan kadar prolaktin yang berperan dalam pembentukan ASI dan oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI, serta mengandung zat gizi yang dapat digunakan sebagai bahan baku pembuatan ASI (Destri, Sarkiah, and Friscila 2021; Siagian et al. 2023). Daun katuk mengandung protein yang paling tinggi dibandingkan dengan sayuran yang lain. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung air 79,8 g, protein 7,6 g, lemak 1,8 g, karbohidrat 6,9 g, serat 1,9 g, abu 2,0 g, vitamin A 10000 IU, vitamin B1 0,23 mg, vitamin B2 0,15 mg, vitamin C 136 mg, Ca 234 mg, P 64 mg, Fe 3,1 mg (Yudhawan et al. 2024).



Gambar 1. Kegiatan Tim Pengabdian dengan Masyarakat

5. KESIMPULAN

Telah di dilakukan midwifery Project PERMEN SEKSI RATU CETING (Persiapan Menyusui Asi Eksklusif Dengan Sayur Katuk Cegah Stunting) melalui demonstrasi memasak puding sayur daun katuk di wilayah kerja puskesmas sungai tabuk kota Rt.06.

DAFTAR REFERENSI

- Destri, Uni, Sarkiah Sarkiah, and Ika Friscila. 2021. "Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Normal: Literature Review." *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* 1(3):1–6. doi: <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>.
- Handayani, Sri, Yopi Suryatim Pratiwi, and Nurul Fatmawati. 2021. "Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue)." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(3):518–22. doi: [10.33024/jkm.v7i3.4451](https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451).
- Lestari, Myrna, Ika Friscila, Hafsah Us, Yenni Fitri Wahyuni, Sirajus Safina, and Syifa Ramadhani Hasibuan. 2022. "Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu." *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* 2(1):35–42. doi: <https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>.
- Malia, Anna, Farhati Farhati, Siti Rahmah, Dewi Maritalia, Nuraina Nuraina, and Dewita Dewita. 2022. "Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting." *Jurnal Kebidanan* 12(1):73–80. doi: [10.35874/jib.v12i1.1015](https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1015).
- Mauyah, Nizan, Elvieta Elvieta, Subki Subki, Sirajus Savina, Nurul Akla, Ika Friscila, and Siska Purwita Sari. 2022. "Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi Untuk Anak Di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021." *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* 1(2):76–80. doi: <https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>.
- Oktavianty, E. Desy, Yeni Srimulyani, Ita Rosita, Sofia Dewi, Tifa Fadillah, Leny Marlina, Magdalena Tri Putri, and Irma Jayatmi. 2024. "Pengaruh Konsumsi Rebusan Jantung Pisang Kepok Dan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Saketi Kabupaten Pandeglang Tahun 2024." *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5(4):8125–32. doi: <https://doi.org/10.30605/cdj.v5i4.8125>.

<https://doi.org/10.31004/cdj.v5i4.33474>.

- Rukama, Siti, Ika Friscila, Fitri Yuliana, and Ali Rakhman Hakim. 2024. "Dukungan Keluarga Dan Sikap Ibu Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lampihong." Pp. 1–10 in *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*.
- Siagian, Dewi Sartika, Arum Meiranny, Sara Herlina, Ratih Ayuningtyas, and Adelina Maryanti. 2023. "Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Penggunaan Laktagogum." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 7(1):9–18. doi: 10.36341/jomis.v7i1.2834.
- Supariasa, Dewa Nyoman, and Heni Purwaningsih. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Di Kabupaten Malang." *Karta Rahardja, Jurnal Pembangunan Dan Inovasi* 1(2).
- Ufiah Ramlah. 2021. "Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya." *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak* 2(2):12–25. doi: 10.24239/abulava.vol2.iss2.40.
- Yudhawan, Indra, Putri Khaerani Cahyaningrum, Dalri Muhammad Suhartomo, Synta Haqqul Fadlillah, Perdana Priya Haresmita, Hasyrul Hamzah, Mely Anita Sari, and Sifa Aulia Wicaksari. 2024. "Pemanfaatan Dan Inovasi Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Sebagai Suplementasi ASI Di Indonesia: Mini Review." *Mandala Of Health* 17(1):97–117. doi: <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2024.17.1.12017>.
- Yuliani, Yuliani, Ika Friscila, and Frani Mariana. 2023. "Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Rerata Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui." *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa* 9(2):52–57. doi: <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i2.1210>.