

Penerapan Terapi Non Konvensional Moringa Oleifera Sebagai Peningkatan Produksi ASI di Praktek Mandiri Bidan Deby Kota Medan

Lasria Simamora*

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email : lasriasimamora@gmail.com

Mediana Beru Sembiring

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email : mediyana01@gmail.com

Deby Cyntia Yun

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email : deby_cintya72@yahoo.co.id

Polma Ria Metawati Panjaitan

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email: polmaria@mitrahusada.ac.id

Ika Damayanti Sipayung

STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Email: ikadamayanti@mitrahusada.ac.id

Abstract : Sustainable Development Goals. SDGs goals number 2 and 3 are to overcome hunger, health problems and welfare. One of the challenges in achieving exclusive breastfeeding is the rampant promotion of breast milk stimulants that are very easy to obtain whose authenticity and composition are not necessarily safe for health. Midwives as health workers need to innovate that can reduce lactation problems by increasing knowledge and skills that aim to increase breast milk production that can be done in health facilities such as the Midwife Independent Practice. This activity method is carried out with stages of preparation, implementation and evaluation, where before education is carried out, a pretest is carried out then a post-test. The activity was carried out at the participant's home considering the limitations of postpartum mothers who could not be gathered together. The results of the activity showed that there was a difference in knowledge about the benefits of Moringa Oleifera and also how to process it in the form of juice before and after education. Where before education, the majority of participants had poor knowledge of 12 people (80%), after education, the majority of participants had good knowledge of 9 people (60%). It is hoped that this activity can change people's behavior to be able to utilize non-conventional therapy as an initial step to increase breast milk production so that it is hoped that exclusive breastfeeding can be achieved.

Keywords: Digital; Posyandu cadres; Health Promotion

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu yang terdiri dari air, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, zat antibodi, dan enzim (Utami 2012). Bayi merupakan masa yang rentan terhadap berbagai penyakit dan *gold period* pada anak terjadi pada masa usia anak sampai 3 tahun, jika tidak peka terhadap hal ini akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada anak yang akan berdampak pada kemajuan bangsa. Mengingat besarnya manfaat ASI maka program ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi adalah rekomendasi global untuk kesehatan optimal. Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu intervensi kesehatan yang paling efektif dalam mencapai *Sustainable Development Goals* (SDGs). Dimana tujuan SDGs nomor 2 dan 3 yaitu penanggulangan kelaparan, masalah kesehatan dan kesejahteraan (United Nations 2024). Di Indonesia juga Program ASI eksklusif menjadi salah satu target kesehatan yang didukung oleh kebijakan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif melalui Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012. Pasal 6 dan 7 menegaskan bahwa Setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI Eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya kecuali atas indikasi medis (Pemerintah Indonesia 2012).

Tantangan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi faktor tingkat pendidikan ibu, pengetahuan, norma sosial, dukungan sistem kesehatan yang terbatas, dan praktik pemasaran susu formula serta masalah laktasi (Laksono AD, Wulandari RD, Ibad M, Kusrini I. 2021)(Mackenzie Green, Alissa M. Pries, Dian N. Hadihardjono, Doddy Izwardy, Elizabeth Zehner, Victoria Hall Moran n.d.)(Simamora, Susanti P, and Yun 2022). Selain hal tersebut diatas, tantangan yang tidak bisa diabaikan juga adalah maraknya promosi obat-obatan pelancar ASI yang sangat mudah didapatkan secara online yang keaslian dan juga komposisinya yang belum tentu aman untuk kesehatan.

Masalah laktasi pada masa nifas pada dasarnya dapat dipengaruhi oleh berbagai hal diantara adalah produksi ASI yang tidak lancar yang dapat disebabkan oleh pengaruh hormon menyusui dan juga secara tidak langsung oleh pengetahuan ibu yang masih rendah tentang cara meningkatkan produksi ASI

(Pinem,S.Br. 2020). Dalam penelitian yang dilakukan Fungtammasan, Siraphat Phupong,Vorapong (2021) dinyatakan bahwa daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah galactagogue herbal yang telah digunakan untuk meningkatkan volume ASI (Fungtammasan and Phupong 2021) . Demikian juga penelitian oleh Zakaria (2016) menyatakan bahwa ada peningkatan volume ASI pada ibu yang mengkonsumsi ekstrak *Moringa Oleifera* (Zakaria et al. 2016). Serta penelitian oleh pengusul bahwa bahwa Terapi Non Konvensional *Moringa Oleifera* efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas (Simamora et al. 2023).

Mengingat tantangan yang ada, maka bidan sebagai tenaga kesehatan perlu mengimplementasikan inovasi yang bisa mengurangi masalah laktasi dengan meningkatkan pengetahuan dan juga keterampilan yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini dapat diimplementasikan di fasilitas kesehatan seperti Praktik Mandiri Bidan (PMB).

Permasalahan mitra saat ini adalah adalah belum mengetahui tehnik pengolahan *Moringa Oleifera* dalam bentuk jus untuk melancarkan produksi ASI pada ibu nifas. Salah satu inovasi yang akan diimplementasikan pengusul adalah terapi non konvensional *Moringa Oleifera* dalam bentuk jus pada ibu nifas untuk peningkatan produksi ASI sebagai salah satu upaya peningkatan capaian ASI eksklusif. Pengabdian ini dilakukan di PMB Deby Cintya Yun Kota Medan.

PKM ini bertujuan memberikan edukasi terapi non konvensional dan pengolahan *Moringa Oleifera* dalam bentuk jus untuk melancarkan produksi ASI. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kesejahteraan ibu dan anak, khususnya program ASI eksklusif semakin meningkat dan menjadi pendukung program pemerintah dan SDGs. Fokus kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kemandirian mitra tentang terapi non konvensional *Moringa Oleifera* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu Nifas.

Permasalahan Prioritas yang ditemukan pengusul adalah 1) Kurangnya pengetahuan tentang terapi non konvensional *moringa Oleifera* untuk produksi ASI, 2) Belum mengetahui inovasi pengolahan *Moringa Oleifera* dalam bentuk jus. Berdasarkan prioritas masalah yang ada, maka pengusul memberikan solusi dengan melakukan edukasi tentang terapi non konvensional *Moringa Oleifera*

untuk produksi ASI dan tehnik melakukan pengolahan Moringa Oleifera dalam bentuk jus untuk ibu nifas yang akan dikonsumsi secara rutin setiap hari setelah sarapan selama 1 minggu.

METODE

1. Tahap Persiapan

- (b) Berkoordinasi dengan mitra tentang kegiatan PKM
- (c) Bersama-sama dengan mitra menyiapkan bahan dan alat
- (d) Tim PKM Melakukan sosialisasi kegiatan tentang penyuluhan dan tehnik pengolahan Moringa Oleifera

Tahap Pelaksanaan

- (a) Tim PKM Melakukan penyuluhan tentang manfaat Moringa Oleifera untuk peningkatan produksi ASI pada ibu nifas
- (b) Selanjutnya Melakukan bimbingan cara membuat jus Moringa Oleifera

Tahap evaluasi

- (a) Tim PKM melakukan evaluasi kemandirian kelompok mitra secara langsung
- (b) Memberikan Kuesioner monitoring dan evaluasi (monev) tentang kepuasan dan kebermanfaatan Kegiatan PKM
- (a) Memberikan masukan perbaikan kepada Mitra terkait dengan hasil monev dan dapat diimplementasikan kepada ibu nifas.

2. Peran dan tugas tim PKM

- (a) Lasria Simamora (Ketua PKM)
Menganalisis kebutuhan PKM, menyusun proposal/ anggaran PKM, Melakukan Pelatihan Pengolahan jus Moringa Oleifera, menganalisis seluruh kegiatan PKM
- (b) Mediana Beru Sembiring (Anggota 1)
Melakukan penyuluhan manfaat Moringa Oleifera, Melakukan Pretest dan Post tes PKM, membantu Menyusun laporan Kegiatan PKM
- (c) Deby Cintya Yun (Anggota 2)

Membantu persiapan alat dan bahan, membantu persiapan pengolahan Moringa Oleifera

(d) Polma Ria Metawati Panjaitan (Anggota 3)

Melakukan pendokumentasian kegiatan PKM, membantu melakukan pretest dan post test.

(e) Ika Damayanti Sipayung (Anggota 4)

Menyusun Laporan PKM, Menyusun luaran hasil PKM, Mendiseminasikan hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Tahap Persiapan

(a) Persiapan PKM dilakukan oleh tim pada bulan April dengan melakukan koordinasi dengan mitra tentang kegiatan PKM serta melakukan persiapan alat bahan untuk pengolahan jus Moringa Oleifera

(b) Pada tanggal 26-27 April 2024 tim PKM melakukan diskusi dengan tim tentang prosedur pelaksanaan kegiatan PKM



Gambar 1. Koordinasi dengan mitra PKM tentang kegiatan yang akan dilaksanakan



Gambar 2 Diskusi dengan tim PKM tentang prosedur pelaksanaan dan tugas dalam kegiatan PKM



Gambar 3 Persiapan alat dan bahan pembuatan Jus Moringa Oleifera

2) Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dari tanggal 3 Mei s/d 11 Mei dimana tim PKM melakukan kunjungan kerumah ibu nifas, mengingat ibu nifas tidak semua dapat dihadirkan di klinik secara bersamaan. Selain itu diharapkan peserta pengabdian dapat menjadi lebih fokus karena dibimbing secara langsung dirumah secara individu.

Tim PKM melakukan edukasi kepada ibu nifas dan membimbing cara membuat jus Moringa Oleifera. Pada tahap ini, tim PKM melakukan pada 15 ibu nifas. Adapun tehnik pembuatan jus Moringa Oleifera dilakukan dengan cara menyiapkan daun kelor 50 gr, cuci bersih diblender dengan menambahkan segelas air (100 ml), kemudian diblender secara konsisten sampai menjadi jus dan disaring, boleh juga dengan menambahkan secukupnya gula merah untuk menambah rasa manis.



Gambar 4 Tahap pembuatan Jus Moringa



Gambar 5Membimbing ibu nifas membuat Jus

3) Tahap evaluasi

Pada tahap ini, tim PKM langsung melakukan evaluasi kemandirian kelompok mitra secara langsung dengan melakukan observasi pembuatan Jus Moringa.



Melakukan evaluasi peserta pengabdian

Hasil dari kegiatan ini ibu nifas mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat Moringa Oleifera untuk meningkatkan produksi ASI dan mampu melakukan pengolahan Moringa oleifera dalam bentuk jus untuk dikonsumsi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Ibu

| No | Kategori Pengetahuan | Pretest | | Post test | |
|----|----------------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | Frekuensi | Persentase | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Baik | 0 | 0 | 9 | 60 |
| 2 | Cukup | 3 | 20 | 4 | 27 |
| 3 | Kurang | 12 | 80 | 2 | 13 |
| | Total | 15 | 100 | 15 | 100 |

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dimana sebelum dilakukan edukasi mayoritas peserta berpengetahuan kurang sebesar 12 orang (80%), setelah dilakukan edukasi mayoritas peserta berpengetahuan baik sebesar 9 orang (60%).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dimulai dari edukasi, dimana dilakukan pretest dan post test, dimana ada peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi tentang manfaat jus Moringa Oleifera untuk peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Diharapkan kegiatan dapat mengubah perilaku masyarakat untuk dapat memanfaatkan terapi non konvensional sebagai langkah awal untuk peningkatan produksi ASI sehingga diharapkan pemerian ASI secara eksklusif dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Fungtammasan, Siraphat, and Vorapong Phupong. 2021. "The Effect of Moringa Oleifera Capsule in Increasing Breastmilk Volume in Early Postpartum Patients: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial." *PLoS ONE* 16(4 April): 1-7. doi:10.1371/journal.pone.0248950.
- Laksono AD, Wulandari RD, Ibad M, Kusriani I. 2021. "The Effects of Mother's Education on Achieving Exclusive Breastfeeding in Indonesia." *BMC Public Health* 21(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33402139/>.
- Mackenzie Green, Alissa M. Pries, Dian N. Hadihardjono, Doddy Izwardy, Elizabeth Zehner, Victoria Hall Moran. "Breastfeeding and Breastmilk Substitute Use and

Feeding Motivations among Mothers in Bandung City, Indonesia.”
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8189241/>.

Pemerintah Indonesia. 2012. “PP RI No.33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.”

Pinem,S.Br., dkk. 2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Banten: AA.Rizky.

Simamora, Lasria, Mediana Beru Sembiring, Riska Susanti Pasaribu, Riani Mawardah, Titine Juniati Situmorang, Prodi Pendidikan, and Profesi Bidan. 2023. 11 Science Midwifery Science *Midwifery Moringa Oleifera Non-Conventional Therapy to Help Breast Milk Production as an Effort to Achieve Exclusive Reastfeeding at the Deby Independent Midwife Practice, Medan City*. Online) Program Profesi. www.midwifery.iocspublisher.orgJournalhomepage:www.midwifery.iocspublisher.org.

Simamora, Lasria, Riska Susanti P, and Deby Cintia Yun. 2022. “Hubungan Pengetahuan, Pendapatan Dan Makanan Pantangan Dengan Pola Makan Pada Ibu Nifas.” *Indonesian Health Issue* 1(1): 121–30. doi:10.47134/inhis.v1i1.20.

United Nations. 2024. “Goal 3: Ensure Healthy Lives and Promote Well-Being for All at All Ages.” *United Nations*: 1–1. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/health/> (March 28, 2024).

Utami, R. 2012. *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.

Zakaria, Veni Hadju, Suryani As’ad, and Burhanuddin Bahar. 2016. “Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan.” *Jurnal MKMI* 12(3): 161–69.