

PEMANFAATAN DAUN KELOR DAN KATUK UNTUK BAHAN PANGAN ASUPAN MANDIRI DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

¹Normayanti Rambe, ²Lisna Khairani Nasution, ³ Elvi Suryani

¹Institut Kesehatan Helvetia Pekanbaru

^{2,3}STIKes Darmais Padangsidimpuan

(normayantirambe89@gmail.com, Elvisuryani141@gmail.com,
lisnakhairaninasution.09@gmail.com : 082364980185)

ABSTRAK

Program ASI Eksklusif telah dicanangkan oleh WHO sejak tahun 2022 yang merekomendasikan untuk memberikan ASI saja pada bayi usia 0- 6 bulan. Program ini diharapkan mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi dan balita di dunia. Manfaat pemberian ASI Eksklusif antara lain meningkatkan imunitas, menuntaskan pertumbuhan dan perkembangan anak, bonding, murah secara ekonomi, meningkatkan kecerdasan anak, serta membantu mengatur jarak kehamilan berikutnya. Meskipun banyak manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi, ibu, keluarga, dan masyarakat namun cakupannya masih rendah diberbagai Negara termasuk Indonesia. Tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat terkait pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI dilakukan untuk menunjang program pemerintah terkait cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di Kelurahan Sangkunur, Kecamatan Angkola Sangkunur. Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan, yaitu penyuluhan atau edukasi terkait manfaat ASI untuk ibu dan bayi, pembentukan 'Herbal Space' untuk pemanfaatan daun kelor dan katuk di daerah mitra, melakukan pelatihan pembuatan produk makanan dan minuman berbahan dasar daun katuk dan kelor, dan selanjutnya mengadakan pelatihan dalam pengemasan dan pemasaran produk tersebut. Hasil pengabdian Kepada Masyarakat ini dimana peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, peserta mampu menjelaskan manfaat ASI, terbentuknya "Herbal Space", masyarakat mampu mengolah daun katuk dan kelor menjadi makanan (kue, ice cream) dan minuman (teh) yang menarik dan sehat.

Kata Kunci : ASI, Daun Kelor, Daun Katuk, Tanaman Herbal

ABSTRACT

The Exclusive Breastfeeding Program was launched by the WHO in 2022, recommending that infants aged 0-6 months be fed only breast milk. This program is expected to reduce infant and child mortality rates worldwide. The benefits of exclusive breastfeeding include boosting immunity, supporting child growth and development, fostering bonding, being economically cost-effective, enhancing child intelligence, and helping regulate the spacing of subsequent pregnancies. Despite the numerous benefits of exclusive breastfeeding for infants, mothers, families, and communities, its coverage remains low in many countries, including Indonesia. The objective of the community service program, which utilizes moringa and katuk leaves as self-sufficient food sources from one's land to increase breast milk production, is to support the government's program on exclusive breastfeeding coverage in Indonesia. The target of this community service activity is the community in Sangkunur Village. The community service activities were carried out in several stages, including educational sessions on the benefits of breast milk for mothers and infants, the establishment of a 'Herbal Space' for the utilization of moringa and katuk leaves in the partner area, training in the production of food and beverage

products made from katuk and moringa leaves, and subsequently conducting training in packaging and marketing these products. The outcomes of this community service initiative include participants enthusiastically participating in the activities from start to finish, participants being able to explain the benefits of breast milk, the establishment of the 'Herbal Space,' and the community being able to process moringa and katuk leaves into attractive and healthy foods (cakes, ice cream) and beverages (tea).

Keywords: Breast Milk, Moringa Leaves, Katuk Leaves, Herbal Plants

1. PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang mempunyai keunikan dan kekayaan hayati, salah satunya adalah kaya akan tumbuh - tumbuhan yang dapat digunakan sebagai bahan obat tradisional atau herbal. Tidak semua obat tradisional merugikan bagi kesehatan khususnya bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui. Telah banyak dilakukan penelitian terkait hal tersebut, misalnya bahan tanaman yang berkhasiat untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui, seperti tertulis dalam Permenkes RI Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium obat herbal asli Indonesia untuk meningkatkan produksi ASI ibu di antaranya adalah daun katuk, biji klabat dan daun torbangun (Setiawandari dan Istiqomah, 2017).

ASI adalah makanan yang sempurna bagi bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan bayi karena ASI merupakan makanan bayi dengan komposisi gizi terlengkap untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI mengandung zat imunologik yang dapat membantu mencegah terjadinya infeksi diare, otitis media, INSPA, maupun serangan penyakit (Khasanah dan Astuti, 2020). Manfaat ASI tidak hanya dapat dirasakan oleh bayi, tetapi juga bagi ibu diantaranya dapat menumbuhkan rasa percaya diri, mempercepat involusi uterus, mencegah perdarahan, mencegah anemia, dan karsinoma mammae. Meskipun ASI memiliki segudang manfaat, akan tetapi tidak

semua ibu menyusui bayinya secara eksklusif karena beberapa alasan salah satunya karena produksi ASI yang tidak banyak, seringkali membuat ibu menyusui menyerah untuk memberikan ASI kepada bayinya.

Pemerintah telah menetapkan kebijakan nasional terkait program pemberian ASI eksklusif yang dituangkan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor: 33 Tahun 2012. Target Rencana Strategis (Renstra) 2015-2019 adalah cakupan ASI eksklusif sebesar 50 persen pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2025). Profil Kesehatan Indonesia 2014 menyebutkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 52,3%, hal tersebut belum mencapai 80% dari apa yang ditargetkan. Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2018 yaitu 47%. Namun akan upaya peningkatan cakupan ini harus tetap dilaksanakan sehingga angka capaian tersebut tidak turun.

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan pada ibu hamil dan menyusui pada khususnya telah dilaksanakan diantaranya dengan penerapan teknologi tepat guna. Penerapan praktis tampak pada digalakkannya budidaya tanaman toga (tanaman obat keluarga) yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan untuk mengobati penyakit atau keluhan kesehatan yang terjadi dalam keluarga

dengan harga yang murah, terjangkau, tidak menimbulkan efek samping dan efek ketergantungan. Salah satunya adalah tanaman toga daun katuk, daun kelor, klabet atau daun pepaya yang banyak tumbuh di halaman rumah untuk meningkatkan produksi ASI. Di Indonesia tanaman kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Hasil penelitian menyatakan bahwa tepung daun kelor nyata dapat meningkatkan produksi air susu. Pemberian dosis tepung kelor di atas 42 mg/kg berat badan tikus putih galur wistar, nyata meningkatkan sekresi air susu induknya dan berat badan anak tikus (Septadina, 2018).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan pada ibu hamil dan menyusui pada khususnya telah dilaksanakan diantaranya dengan penerapan teknologi tepat guna. Penerapan praktis tampak pada digalakkannya budidaya tanaman toga (tanaman obat keluarga) yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan untuk mengobati penyakit atau keluhan kesehatan yang terjadi dalam keluarga dengan harga yang murah, terjangkau, tidak menimbulkan efek samping dan efek ketergantungan. Salah satunya adalah tanaman toga daun katuk, daun kelor, klabet atau daun pepaya yang banyak tumbuh di halaman rumah untuk meningkatkan produksi ASI (Setiawandari dan Istiqomah, 2017).

Berdasarkan pemaparan di atas maka kami bertujuan melakukan pengabdian kepada masyarakat terkait pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri

dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini berupa Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua tahapan, yaitu tahap pertama persiapan yang meliputi orientasi lapangan dan pelaksanaan kegiatan. Orientasi lapangan ini terkait perizinan kegiatan, lokasi pelaksanaan dan jumlah peserta. Survei dan orientasi lapangan dilakukan 1 bulan sebelum pelaksanaan untuk menentukan lokasi dan waktu PKM. Perwakilan langsung menuju Kantor Lurah Sangkunur Kecamatan Angkola Sangkunur dengan membawa surat orientasi lapangan dari hasil diskusi ditetapkan jadwal dan tempat kegiatan untuk pelaksanaan PKM. Setelah didapati kesepakatan pihak kantor Lurah Sangkunur Kecamatan Angkola Sangkunur menyampaikan undangan kepada peserta seluruh perwakilan dusun yang terdapat di Lurah Sangkunur Kecamatan Angkola Sangkunur. Selanjutnya dilakukan persiapan alat dan bahan yang diperlukan untuk sosialisasi tentang manfaat ASI, terbentuknya "*Herbal Space*", masyarakat mampu mengolah daun katuk dan kelor menjadi makanan (kue, ice cream) dan minuman (teh) yang menarik dan sehat.

Rencana pelaksanaan program kewirausahaan mengolah daun katuk dan kelor sebagai Usaha Prospektif Berbasis Kesehatan meliputi rencana bentuk kemasan makanan (kue, ice cream) dan minuman (teh), Program kreatifitas mahasiswa ini berawal dari meningkatnya keluhan para ibu yang memiliki bayi yang saat pemberian ASI Eksklusif yang tidak mengetahui

pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI, selanjutnya tim melakukan wawancara dengan masyarakat Kantor Lurah Sangkunur Kecamatan Angkola Sangkunur dan didapatkan bahwa sebagian besar ibu yang memiliki bayi dalam pemberian ASI Eksklusif antara lain meningkatkan imunitas, menuntaskan pertumbuhan dan perkembangan anak, bounding, murah secara ekonomi, meningkatkan kecerdasan anak, serta membantu mengatur jarak kehamilan berikutnya. Meskipun banyak manfaat pemberian ASI eksklusif bagi bayi, ibu, keluarga, dan masyarakat namun cakupannya masih rendah diberbagai Negara termasuk Indonesia

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan dan FGD (*Forum Group Discussion*) yaitu ceramah, diskusi, dan tanya jawab tentang ASI Eksklusif yang tidak mengetahui pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI. Untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta maka dibuat kuesioner dan disebarkan kepada peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat di Kelurahan Sangkunur Kecamatan Angkola Sangkunur. Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan, yaitu penyuluhan atau edukasi terkait manfaat ASI untuk ibu dan bayi, pembentukan '*Herbal Space*' untuk pemanfaatan daun kelor dan katuk di daerah mitra, melakukan pelatihan pembuatan produk makanan dan minuman berbahan dasar daun katuk dan kelor, dan selanjutnya mengadakan pelatihan

dalam pengemasan dan pemasaran produk tersebut.

Pelaksanaan Program	Sasaran	Luaran	Indikator Keberhasilan	Peran Mitra
Tahap Persiapan				
Pertemuan dengan pihak perwakilan masyarakat untuk melakukan Perijinan	Mitra Pengabdian	MoU pelaksanaan kegiatan	Kesepakatan dan kesepahaman program	Penyedia
Tahap Implementasi				
Penyuluhan terkait	Mitra Pengabdian	Leaflet, banner, materi penyuluhan berupa booklet	Pemahaman masyarakat terkait pentingnya pemberian ASI	- Penyedia tempat penyuluhan - Mempersiapkan peserta penyuluhan
Pembentukan ' <i>Herbal Space</i> ' untuk pemanfaatan daun	Mitra Pengabdian	<i>Herbal Space</i>	Kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI	- Penyedia tempat pemebentukan ' <i>Herbal Space</i> ' - Mempersiapkan peserta pembentuk ' <i>Herbal Space</i> '
Pelatihan pembuatan makanan dan minuman berbahan dasar	Mitra Pengabdian	Produk makanan dari bahan dasar daun kelor dan katuk	Kemampuan masyarakat dalam membuat makanan dan minuman berbahan dasar daun kelor dan katuk	- Penyedia tempat pembuatan produk - Mempersiapkan peserta pelatihan
Pelatihan pengemasan dan	Mitra Pengabdian	Produk tanaman herbal	Kemampuan masyarakat	- Penyedia tempat pembuatan

pemasaran tanaman herbal		(daun katuk dan kelor)	at dalam mengemas dan memasarkan obat herbal dari daun katuk dan kelor untuk meningkatkan produksi ASI	produk - Mempersiapkan peserta pelatihan
Tahap Evaluasi				
Monitoring, evaluasi, supervisi, dan rencana tindak lanjut	- Tim pengusul - Mitra Pembinaan	1) Dokumentasi monitoring program 2) Dokumentasi evaluasi program 3) Dokumentasi rencana tindak lanjut.	1) Monitoring program. 2) Evaluasi program. 3) Rencana tindak lanjut.	Pemberi feedback, dan penyediaan tempat pertemuan
Tahap Penyusunan Laporan Kegiatan				
Penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan	Tim Pengusul	Laporan Kegiatan	Dokumen laporan kegiatan	

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan berisi hasil-hasil temuan pengabdian dan pembahasannya secara ilmiah. Kegiatan PKM peningkatan kesehatan dan ekonomi keluarga melalui penyuluhan atau edukasi terkait manfaat ASI untuk ibu dan bayi, pembentukan '*Herbal Space*' untuk pemanfaatan daun kelor dan katuk di daerah mitra, melakukan pelatihan pembuatan produk makanan dan minuman berbahan dasar daun katuk dan kelor, dan selanjutnya mengadakan pelatihan dalam pengemasan dan pemasaran produk

tersebut Berbasis Kesehatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Juni 2025 di Aula Kantor Lurah Hasil kegiatan PKM di Kelurahan Sangkur Kecamatan Angkola Sangkur pada masyarakat memberikan tanggapan yang positif. Peserta berjumlah 36 orang dari berbagai dusun dan kelompok tani yang terdapat di desa tersebut. Kegiatan ini juga dihadiri Lurah dan Kepala Dusun, Ketua BPD, Ketua RT, Ketua Pokja dan Perwakilan Dasa Wisma.

Dari hasil kuesioner yang diedarkan sebelum dan sesudah kegiatan PKM menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang tanaman obat keluarga memiliki pengetahuan kategori baik tentang definisi membentuk '*Herbal Space*'.

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengembangkan kreativitas masyarakat yang sehat dan berkembang melalui program SAGA (Sahabat Keluarga) di Kelurahan Manyar Sabrangan Kecamatan Mulyorejo: dengan membentuk '*Herbal Space*' yang memiliki kegiatan dalam pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI.

No	Permasalahan	Solusi	Indikator Ketercapaian	Target Luaran Terukur
1	Masyarakat masih ada yang tidak menyusu bayinya secara eksklusif	Penyuluhan atau edukasi terkait manfaat ASI untuk ibu dan bayi.	Pemahaman masyarakat terkait pentingnya pemberian ASI secara eksklusif	Masyarakat memiliki kemampuan dalam memahami manfaat ASI untuk ibu dan bayi
2	Masyarakat tidak memanfaatkan tanaman herbal secara	Pembentukan ' <i>Herbal Space</i> ' untuk pemanfaatan	Kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan daun	Masyarakat mampu memanfaatkan daun katuk bahan

	maksima l	daun kelor dan katuk	kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningka tkan produksi ASI	asupan
3	Belum maksima l pemanfa atn daun kelor dan katuk	Melakuk an pelatiha n pembuat an makana n dan minuma n berbaha n dasar bahan alami (daun kelor dan katuk)	Kemamp uan masyarak at dalam membuat makanan dan minuman berbahan dasar daun kelor dan katuk	Masyaraka t mampu
4	Minimaln ya pengalam an masyarakat dalam pembuat an obat dari tanaman herbal	Melakuk an pelatiha n kepada masyara kat dalam pengema san dan pemasar an tanaman herbal selain untuk dimanfa atkan sendiri juga untuk dikonsu msi oleh orang lain.	Kemamp uan masyarak at mengem as dan memasark an obat herbal dari daun katuk dan kelor untuk meningka tkan produksi ASI	Masyaraka t mampu membuat, mengemas, Memasark an katuk dan kelor untuk meningkat kan produksi ASI

3. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini secara umum menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta PKM dalam pemanfaatan daun kelor dan katuk sebagai bahan pangan asupan mandiri dari lahan sendiri untuk meningkatkan produksi ASI dilakukan untuk menunjang program pemerintah terkait cakupan ASI eksklusif di Kelurahan Sangkunur, Kecamatan Angkola Sangkunur. Kegiatan pada pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan, yaitu penyuluhan atau edukasi terkait manfaat ASI untuk ibu dan bayi, pembentukan '*Herbal Space*' untuk pemanfaatan daun kelor dan katuk di daerah mitra, melakukan pelatihan pembuatan produk makanan dan minuman berbahan dasar daun katuk dan kelor, dan selanjutnya mengadakan pelatihan dalam pengemasan dan pemasaran produk tersebut. Hasil pengabdian Kepada Masyarakat ini dimana peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, peserta mampu menjelaskan manfaat ASI, terbentuknya "*Herbal Space*", masyarakat mampu mengolah daun katuk dan kelor menjadi makanan (kue, ice cream) dan minuman (teh) yang menarik dan sehat. Dari segi manfaat dan peluang yang sangat besar untuk bisa dikembangkan menjadi usaha, karena dalam kegiatan terindikasi menyumbang 95% bagi ekonomi keluarga.

4. REFERENSI

- Kemenkes RI, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 Tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, Diakses: 2 Juni 2018, Tersedia:
http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PP%20No.%2033%20ttg%20Pemberian%20ASI%20Eksklusif.pdf
Khasanah, N., Astuti, T., "Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui di Dusun Sorogenen, Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta", *Jurnal Abdimas Madani*, 2020, 2(2), 33-39

Septadina, IS., Murti, K., Utari, N., “Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringaoleifera*) dalam Proses Menyusui”, *Sriwijaya Journal of Medicine*, 2018, 1(1), 74-79

Setiawandari dan Istiqomah, “Efektivitas Ekstrak *Sauropus Androgynus* (Daun Katuk) dan Ekstrak *Moringa Oleifera* (Daun Kelor) terhadap Proses Persalinan, Produksi Kolostrum dan Proses Involusi Uteri Ibu Postpartum”, *Jurnal Kebidanan : Embrio*, 2017, IX(1), 16-23

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

