

Pemanfaatan Tanaman Pelancar Asi (PETA PASI) Dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui

Utilization Of Breast Milk Booster Plants (Peta Pasi) In An Effort To Increase Breast Milk Production Of Breastfeeding Mothers

Asriah

Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: asriahhasan80@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pilihan yang optimal untuk gizi bayi. Hal ini tidak hanya karena ASI mengandung sumber energi, zat gizi, cairan yang aman dan higienis untuk bayi, tetapi juga mengandung zat-zat yang dapat melawan penyakit dan vitamin yang mendukung sistem imun alami tubuh. Pemberian ASI eksklusif bagi bayi dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif antara lain faktor pengetahuan. Menurunnya angka pemberian ASI ini disebabkan rendahnya pengetahuan para ibu mengenai manfaat ASI, cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi, kurangnya dukungan dari petugas tenaga kesehatan, persepsi sosial budaya yang menentang pemberian ASI, ibu bekerja dan pemasaran susu formula mempengaruhi pemikiran ibu dan para petugas kesehatan. Tahun 2019, secara nasional persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD yaitu sebesar 75,58%. Angka ini telah melampaui target renstra tahun 2019 yaitu sebesar 50%. Provinsi dengan persentase tertinggi adalah Sulawesi Tenggara (94,92%) dan yang belum mencapai target adalah Maluku dan Papua Barat. Sedangkan cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional pada tahun 2019 adalah 67,74% dimana target renstra adalah 50% dengan persentase tertinggi pada provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%). Provinsi Lampung sendiri berada pada urutan ke 14 dengan cakupan 69,33%. Metode yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi pemanfaatan tanaman pelancar ASI (PETA PASI) dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dengan memberikan penyuluhan dan pembagian bibit tanaman sayuran hijau kepada ibu hamil, ibu menyusui dan keluarga. Kesimpulan : Adanya pemanfaatan lahan perkarangan warga khususnya ibu hamil dan ibu menyusui dengan tanaman pangan sayuran hijau sebagai upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

Kata kunci : *PETA PASI, ASI, meningkatkan, Produksi, Sayuran*

ABSTRACT

Breast milk is an optimal choice for infant nutrition. This is not only because breast milk contains a source of energy, nutrients, fluids that are safe and hygienic for babies, but also contains substances that can fight disease and vitamins that support the body's natural immune system. Exclusive breastfeeding for babies is influenced by many factors. One of the factors that influence exclusive breastfeeding is the knowledge factor. The decline in breastfeeding rates is due to low knowledge of mothers about the benefits of breastfeeding, the right way to breastfeed, lack of lactation counseling services, lack of support from

health workers, socio-cultural perceptions that oppose breastfeeding, working mothers and marketing formula milk affect the thinking of mothers and health workers. In 2019, nationally the percentage of newborns who received IMD was 75.58%. This figure has exceeded the 2019 strategic plan target of 50%. Provinces with the highest percentage are Southeast Sulawesi (94.92%) and those that have not reached the target are Maluku and West Papua. Meanwhile, the coverage of infants who received exclusive breastfeeding nationally in 2019 was 67.74%, where the strategic plan target was 50% with the highest percentage in West Nusa Tenggara province (86.26%). Lampung Province itself is ranked 14th with a coverage of 69.33%. The method applied in this community service is socialization of the use of breast milk soothing plants (PASI MAP) in an effort to increase breast milk production for breastfeeding mothers by providing counseling and distribution of green vegetable plant seeds to pregnant women, breastfeeding mothers and families. Conclusion: The use of community yards, especially pregnant women and nursing mothers with green vegetable food crops as an effort to increase breast milk production for breastfeeding mothers.

Keywords : PETA PASI, Breastfeeding, Production, Vegetables

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pilihan yang optimal untuk gizi bayi. Hal ini tidak hanya karena ASI mengandung sumber energi, zat gizi, cairan yang aman dan higienis untuk bayi, tetapi juga mengandung zat-zat yang dapat melawan penyakit dan vitamin yang mendukung sistem imun alami tubuh. Tidak ada satu pun zat yang dapat menjadi alternative selain ASI yang menyehatkan dan mengandung zat-zat gizi, bebas bakteri, tidak menyebabkan alergi, mengandung antibody, mudah dicerna [2].

Pemberian ASI secara eksklusif sebelum enam bulan juga sangat banyak manfaatnya. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa anak-anak yang semasa bayi mendapatkan ASI eksklusif umumnya lebih cerdas dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Pemberian ASI eksklusif sangat mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas [1].

Pemberian ASI eksklusif bagi bayi dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif antara lain faktor pengetahuan. Menurunnya angka pemberian ASI ini disebabkan rendahnya pengetahuan para ibu mengenai manfaat ASI, cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi, kurangnya dukungan dari petugas tenaga kesehatan, persepsi sosial budaya yang menentang pemberian ASI, ibu bekerja dan pemasaran susu formula mempengaruhi pemikiran ibu dan para petugas kesehatan [1].

Tahun 2019, secara nasional persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD yaitu sebesar 75,58%. Angka ini telah melampaui target renstra tahun 2019 yaitu sebesar 50%. Provinsi dengan persentase tertinggi adalah Sulawesi Tenggara (94,92%) dan yang belum mencapai target adalah

Maluku dan Papua Barat. Sedangkan cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif secara nasional pada tahun 2019 adalah 67,74% dimana target renstra adalah 50% dengan persentase tertinggi pada provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%). Provinsi Lampung sendiri berada pada urutan ke 14 dengan cakupan 69,33% [1].

Sering kita jumpai di kota besar, kita lebih sering melihat bayi diberi susu botol dari pada disusui oleh ibunya. Sementara di pedesaan, kita melihat bayi yang baru berusia satu bulan sudah diberi makan pisang atau nasi yang dilembutkan sebagai tambahan ASI (Kahayati, 2022). Akibatnya bayi yang tidak diberi ASI mempunyai kemungkinan 14,2 kali lebih sering terkena diare dibandingkan dengan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif [5].

Program ASI eksklusif merupakan pemberian Air Susu Ibu tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin, mineral, dan atau obat-obatan untuk keperluan medis sampai bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupan. Produksi air susu ibu (ASI) bergantung pada ketersediaan hormon prolaktin. Salah satu kendala program tersebut yaitu kurangnya produksi Air Susu Ibu sehingga susu formula menjadi alternatif pilihan. Demi mendukung program ASI eksklusif, berbagai upaya harus dilakukan, salah satunya adalah dengan menciptakan inovasi fitofarmaka yang aman, namun memiliki efikasi yang tinggi dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu [6].

Beberapa jenis tanaman yang berpotensi untuk dibudidayakan dan dimanfaatkan sebagai ASI booster yaitu tanaman kelor (*Moringa oleifera* L.), katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr), bayam (*Amaranthus* spp) dan sukun (*Artocarpus altilis*). Bayam mengandung berbagai macam zat gizi yang bermanfaat untuk kesehatan. Setiap 100 gram bayam mengandung 25 Kal, 5 gram karbohidrat dan 1 gram protein. Selain itu bayam kaya akan asam folat yang sangat bermanfaat untuk ibu menyusui. Tanaman bayam dapat dibudidayakan dan memiliki kandungan gizi yang tinggi [6].

Berdasarkan analisis situasi dan hasil temuan dan data dari Puskesmas Pembantu dan Polindes Desa Klempang Sari, Kecamatan Kuaro, didapatkan hasil laporan rekapitulasi kumulatif pemantauan program capaian ASI Eksklusif di Desa Klempang Sari tahun 2022 menunjukkan angka 88,2 %. Dimana cakupan pelayanan pelaksanaan program ASI eksklusif belum 100 %. pada masyarakat di Desa Klempang Sari wilayah kerja Puskesmas Kuaro dan terdapat masih kurangnya pemanfaatan tanaman pelancar ASI. Oleh karena itu diperlukan upaya dari tenaga kesehatan dan masyarakat untuk dapat meningkatkan kepatuhan ASI Eksklusif ibu di Desa Klempang Sari Wilayah Kerja Puskesmas Kuaro.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pelaksanaan inovasi pemanfaatan tanaman pelancar ASI (PETA PASI) dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Tanaman yang menjadi target program adalah sayuran hijau seperti Bayam, Katuk, Kangkung, Selada, Seledri dan Pakcoy. Pada program ini akan didorong penanaman Sayuran hijau di pekarangan rumah ibu hamil dan ibu menyusui di wilayah Desa Klempang Sari, sehingga sayuran hijau dapat didapat dengan lebih mudah oleh ibu hamil dan ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pelaksanaan program inovasi PETA PASI (Pemanfaatan Tanaman Pelancar ASI) mulai dilaksanakan pada Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) 2 tanggal 21 Desember 2023, kemudian dilanjutkan pelaksanaan implementasi inovasi KAPAS dilaksanakan pada Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) 2 tanggal 04 Januari 2024 bertempat di ruang pertemuan kantor desa Klempang Sari dengan jumlah peserta ibu hamil sebanyak 6 orang, ibu menyusui sebanyak 7 orang, keluarga bumil dan busui sebanyak 7 orang, 2 orang nakes desa, 5 orang kader, mahasiswa program studi profesi bidan, perangkat desa dan pembimbing klinik.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan penyuluhan mengenai pemanfaatan pekarangan dan jenis-jenis sayuran yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Peserta aktif mendengarkan, bertanya dan merespon pertanyaan yang diberikan pemateri. Sebagian besar masyarakat Klempang Sari sudah memanfaatkan pekarangannya untuk menanam sayuran hijau. Para ibu juga antusias ketika diberikan bibit tanaman sayuran hijau dan berkomitmen untuk segera menanamnya di pekarangan rumahnya masing-masing.



Gambar 1. Kegiatan PETA PASI



Gambar 2. Kegiatan PETA PASI

KESIMPULAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan pilihan yang optimal untuk gizi bayi. Hal ini tidak hanya karena ASI mengandung sumber energi, zat gizi, cairan yang aman dan higienis untuk bayi, tetapi juga mengandung zat-zat yang dapat melawan penyakit dan vitamin yang mendukung sistem imun alami tubuh. Dari hasil pengkajian wilayah di Desa Klempang Sari ditemukan prioritas masalah salah satunya yaitu cakupan pelayanan pelaksanaan program ASI eksklusif belum 100 %. pada masyarakat di Desa Klempang Sari wilayah kerja Puskesmas Kuaro dan terdapat masih kurangnya pemanfaatan tanaman pelancar ASI. Program kegiatan yang telah dirancang untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya yaitu inovasi PETA PASI (Pemanfaatan Tanaman Pelancar ASI). Pelaksanaan program dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2023-10 Januari 2023 bertempat di Desa Klempang Sari. Hasil evaluasi pada proses pelaksanaan sudah berjalan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan.

SARAN

Dengan adanya upaya pemberdayaan melalui midwifery project inovasi PETA PASI (Pemanfaatan Tanaman Pelancar ASI) ini diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Universitas Sari Mulia, Kepala Puskesmas Kuaro Kecamatan Kuaro Kabupaten Paser, Pembimbing Klinik, Pembimbing Institusi, Kepala Desa Klempang Sari beserta seluruh staf, masyarakat Desa Klempang Sari, tim tenaga kesehatan desa dan seluruh kader yang telah memfasilitasi kegiatan ini dan memberikan dukungan penuh untuk pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Akbar, H., & Saleh, S. N. H., (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi 0-6 Bulan di Puskesmas Motoboi Kecil*. Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt), 4(1), 34-39.
- [2] Amania, R., Hidayat, M. N., Hamidah, I., Wahyuningsih, E., & Parwanti, A., (2022). *Pencegahan Stunting Melalui Parenting Education Di Desa Pakel Bareng*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum, 1(1).
- [3] Astriana, W., (2023). *Perubahan Suhu Tubuh Pada Bayi Baru Lahir Ditinjau Dari Inisiasi Menyusui Dini (IMD)*. Jurnal Ilmiah Bidan, 7(2), 15-18.
- [4] Kahayati, D., Hidayat, W., & Manurung, K., (2022). *Kepercayaan Ibu Menyusui terhadap Dena dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Pante Raya Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah Tahun 2021*. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 7(2), 1533-1550.
- [5] Oktarina, R., Turiyani, T., & Dewi, A. K., (2023). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Di PMB Irma Suryani Kota Prabumulih Tahun 2023*. Jurnal Kesehatan Abdurahman, 12(2), 56-64.
- [6] Rasyid, A. U. M., Widyastuti, S., Usman, F., Zulkifli, Z., Syafruddin, S., Duppa, M. T., ... & Haryanto, H., (2022). *Edukasi Pemanfaatan Obat Tradisional Sebagai ASI Booster*. J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2(7), 5371-5380.