

PROGRAM PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK OPTIMALISASI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF MELALUI PENYULUHAN DAN INOVASI OLAHAN DAUN KATUK**Kiki Deniati¹, Wiwit Desi Intarti², Lia Warti^{3*}, Farida Mentalina Simanjuntak⁴, Rahmalia Putri Khayla⁵, Ratih Damayanti Abdulah⁶**¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia^{2,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia^{3*,5,6} Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia^{3*}E-mail Penulis: liawarti.abadi19@gmail.com**Abstract**

Breast milk (ASI) is the primary and essential intake for infants as it contains complete nutrients to support growth, development, and immunity. However, the coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia remains low, reaching only 41.9%, far below the national target of 90%. This condition is influenced by mothers' limited knowledge, perceptions of insufficient breast milk production, and the lack of optimal educational support. This program aimed to improve the knowledge and skills of pregnant and breastfeeding mothers in RT 05 RW 04, Sepanjang Jaya Village, regarding the importance of exclusive breastfeeding and the processing of katuk leaf juice combined with melon fruit as an effort to support lactation success. The activities included delivering educational material on the importance of exclusive breastfeeding and demonstrating the preparation of katuk leaf-melon juice as a natural approach to enhance breast milk production. Evaluation was carried out using pre-test and post-test to measure the improvement in participants' knowledge and skills. The results showed a significant increase in participants' knowledge regarding the benefits of exclusive breastfeeding, as well as their ability to process katuk leaves into a useful product. This program is expected to provide sustainable benefits in improving maternal and child health and to encourage community independence in adopting healthy lifestyle practices.

Keywords: Exclusive Breastfeeding; Pregnant Women; Breastfeeding Mothers; Katuk Leaf; Melon Fruit.**Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan utama dan esensial bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta daya tahan tubuh. Namun, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, yaitu hanya mencapai 41,9%, jauh dari target nasional 90%. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan ibu, persepsi produksi ASI yang tidak mencukupi, serta kurang optimalnya dukungan edukasi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta ibu menyusui di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pengolahan jus daun katuk kombinasi buah melon sebagai upaya mendukung keberhasilan laktasi. Kegiatan meliputi penyampaian materi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif serta praktik pembuatan jus kombinasi daun katuk dan buah melon sebagai salah satu upaya mendukung kelancaran produksi ASI. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta mengenai manfaat ASI eksklusif, serta kemampuan mengolah daun katuk menjadi produk bernilai guna. Program ini diharapkan dapat memberikan dampak berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak serta mendorong kemandirian masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Ibu Hamil; Ibu Menyusui; Daun Katuk; Buah Melon

Submitted: 2025-09-06

Revised: 2025-09-18

Accepted: 2025-09-26

Pendahuluan

ASI merupakan asupan esensial bagi bayi baru lahir karena mengandung zat gizi lengkap yang diperlukan untuk tumbuh kembangnya. Proses menyusui juga dianggap sebagai imunisasi awal yang efektif dalam meningkatkan sistem pertahanan tubuh bayi terhadap berbagai permasalahan gizi, termasuk kekurangan dan kelebihan berat badan. Praktik ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI secara penuh sejak bayi lahir hingga berusia 6 bulan tanpa pemberian cairan maupun makanan tambahan (Rahmi & Harahap, 2024).

Tingkat cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 41,9%, masih jauh dari target yang ditetapkan sebesar 90%. Rendahnya capaian ini berpotensi mempengaruhi peningkatan angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB), serta berdampak negatif terhadap status gizi balita. Berdasarkan data, rendahnya praktik pemberian ASI eksklusif berkontribusi pada 80% masalah gizi dan kesehatan anak, sementara prevalensi penggunaan susu formula mengalami kenaikan signifikan, yakni meningkat tiga kali lipat dari 10,3% menjadi 32,5%. Kondisi ini mencerminkan tantangan serius, yang diperburuk oleh rendahnya kesadaran masyarakat, termasuk ibu dan keluarga, mengenai pentingnya ASI eksklusif bagi tumbuh kembang bayi (Safarringga et al, 2023).

Berdasarkan pedoman internasional, pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi direkomendasikan karena didukung bukti ilmiah yang menunjukkan manfaatnya terhadap kelangsungan hidup, pertumbuhan, dan perkembangan anak. ASI mampu memenuhi seluruh kebutuhan energi dan zat gizi bayi pada periode tersebut. Pemberian ASI eksklusif terbukti efektif menurunkan angka kematian bayi akibat penyakit umum seperti diare dan pneumonia, serta mempercepat proses pemulihan saat bayi mengalami sakit (Ilyas et al, 2025). Kondisi capaian pemberian ASI eksklusif yang masih jauh dari target nasional tahun 2020 menunjukkan adanya kesenjangan signifikan dalam praktik pemberian ASI di masyarakat. Ketidakterhasilan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas, kurang optimalnya perawatan payudara, minimnya penerapan pijat laktasi, serta tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu menyusui (Rasyika, 2020).

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor utama yang mendorong sebagian ibu memberikan makanan tambahan kepada bayinya sebelum usia 6 bulan. Meskipun tenaga kesehatan telah menyampaikan informasi terkait manfaat ASI eksklusif, sebagian ibu masih belum menyadari pentingnya praktik ini, sehingga pemberian ASI eksklusif sering terabaikan. Selain itu, adanya persepsi bahwa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi menyebabkan sebagian ibu menghentikan pemberian ASI eksklusif lebih awal (Fara, 2025). Berbagai studi, termasuk yang dilaporkan oleh Dahlia et al. (2025), menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi penyuluhan dan edukasi terkait ASI oleh tenaga kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Salah satu strategi untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mendukung peningkatan produksi ASI adalah melalui konsumsi daun katuk (*Moringa oleifera*). Daun ini diketahui mengandung berbagai zat gizi penting, antara lain protein, serat, vitamin (K, pro-vitamin A, B, dan C), serta mineral seperti kalsium, zat besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Selain kandungan gizinya, daun katuk juga mengandung senyawa bioaktif seperti steroid, polifenol, alifatik, dan sterol yang bersifat estrogenik. Senyawa tersebut berperan dalam stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berhubungan langsung dengan proses produksi dan pengeluaran ASI. Prolaktin merangsang sel alveoli pada kelenjar payudara untuk menghasilkan ASI, sedangkan oksitosin memfasilitasi refleksi ejeksi ASI agar aliran menjadi lebih lancar (Alkhair et al, 2025).

Buah melon dikenal memiliki komposisi nutrisi yang mirip dengan jeruk dan stroberi. Kandungan vitamin C-nya mencapai 50 mg per 100 gram, yang cukup untuk mencukupi sekitar 50% kebutuhan vitamin C harian. Tingginya kadar serat dan air dalam melon tidak hanya menjaga tubuh tetap terhidrasi, tetapi juga mendukung peningkatan sekresi ASI. Di samping itu, buah ini bermanfaat dalam mempercepat pemulihan tubuh serta membantu menghentikan perdarahan setelah melahirkan (Winarni et al, 2020).

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan ibu menyusui melalui optimalisasi pemberian ASI eksklusif. Kegiatan ini difokuskan pada upaya edukasi dan pemanfaatan tanaman lokal dengan memperkenalkan inovasi jus kombinasi daun katuk dan melon sebagai alternatif alami untuk mendukung kelancaran produksi ASI, sehingga diharapkan dapat membantu ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi secara optimal.

Metode

Metode yang dilakukan dalam penanganan masalah yang diperoleh adalah:

1. Edukasi
Pemberian edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya dengan topik pentingnya pemberian asi eksklusif.
2. Pembuatan jus kombinasi daun katuk dan melon
Pembuatan jus kombinasi daun katuk dan melon dilakukan dengan demonstrasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Daun katuk mengandung senyawa bioaktif seperti steroid, polifenol, alifatik, dan sterol yang bersifat estrogenik. Senyawa tersebut berperan dalam stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berhubungan langsung dengan proses produksi dan pengeluaran ASI.

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, program kerja yang dilakukan yaitu edukasi pemberian ASI eksklusif, serta pengolahan dan distribusi jus daun katuk kombinasi buah melon yang dilaksanakan pada Jumat, 8 Agustus 2025. Sasaran kelompok adalah ibu hamil dan ibu menyusui yang berdomisili di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Berdasarkan hasil pengumpulan data, terdapat 15 orang yang termasuk dalam kategori ibu hamil dan ibu menyusui di wilayah tersebut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
20-35 Tahun	9	60%
36-45 Tahun	4	27%
46-59 Tahun	2	13%

Pada Tabel 1. Berdasarkan distribusi responden berdasarkan usia, mayoritas berada pada rentang usia 20–35 tahun (60%), diikuti usia 36–45 tahun (27%), dan paling sedikit pada kelompok usia 46–59 tahun (13%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif yang cenderung memiliki pengetahuan yang baik, menerima informasi dengan cepat. Usia yang lebih muda juga biasanya lebih adaptif terhadap informasi baru, termasuk terkait ASI eksklusif dan pengolahan jus daun katuk kombinasi buah melon.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	6,5%
SMP	4	27%
SMA	9	60%
D3/D4/S1	1	6,5%

Pada Tabel 2. Berdasarkan distribusi responden berdasarkan pendidikan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA (60%), sedangkan persentase terendah terdapat pada jenjang perguruan tinggi dan sekolah dasar (6,5%). Tingkat pendidikan berkontribusi dalam membentuk perilaku, khususnya dalam memotivasi diri untuk meningkatkan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah ia menerima informasi, sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin luas serta lebih terbuka terhadap ide dan gagasan baru.

Tabel 3. Sebelum edukasi (Pre test)

Pre Test		
Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Tinggi	12	80%
Pengetahuan Sedang	3	20%
Pengetahuan Rendah	0	0%

Pada Tabel 3. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi sebagian besar berada pada kategori tinggi (80%), sedangkan 20% berada pada kategori sedang, dan tidak ada responden dengan pengetahuan rendah. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan awal masyarakat sudah relatif baik, meskipun masih ada sebagian kecil yang memerlukan penguatan informasi.

Tabel 4. Sesudah edukasi (Post test)

Post Test		
Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Pengetahuan Tinggi	15	100%
Pengetahuan Sedang	0	0%
Pengetahuan Rendah	0	0%

Pada Tabel 4. Setelah dilakukan edukasi dan intervensi, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana 100% responden berada pada kategori pengetahuan tinggi. Peningkatan ini menggambarkan efektivitas program KKN dalam memberikan penyuluhan dan praktik langsung kepada masyarakat. Perubahan dari pre-test ke post-test juga memperlihatkan bahwa metode penyampaian materi yang digunakan mampu menjangkau seluruh usia responden. Skor terendah pada pertanyaan mengenai apakah ibu menyusui yang mengonsumsi jus daun katuk akan langsung melihat hasilnya dalam satu kali minum kemungkinan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan responden tentang proses kerja herbal dalam tubuh. Sebagian masyarakat memahami bahwa daun katuk memang bermanfaat untuk melancarkan ASI, namun umumnya efeknya tidak instan dan membutuhkan konsumsi rutin. Minimnya informasi ilmiah yang menegaskan bahwa hasil tidak muncul dalam sekali minum membuat sebagian responden bingung atau ragu menjawab. Selain itu, pengalaman pribadi maupun cerita orang sekitar yang menunjukkan hasil berbeda-beda juga memengaruhi keyakinan, sehingga pertanyaan ini mendapat nilai terendah.

Kegiatan KKN dilakukan pada tanggal 8, Agustus 2025 dengan beberapa kegiatan yaitu:

1. Edukasi
 - a. Penyampaian materi dilakukan di Posko RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya dengan alat bantu infokus:
Pemberian edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui dengan topik pentingnya pemberian asi eksklusif.
 - b. Tanya Jawab:
Masyarakat memberikan antusiasnya kepada pembawa materi untuk melakukan tanya jawab kepada pemateri dan berlangsung secara antusias.
 - c. Evaluasi Proses
Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif kepada ibu hamil dan ibu menyusui di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya berlangsung dengan tertib dan kondusif. Narasumber mampu menyampaikan materi dengan jelas dan sistematis sehingga mudah dipahami oleh masyarakat. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias,

mendengarkan penjelasan dengan baik, serta menunjukkan pemahaman terhadap informasi yang disampaikan.

d. Evaluasi Hasil

Peserta yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 15 orang. Peserta yang hadir cukup memahami materi yang disampaikan dengan topik pentingnya pemberian ASI eksklusif.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

2. Pembuatan Jus kombinasi daun katuk dan melon

- a. Siapkan 50 gram daun katuk segar dan 50 gram buah melon.
- b. Cuci bersih daun katuk dan potong-potong melon.
- c. Rebus daun katuk selama 2 menit
- d. Masukkan daun katuk dan melon ke dalam blender.
- e. Tambahkan 100ml air jika diperlukan.
- f. Blender hingga halus.
- g. Saring jus.
- h. Jus daun katuk siap disajikan.



Gambar 2. Kegiatan pembuatan jus kombinasi daun katuk dan melon

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memberikan respons positif terhadap seluruh rangkaian program. Pada sesi edukasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, meliputi pemenuhan nutrisi optimal, peningkatan imunitas, serta penguatan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Pada sesi pengolahan jus daun katuk kombinasi buah melon, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan

tentang manfaat daun katuk sebagai galactagogum alami, tetapi juga mempelajari cara pengolahan yang aman, higienis, dan dapat diterapkan di rumah. Pembagian produk olahan ini menjadi bentuk apresiasi sekaligus praktik nyata penerapan materi yang diberikan.

Kesimpulan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2025 dengan program kerja edukasi pemberian ASI eksklusif serta pengolahan dan distribusi jus daun katuk kombinasi buah melon berhasil dilaksanakan di RT 05 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Sasaran kegiatan adalah 15 orang yang terdiri atas ibu hamil dan ibu menyusui.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, mayoritas responden berada pada usia produktif 20–35 tahun (60%), diikuti usia 36–45 tahun (27%), dan usia 46–59 tahun (13%). Hasil pre-test menunjukkan 80% responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi, sementara 20% berada pada kategori sedang. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan tinggi, menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta.

Metode penyampaian materi yang memadukan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan responden. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri, seperti pengolahan jus daun katuk kombinasi buah melon. Program ini berkontribusi pada upaya peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif melalui penguatan kapasitas ibu hamil dan ibu menyusui di wilayah sasaran.

Daftar Pustaka

- Alkhair, A., Nursahida, N., Wahyuningsih, N., Khatimah, N. H., Ma'arij, A., & Fathurrahman, F. (2025). Edukasi Manfaat Asi Eksklusif Dan Pemberian Cookies Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produktivitas Asi Di Posyandu Lewijambu. *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 135-142.
- Dahlia, D. E., Wahyudi, A., Ekawati, D., & Suryanti, D. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 17(1).
- Fara, F. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Motivasi Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Pada Balita Usia (0-6 Bulan) Di Puskesmas Bangetayu Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ilyas, A. S., & Mukty, M. R. I. (2025). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Asi Eksklusif Dan Sikap Ibu Menyusui Di Puskesmas Tobadak. *Jurnal Mitrasedhat*, 15(2), 927-930.
- Johan, H., Anggraini, R. D., & Noorbaya, S. (2019). Potensi Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum. *Sebatik*, 23(1), 192-194.
- Mabsuthoh, S., & Rohmah, H. N. F. (2022). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskemas Bahagia Tahun 2021. *Cakrawala Medika: Journal Of Health Sciences*, 1(1), 11-19.
- Rahmi, A. A., & Harahap, R. A. (2024). Analisis Implementasi Program Pemberian Asi Eksklusif Di Dinas Kesehatan Kabupaten Labuhanbatu. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 16(1), e1369-e1369.
- Rasyika, N. F. (2020). Model Kie Komperhensif Untuk Kesuksesan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Kota Palu (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Safarringga, A., & Putri, R. D. (2023). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi asi pada ibu nifas. *JOURNAL OF Tropical Medicine Issues*, 1(1), 9-14.
- Setyaningsih, M., Gunawan, A. R., Srimurni, R. R., Nugraha, F., Munawaroh, S., & Kurniati, N. J. (2023). Peran Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ciptasari. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(3), 699-711.
- Winarni, L. M., Wibisono, A. Y. G., Veronica, S. (2020). Pemberian Jus Kacang Kedelai dan Melon terhadap Peningkatan Produksi Asi dan Berat Badan Bayi di Puskesmas Tigaraksa. *Jurnal Menara Medika*, 3(1).