


Penguatan ASI Eksklusif Melalui Metode Pendampingan Oksitosin, *Breast Care* Dan Nutrasetika Daun Katuk

¹⁾Naniek Widyaningrum*, ²⁾Willi Wahyu Timur, ³⁾Thendi Abdul Arief, ⁴⁾Masita Oktasari

^{1,2,3)}Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

⁴⁾Praktisi Apotek Siroto, Semarang, Indonesia

Email Corresponding: naniek@unissula.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pendampingan ASI Eksklusif Oksitosin Breast Care Daun Katuk	Promosi kesehatan melalui pendampingan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan sumber daya masyarakat yang berwawasan kesehatan, khususnya pada ibu melahirkan yang akan memberikan ASI kepada bayinya dimana masih banyak ibu-ibu yang belum mengetahui cara meningkatkan ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemberian ASI eksklusif dan kualitasnya melalui pendampingan materi berupa cara terapi pijat oksitosin, <i>breast care</i> dan manfaat nutrasetika daun katuk. Pengabdian ini dilakukan di Apotek Siroto karena termasuk wilayah padat penduduk sehingga banyak pasien berkunjung serta adanya kerja sama dengan dokter kandungan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa pendampingan secara langsung menggunakan leaflet dan melakukan praktik pijat oksitosin secara langsung yang dipaparkan oleh Apoteker. Melalui kegiatan pendampingan ini ibu-ibu akan diberikan pengetahuan dan keterampilan dalam penggunaan dan menghasilkan ASI eksklusif yang baik. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 orang yang telah melakukan pemeriksaan langsung oleh dokter kandungan di Apotek Siroto. Hasil dari kegiatan ini berupa ibu-ibu mempunyai peningkatan pemahaman terkait ASI eksklusif, melakukan terapi pijat oksitosin sebagai peningkat ASI serta manfaat kandungan daun katuk terhadap kualitas ASI eksklusif.
Keywords: Mentoring Exclusive Breastfeeding Oxytocin Breast Care Katuk Leaf	ABSTRACT Health promotion through mentoring is an effort to improve the ability of the community so that they can help themselves, as well as develop health-minded community resources, especially for mothers who will provide breast milk to their babies where there are still many mothers who do not know how to increase exclusive breastfeeding. This community service activity aims to increase community knowledge related to exclusive breastfeeding and its quality through material assistance in the form of oxytocin massage therapy, breast care and the nutritional benefits of katuk leaves. This service was carried out at Siroto Pharmacy because it is a densely populated area so that many patients visit and there is cooperation with obstetricians. The method used in this activity is in the form of direct assistance using leaflets and practicing oxytocin massage directly presented by the pharmacist. Through this mentoring activity, mothers will be given knowledge and skills in using and producing good exclusive breastfeeding. This activity was attended by 10 people who had undergone direct examination by an obstetrician at Siroto Pharmacy. The results of this activity are in the form of mothers having an increased understanding of exclusive breastfeeding, performing oxytocin massage therapy as a breast milk enhancer and the benefits of katuk leaf content on exclusive breast milk quality. <p style="text-align: right;">This is an open access article under the CC-BY-SA license.</p> 

I. PENDAHULUAN

Promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan sumber daya masyarakat. Promosi kesehatan menggunakan *leaflet* merupakan suatu proses dalam memberikan berbagai informasi kepada ibu hamil terutama tentang pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0- 6 bulan untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya (Sitorus, 2021). Berdasarkan hasil laporan puskesmas kota semarang tahun 2021,

pemberian ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan sejumlah 8.381 bayi atau 71,9%. Pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Kota Semarang sebanyak 65,60%. Beberapa penelitian menyatakan ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif, (Mogre et al., 2016) menyatakan pendidikan ibu, pengetahuan tentang ASI eksklusif dan sikap ibu merupakan faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. (Liben et al., 2016) menyatakan bahwa inisiasi menyusui dini, pekerjaan ibu, dan edukasi postpartum mempengaruhi pemberian ASI eksklusif.

ASI eksklusif adalah bayi hanya menerima ASI saja dari ibunya secara langsung ataupun donor tanpa tambahan cairan, makanan, atau air dengan pengecualian rehidrasi oral, vitamin, mineral, dan obat-obatan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik yang paling tepat bagi bayi baru lahir hingga umur bayi 6 bulan, karena usus bayi belum mampu mencerna makanan pada masa tersebut selain dengan pemberian ASI. ASI dapat mengurangi gangguan gastrointestinal pada bayi karena ASI langsung diproduksi oleh ibu sehingga segar dan steril. Komposisi yang terkandung dalam ASI sangat mengandung banyak manfaat, yaitu sebagai nutrisi, hormon, kekebalan tubuh, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi serta anti inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi tersebut. Faktor penting dalam produksi dan pengeluaran ASI dapat mempengaruhi keluarnya ASI. Hormon prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI (Tri Susilani & Kurniawan, 2016). Salah satu alternatif untuk memperlancar produksi ASI yaitu dengan melakukan pijat oksitosin. Pemijatan oksitosin dilakukan di sepanjang tulang belakang dengan tujuan untuk merangsang hormon oksitosin setelah melahirkan. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleksi oksitosin yaitu pikiran, perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleksi oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI (Nurainun & Susilowati, 2021).

Pijat oksitosin adalah pijat disepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima atau keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Melalui pemijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus disekitar kelenjar payudara mengerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress. Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua post partum, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak (Hartiningtyas et al., 2015).

Daun katuk mengandung hampir 7% protein dan 19% serat kasar, vitamin K, pro-vitamin A (beta karotin) Vitamin B dan C. Mineral yang dikandung adalah Kalsium (2,8%) zat besi, kalium, fosfor dan magnesium. Kandungan protein dalam daun katuk berkhasiat untuk menstimulasi pengeluaran air susu ibu. Sedangkan kandungan steroid dan polifenol didalamnya dapat berfungsi untuk menaikkan kadar prolactin, dengan demikian produksi ASI dapat meningkat. Pemberian daun katuk sampai kadar 170 gram/hari dapat meningkatkan produksi susu hingga 45%. (S et al., 2019). Situmorang tahun 2018 mengungkapkan bahwa ada pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu nifas dimana dengan memberikan rebusan daun katuk kepada ibu menyusui sebanyak 3x1 dengan 150 ml dapat meningkatkan produksi ASI (Singarimbun, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang penguatan ASI eksklusif dengan metode pendampingan oksitosin, *breast care* dan nutrasetika daun katuk untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemberian ASI eksklusif dan kualitasnya melalui pendampingan materi di Apotek Siroto.

II. MASALAH

Lokasi pengabdian berada sangat strategis dan padat penduduk, dekat dengan jalan raya serta bekerja sama dengan dokter kandungan dan dokter anak sehingga Apotek Siroto dapat diasumsikan cukup banyak pengunjung setiap harinya khususnya ketika dokter berpraktik. Berkaitan dengan kerja sama dengan dokter kandungan, salah satu masalah yang dirasakan ialah kurangnya pengetahuan masyarakat akan kebermanfaatannya terkait ASI eksklusif serta terapi suportif dan herbal (nutrasetika) yang dapat digunakan untuk meningkatkan

kualitas ASI pada ibu yang tentunya akan bermanfaat kepada bayi. Hal ini umumnya dapat terjadi karena kurangnya minat ingin tahu ataupun rasa malu masyarakat untuk bertanya terkait hal tersebut.



Gambar 1. Tempat dilakukan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Kondisi didalam Apotek Siroto

III. METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendampingan. Pendampingan dipilih untuk mengajarkan kepada ibu-ibu terkait ASI eksklusif dan terapi suportif dan herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas ASI. Kegiatan ini dilakukan menggunakan penyebaran leaflet kepada ibu-ibu yang telah melakukan pemeriksaan kepada dokter kandungan, kemudian leaflet tersebut diberikan penjelasan secara detail oleh Apoteker agar masyarakat faham terkait materi yang disampaikan. Pemaparan materi menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab sehingga memungkinkan peserta dapat memahaminya dengan baik. Berikut merupakan Langkah-langkah dalam melaksanakan kegiatan ini:

1. Identifikasi masalah
Kegiatan ini diawali dengan mengidentifikasi terhadap ibu-ibu terkait pengetahuan mereka mengenai ASI eksklusif dengan cara berdiskusi bersama dokter kandungan.
2. Pemecahan masalah
Apoteker dan dokter berdiskusi untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara melakukan pendampingan langsung kepada ibu-ibu melalui leaflet dan praktik pijat oksitosin.
3. Implementasi program
Hasil diskusi tersebut di implementasikan di Apotek Siroto dalam rangka penyelesaian masalah tersebut.



Gambar 3. Materi menggunakan Leaflet



Gambar 4. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahapan dilakukan untuk mengetahui lebih spesifik terkait masalah yang ada di Apotek Siroto khususnya yang berkaitan dengan kandungan yaitu tahap perencanaan dan pelaksanaan (Hidayanti et al., 2023).

Perencanaan

Pada tahapan ini pelaksana pengabdian berkoordinasi langsung untuk mengidentifikasi bersama dokter dan apoteker pemilik apotek terkait masalah yang ada di Apotek Siroto. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu-ibu mengenai ASI eksklusif, terapi pijat oksitosin dan nutrasetika daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Setelah diketahui, pelaksana pengabdian melakukan diskusi internal terkait tindak lanjut berupa solusi yang dapat diberikan untuk menangani masalah tersebut. Pelaksana pengabdian berinisiatif untuk membuat sebuah materi yang dikemas dalam bentuk leaflet yang akan disebar ke ibu-ibu kemudian diberikan penjelasan materi menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab serta melakukan praktik pijat oksitosin secara langsung (Maurin & Muhamadi, 2018).

Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Apotek Siroto Semarang, leaflet yang telah dibuat langsung diberikan kepada ibu-ibu untuk diberikan edukasi dan pendampingan terkait materi tersebut.



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Pemaparan Materi

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan baik berupa pemaparan materi yang dikemas dalam bentuk leaflet kepada ibu-ibu agar mudah difahami. Menurut (Wijaya, 2019) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif seperti pendidikan/pengetahuan terkait menyusui, praktik menyusui kurang baik, dan terlambat dalam pemberian ASI kepada bayi, sehingga perlu dilakukan identifikasi dan bimbingan secara langsung kepada ibu-ibu terkait ASI eksklusif. Selain itu, dilakukan praktik pijat oksitosin untuk meningkatkan pengeluaran ASI. ASI tidak keluar merupakan suatu kondisi dimana ASI tidak diproduksi atau sedikitnya diproduksi secara alami oleh tubuh. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang mampu meningkatkan kerja hormon oksitosin untuk mengeluarkan ASI (Hidayah & Dian Anggraini, 2023). Nutrasetika daun katuk juga mengandung suatu senyawa berupa polifenil dan steroid untuk memproduksi ASI (Trihaningsi et al., 2020). Hasil dari kegiatan pendampingan yaitu ibu-ibu mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai ASI eksklusif serta terapi suportif (pijat oksitosin) dan nutrasetika daun katuk. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Wahyuningsih, 2019) bahwa pendampingan (pelatihan) berpengaruh signifikan terhadap produktivitas.

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat khususnya ibu hamil/menyusui telah berjalan dengan baik. Adanya kegiatan ini, ibu-ibu dapat memahami dan mempraktikkan cara pemberian ASI eksklusif dengan baik dan cara meningkatkan pengeluaran ASI serta kualitasnya melalui pijat oksitosin dan nutrasetika daun katuk. Keberlanjutan kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara memperbanyak jumlah sampel dan dilakukan pengujian setelah dilakukan pijat oksitosin dan pemberian daun katuk terhadap peningkatan jumlah dan kualitas ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Universitas Islam Sultan Agung dan Apotek Siroto yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hartiningtyas, S., Nuraini, I., & Setiawandari. (2015). Efektifitas Kombinasi IMD dan Pijat Oksitosin pada Awal Masa Menyusui terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif di BPM Istiqomah Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, VII(1).
- Hidayah, A., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.154>
- Hidayanti, E., Wahdah, N., Rizal, S. U., & ... (2023). Pendampingan Belajar Melalui Pemanfaatan Permainan Edukatif Tebak Kata Siswa SDN 1 Kalamangan. *Jurnal Pengabdian ...*, 3(2), 1987–1993.
- Liben, M. L., Gemechu, Y. B., Adugnew, M., Asrade, A., Adamie, B., Gebremedin, E., & Melak, Y. (2016). Factors associated with exclusive breastfeeding practices among mothers in dubti town, afar regional state, northeast Ethiopia: A community based cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0064-y>
- Maurin, H., & Muhamadi, S. I. (2018). Metode Ceramah Plus Diskusi dan Tugas Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa. *Al-Aulad: Journal of Islamic Primary Education*, 1(2). <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v1i2.3526>
- Mogre, V., Dery, M., & Gaa, P. K. (2016). Knowledge, attitudes and determinants of exclusive breastfeeding practice among Ghanaian rural lactating mothers. *International Breastfeeding Journal*, 11(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0071-z>
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- S, S., Garantjang, S., Natsir, A., & Ako, A. (2019). Effect of Katuk Leaf Extract (*Sauropus Androgynus*) on Production and Quality of Frisian Holstein Peranakan Cow Milk in Enrekang Regency, Indonesia. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 9(8), p92150. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.9.08.2019.p92150>
- Singarimbun, T. S. S. A. P. B. (2019). PENGARUH KONSUMSI AIR REBUSAN DAUN KATUK TERHADAP PENGELUARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI. 1(2), 55–60.
- Sitorus, R. S. (2021). Promosi Kesehatan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(1), 25. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i1.7645>
- Tri Susilani, A., & Kurniawan, H. (2016). PEMBERIAN JINTAN HITAM (*Nigella sativa*) DALAM PENINGKATAN KADAR HORMON PRODUKSI ASI (PROLAKTIN DAN OKSITOSIN) SERTA JUMLAH NEUTROFIL NEONATUS DARI IBU POST SEKSIO SESARIA DI YOGYAKARTA. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/10.59737/jpi.v7i2.123>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving *Sauropus Androgynus* Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. *Journal of Healthcare*, 6(1), 12–20.
- Wahyuningsih, S. (2019). Pengaruh Pelatihan dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Warta Edisi*, 60(April), 91–96.
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300.