

EDUKASI PEMANFAATAN JUS PARE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DI WILAYA POSTU NAMUT/COMPANG NAMUT

Maria Trifonia Nesa Murni¹, Nestriana Intan², Mariyene P. Setia³, Maria Y. Avila⁴,
Natalia Stevani⁵, Maria Ndawih⁶

nesamurni1@gmail.com¹, nestrianaintan@gmail.com², yeninagon@gmail.com³

Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

ABSTRAK

Dalam menghitung jumlah ASI ibu, sangat penting untuk mempertimbangkan makanan yang berkualitas tinggi dan padat gizi, seperti protein, lemak, vitamin, mineral, karbohidrat, dan zat lainnya dalam jumlah yang tepat. Hormon utama yang berperan dalam produksi ASI adalah prolaktin. Salah satu makanan yang digunakan masyarakat umum untuk meningkatkan jumlah ASI adalah pare karena memiliki potensi dan kandungan untuk meningkatkan produksi ASI terlepas dari sumber yang berkualitas rendah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memahami bagaimana perilaku konsumen mempengaruhi pertumbuhan volume ASI pada ibu menyusui, khususnya di Postu Namut/Compang Namut. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan praktik pembuatan jus pare. Hasil pre-test dari 19 ibu menunjukkan bahwa 9 orang ibu memiliki pengetahuan kurang lengkap tentang cara meningkatkan produksi ASI, sedangkan 7 orang ibu memiliki pengetahuan cukup dan 3 orang ibu memiliki pengetahuan baik. Setelah itu diketahui bahwa dari 19 orang ibu yang disurvei, 5 orang ibu memiliki pengetahuan kurang dan 6 orang memiliki pengetahuan baik. Serta ada 8 orang yang memiliki pengetahuan baik. Setelah praktik membuat jus pare melalui edukasi secara kooperatif selesai, Ibu-ibu menyusui dapat berlatih membuatnya kembali dengan baik. Ibu-ibu menyusui dapat melakukan praktik pembuatan makanan di sekitar rumah yang merupakan salah satu cara utama untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Edukasi, Produksi ASI, Jus Pare.

ABSTRACT

When determining the amount of breast milk, it is crucial to take into account foods that are rich in quality and nutrients, including the proper quantity of protein, fat, vitamins, minerals, carbs, and other elements. Prolactin is the primary hormone involved in the production of breast milk. Bitter melon has the capacity and content to enhance breast milk production despite of low-quality sources, making it one of the foods utilized by the general public to promote breast milk production. This activity's goal is to comprehend how consumer behavior, particularly in Postu Namut/Compang Namut, influences the volume of breast milk produced by breastfeeding mothers. Making bitter melon juice and teaching others how to do it are the methods employed in this hobby. Nine moms had insufficient information about how to enhance breast milk production, whereas seven mothers had sufficient knowledge and three mothers had strong knowledge, according to the pre-test data from 19 mothers. Following that, it was found that six of the 19 mothers polled had strong knowledge and five had inadequate knowledge. Additionally, eight individuals possessed strong knowledge. Breastfeeding mothers might practice producing bitter melon juice correctly once the joint education exercise was finished. One of the primary strategies to boost breast milk production is for Breastfeeding mothers to practice cooking at home.

Keywords: Education, Breast Milk Production, Bitter Melon Juice.

PENDAHULUAN

Pola makan dengan gizi yang terjamin dan berkualitas sangat penting di perhatikan dalam menambah volume ASI ibu, seperti lemak, protein, vitamin, mineral, karbohidrat dan buah-buahan dengan kuantitas tertentu. Hormon utama yang mengendalikan keluarnya ASI adalah hormon prolaktin. salah satu makanan yang di gunakan masyarakat untuk menambah volume ASI adalah pare karena diyakini memiliki manfaat dan kandungan yang baik untuk meningkatkan produksi ASI dan terlepas dari rasanya yang pahit. ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Khasiat ASI sangat besar antara lain dapat meningkatkan pertumbuhan sel saraf otak, dan menurunkan resiko bayi mengidap penyakit serta memberikan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayinya. Pemberian ASI juga sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi, sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI tersebut. ASI tanpa bahan makanan lain dapat mencukupi kebutuhan sampai usia enam bulan. UNICEF menyatakan, sebanyak 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta anak balita di dunia setiap tahunnya bisa dicegah dengan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan sejak kelahiran, tanpa harus memberikan makanan atau minuman pada bayi (Parwati, 2023).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya 38%. Indonesia adalah salah satunya. Di Indonesia, angka pemberian ASI masih rendah. Peningkatan angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya. Namun, di Indonesia hanya 1 dari 2 bayi berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5 persen anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40 persen bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang diberikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2020). Diawal hidupnya bayi membutuhkan nutrisi yang adekuat untuk pertumbuhannya. ASI adalah cairan biologis kompleks yang mengandung semua nutrien yang diperlukan tubuh anak. Sifatnya yang sangat mudah diserap tubuh bayi, menjadikan nutrisi utama yang paling memenuhi persyaratan untuk tubuh kembang bayi. Dari data yang diperoleh capaian ASI Eksklusif di Aceh sebesar 59%, dari tahun sebelumnya menurun sebesar 55% (Dinas Kesehatan Aceh, 2021).

Masih rendahnya pemahaman ibu tentang menyusui karena beberapa ibu menghadapi beberapa tantangan. Secara khusus, persepsi bahwa ASI tidak mencukupi atau tidak konsisten menyebabkan ibu berhenti menyusui (Handayani & Sugiarsih, 2023). Ketidakcukupan ASI atau produksi air susu ibu yang rendah merupakan salah satu permasalahan pada ibu post partum. Sehingga kadang ibu akan menggantikan ASI nya dengan menggunakan susu formula. Salah satu penyebab ASI tidak keluar adalah kurangnya nutrisi untuk memperlancar ASI. Pada ibu menyusui dianjurkan untuk mengkonsumsi nutrisi yang cukup mulai dari karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, dan mineral (Yulaenda, 2019). Sebagai upaya untuk meningkatkan pemberian ASI adalah melalui pemantauan dan pendampingan. Pemantauan dan pendampingan bertujuan untuk memberikan motivasi, konsultasi, edukasi, informasi dan solusi kepada ibu hamil dan menyusui beserta keluarganya dalam memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif enam bulan dan dilanjutkan selama dua tahun (Dewi & Novianti, 2021).

Ibu dengan produksi ASI yang rendah dapat mengatasi masalah tersebut dengan mengonsumsi jus pare karena kandungan gizi jus pare cukup tinggi dan konsistensinya sempurna. Protein adalah bahan terpenting kedua dalam hal kuantitas, setelah karbohidrat.

Jus pare mengandung 10,5% protein. Ibu membutuhkan banyak protein selama menyusui karena protein mengandung asam amino sehingga dapat merangsang sekresi ASI. Jus pare juga mengandung senyawa aktif yaitu Alkaloid dan Flavonoid yang meningkatkan hormon prolaktin. Saat hormon prolaktin meningkat, sekresi ASI dimaksimalkan sehingga meningkat dan kandungan nutrisi ekstrak jus pare meningkatkan kandungan nutrisi (Handayani & Sugiarsih, 2023).

METODE

Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengajarkan dan mempraktekkan penggunaan jus pare untuk meningkatkan produksi ASI. Sekelompok ibu menyusui mengikuti proses pembuatan jus pare, dan materi pelatihannya membahas manfaat buah ini untuk ibu menyusui. Dibutuhkan lima puluh menit untuk berlatih.

Sembilan belas ibu menyusui dengan antusias setuju untuk berpartisipasi dalam keseluruhan latihan. Pukul 09.30 WITA kegiatan dimulai dan berlanjut hingga selesai. Tugas ini diselesaikan menggunakan prosedur berikut:

a. Tahap Persiapan

- 1) Pada tahap persiapan, bidan dan tenaga kesehatan lainnya di Postu Namut diajak berkonsultasi mengenai perizinan kegiatan serta waktu dan lokasi pelaksanaan.
- 2) Tim membuat serangkaian pertanyaan untuk mengukur pemahaman ibu tentang cara meningkatkan pasokan ASI.
- 3) Kumpulkan bahan-bahan yang diperlukan untuk latihan pembuatan jus pare dengan melakukan hal berikut:
 - a) pare
 - b) madu
 - c) Gula pasir
 - d) susu
 - e) garam
 - f) air
- 1) Alat yang dibutuhkan untuk kegiatan edukasi adalah laptop, dan materi edukasi serta alat pengolahan yaitu , wadah untuk merendam pare dengan garam, wajan dan kompor untuk memasak pare hingga matang, blender untuk menghaluskan pare, saringan untuk memisahkan ampas pare dengan air hasil saringan, Selain alat dan bahan kelompok juga mempersiapkan tempat kegiatan yang aman dan bersih untuk proses pelatihan ini.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- 1) Acara dimulai dengan perkenalan peserta kelompok pengabdian, yang terdiri dari mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng.
- 2) Melakukan kegiatan pre-test untuk menguji pengetahuan ibu menyusui tentang cara meningkatkan produksi ASI.
- 3) Melakukan kegiatan edukasi tentang cara mengolah pare menjadi jus pare untuk meningkatkan produksi ASI.
- 4) Melakukan praktek pengolahan pare sampai menjadi jus pare di depan peserta.
- 5) Tahap Evaluasi

Setelah selesainya proses produksi jus pare, segera dilakukan tahap evaluasi melalui dialog. Para ibu menyusui diajak untuk berlatih kembali mengenai kelebihan dan cara mengolah pare secara berkelompok sebelum berlatih kembali secara berkelompok. Setiap ibu menyusui menyatakan kepuasannya terhadap pengalaman tersebut dan setuju untuk mengulangi pengolahan pare di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Pre Test Sebelum

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
1	Kurang	9	21,1	21,1	21,1
2	Cukup	7	27,1	27,1	48,2
3	Baik	3	63,3	63,3	100
	Total	19	100	100	100

Tabel 2. Post Tes

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
1	Kurang	5	30,5	30,5	30,5
2	Cukup	6	31,6	31,6	62,1
3	Baik	8	68,2	68,2	100
	Total	19	100	100	100



Gambar 1. Alat Dan Bahan Pembuatan Jus Pare



Gambar 2. Pembagian Jus Pare Untuk Ibu Menyusui

Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa pengajaran atau intervensi menyebabkan perubahan signifikan dalam pengetahuan responden setelah intervensi atau pengajaran. Dalam kegiatan ini, pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden sebelum diberi pengajaran, dan post-test dilakukan setelah intervensi untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mereka. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kedua tes, dapat disimpulkan bahwa pengajaran atau intervensi menyebabkan perubahan dalam pengetahuan responden.

Ada 19 orang yang mendaftar untuk pre-test. Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan responden dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok utama: Kurang, Cukup, dan Baik. Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa 9 responden (21,1%) termasuk dalam kategori Kurang, 7 responden (27,1%) termasuk dalam kategori Cukup, dan 3 responden (63,3%) termasuk dalam kategori "Baik". Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (21,1%) memiliki pengetahuan yang kurang. Namun, ada beberapa orang yang masuk ke kategori baik (63,3%) dan sebagian kecil yang masuk ke kategori cukup (27,1%).

Mereka yang termasuk dalam kategori Baik memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang materi yang diajarkan, sedangkan tingkat pengetahuan yang cukup menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki pemahaman dasar yang memadai tentang materi yang diajarkan, meskipun masih ada ruang untuk memperdalam pengetahuan mereka. Sebelum intervensi, responden yang dikategorikan sebagai Kurang kemungkinan besar belum memahami materi sepenuhnya atau memiliki banyak kekurangan dalam pengetahuan mereka. Dengan kata lain, distribusi pengetahuan responden cukup beragam, sebagian besar berada pada tingkat yang cukup, sebagian kecil menunjukkan pemahaman yang lebih baik, dan sebagian lainnya masih membutuhkan pembelajaran tambahan.

Hasil post-test tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden (68,2%) mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka setelah intervensi atau pengajaran. Sebanyak 19 responden mengikuti ujian dengan hasil sebagai berikut: 5 responden (30,5%) berada dalam kategori Kurang, 6 responden (31,6 %) berada dalam kategori Cukup, dan 8 responden (68,2%) berada dalam kategori Baik. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang materi yang diajarkan telah dimiliki oleh sebagian besar responden. Selain itu, kategori Cukup mengalami penurunan yang signifikan, dengan hanya 31,6% responden yang masuk, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sebelumnya berada dalam kategori cukup telah meningkatkan pemahaman mereka dan beralih ke kategori kurang.

Perubahan yang terjadi ini menunjukkan betapa efektifnya pengajaran atau intervensi. Ini menunjukkan bahwa materi yang diajarkan, pendekatan pengajaran, atau pendekatan intervensi telah berhasil membantu responden untuk lebih memahami apa yang diajarkan. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami materi dengan baik, dan intervensi tersebut berhasil memenuhi tujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang topik yang diajarkan.

Perubahan ini menunjukkan bahwa pengajaran atau intervensi yang berhasil membawa responden dari tingkat pengetahuan yang cukup atau kurang ke tingkat pengetahuan yang lebih baik. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain: materi yang disampaikan harus mudah dipahami oleh responden, metode pengajaran yang digunakan dengan efektif membantu responden memahami materi, dan ketiga, ada dorongan atau motivasi yang kuat untuk meningkatkan pengetahuan responden.

KESIMPULAN

Program edukasi pemanfaatan jus pare untuk meningkatkan produksi ASI di wilayah Postu Namut berhasil meningkatkan pemahaman ibu menyusui mengenai manfaat jus pare dalam meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan ibu menyusui setelah diberikan edukasi dan praktik pembuatan jus pare.

Sebelum intervensi, sebagian besar ibu menyusui memiliki pengetahuan yang kurang mengenai cara meningkatkan produksi ASI menggunakan pare. Setelah diberikan edukasi dan praktik, terjadi peningkatan jumlah ibu dengan pemahaman baik terhadap manfaat dan cara pengolahan jus pare. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu menyusui.

Harapannya, ibu-ibu menyusui dapat secara mandiri memanfaatkan pare sebagai salah satu cara alami untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih baik bagi bayi dan mendukung program pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- (handayani, 2023)
- handayani, I. f. (2023). Eektivitas konsumsi sari kaca hijau terhadap kelancaran air susu ibu(ASI). *Riset kesehatan poltekes depkes bandung*, 118-127.
- ningsi, W. (2020). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ASI Eksklusif pada ibu hamil di puskesmas wonogiri II. *kebidanan*, 186-193.
- sriningsi, L. (2019). faktor demografi, pengetahuan ibu tentang ASI dan pemberian ASI eksklusif. *kesehatan masyarakat*, 10-12.