

PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN COOKIES TEPUNG DAUN BAYAM DURI DAN TEPUNG DAUN KATUK UNTUK IBU MENYUSUI

COUNSELING AND TRAINING AMARANTHUS SPINOSUS LEAF AND SAUROPUS ANDROGYNUS LEAF FLOUR COOKIES FOR BREASTFEEDING MOTHER

Mega Octamelia^{1*}, Gusriani², Tanti Tri Lestary³, Susanti⁴, Donny Tri Wahyudi⁵

1,2,3,4 Jurusan Kebidanan Universitas Borneo Tarakan

5 Jurusan Keperawatan Universitas Borneo Tarakan

megaoctamelia@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian ASI pada bayi tanpa memberikan makanan tambahan apapun dalam jangka waktu 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif masih rendah di Indonesia. Pemberian ASI kurang dari 6 bulan meningkatkan terjadinya stunting pada anak. Kebutuhan gizi pada ibu menyusui juga mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Perlu adanya makanan tambahan variatif seperti *cookies* dengan tambahan tepung daun bayam duri (*amaranthus spinosus*) dan tepung daun katuk (*sauropus androgynus*) untuk menambah nilai gizi dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta (ibu menyusui, kader) untuk mengolah tanaman disekitar agar dapat meningkatkan produksi ASI serta mengolah tanaman menjadi makanan yang lebih variatif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di wilayah pesisir Kelurahan Pantai Amal. Tahapan kegiatan ini yaitu; *pretest*, penyuluhan, pelatihan pembuatan *cookies*, dan *posttest*. Hasilnya setelah dilakukan penyuluhan didapatkan sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan baik 73.33%, pengetahuan cukup 26.67%, serta tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Peserta kegiatan dapat mengikuti langkah pembuatan *cookies* dengan baik. Kesimpulan yang didapatkan yaitu ada peningkatan pengetahuan peserta ibu menyusui dan kader tentang ASI eksklusif dan jenis tanaman yang dapat dijadikan sebagai ASI *booster*. Keterampilan peserta kegiatan meningkat terkait pembuatan makanan selingan untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : penyuluhan, ASI eksklusif, menyusui, bayam duri, katuk

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is giving breast milk to babies without giving any additional food for a period of 6 months. Exclusive breastfeeding is still low in Indonesia. Breastfeeding for less than 6 months increases the occurrence of stunting in children. The nutritional needs of breastfeeding mothers also affect the success of exclusive breastfeeding. There needs to be a variety of additional foods such as cookies with the addition of spinach (*amaranthus spinosus*) leaf flour and katuk (*sauropus androgynus*) leaf flour to add nutritional value and increase milk production in nursing mothers. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of the participants (breastfeeding mothers, cadres) to cultivate nearby plants in order to increase breast milk production and to process plants into a more varied diet. This service activity was carried out in coastal area of the Amal Beach Village. The stages of this activity are *pretest*, counseling, training on making cookies, and *posttest*. The result after counseling was that most people had good knowledge 73.33%, enough knowledge 26.67%, and no one had less knowledge. Activity participants can follow the steps of making cookies properly. Conclusions obtained there is an increase in the knowledge of breastfeeding mother participants and cadres about exclusive breastfeeding and types of plants that can be used as breast milk boosters. The skills of activity participants increased related to making additional foods to increase breast milk.

Keywords : education, exclusive breastfeeding, breastfeed, *amaranthus spinosus*, *sauropus androgynus*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif merupakan pemberian ASI pada bayi tanpa memberikan makanan tambahan apapun seperti; madu, susu formula, air putih, bubur susu, nasi tim dan lain sebagainya dalam jangka waktu 6 bulan (Roesli,

2013). Di Indonesia pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu 7.8% sedangkan rata-rata lama pemberian ASI hanya 1,6 bulan saja (Astuti, 2013). Di Kalimantan Utara masih banyak yang tidak memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan dan tidak dilanjutkan hingga 2

tahun. Data ini tertuang dalam Laporan Riskesdas tahun 2018 yang menyatakan bahwa pemberian ASI hingga usia 2 tahun hanya sebesar 69,9% (Kemkes RI, 2018).

Indikator pemberian ASI pada bayi usia kurang dari 6 bulan tercantum dalam Renstra Kementerian Kesehatan periode 2020-2024. Hal ini karena pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan merupakan program prioritas pemerintah dalam percepatan penurunan stunting (Kemkes RI, 2021). Penelitian dari Chowdhury et. al. (2015) mengungkapkan tingginya proporsi kasus stunting ini disebabkan oleh pemberian ASI kurang dari 6 bulan.

Menurut Suwandy (2022) kabupaten dan kota di Kalimantan Utara melaporkan adanya balita dengan stunting. Urutan daerah di Kalimantan Utara dengan angka stunting tertinggi yaitu; Nunukan sebesar 30%, Tarakan 25,9%, Malinau 24,2%, Bulungan 22,9%, serta Tana Tidung 22,8%. Kasus stunting di Kota Tarakan didominasi oleh tiga kelurahan di Tarakan yaitu; Kelurahan Pantai Amal, Selumit Pantai dan Karang Anyar Pantai (Amren, 2022). Kasus stunting di Kalimantan Utara dikarenakan faktor pengetahuan gizi masyarakat yang kurang padahal ikan mudah didapat dan sayur mudah untuk ditanam (Suwandy, 2022).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada ibu menyusui selama 6 bulan pertama adalah untuk energi +330 kkal, protein +20 g, lemak total +2,2 g, karbohidrat +45 g, serat +5 g, dan air +800 ml (PMK, 2019). Ada beberapa faktor penyebab rendahnya konsumsi energi pada ibu menyusui adalah kurangnya pengetahuan dan sikap tentang kebutuhan gizi pada masa menyusui, masih adanya pantangan makan bagi ibu menyusui, kurangnya informasi dari tenaga kesehatan mengenai jumlah kebutuhan gizi pada ibu menyusui (Fikawati dkk, 2014).

Asupan gizi yang baik dibutuhkan untuk ibu menyusui (CDC, 2021). Adanya peningkatan kebutuhan gizi pada ibu menyusui belum diimbangi dengan makanan tambahan yang mudah didapat dan dibuat oleh ibu menyusui. Selama ini tanaman hanya dibuat dengan olahan sayur masak sebagai tambahan makanan yang tidak tahan lama. Oleh karena itu dibutuhkan produk *cookies* untuk menambah referensi ibu menyusui. *Cookies* adalah salah

satu jenis biskuit yang terbuat dari adonan lunak, memiliki kandungan lemak yang tinggi dan memiliki tekstur renyah jika dipatahkan (BSN, 1992). Produk *cookies* dengan penambahan tepung daun bayam duri dan tepung daun katuk diharapkan dapat menambah asupan gizi pada ibu menyusui.

Daun bayam duri (*amaranthus spinosus* L.) bisa meningkatkan kadar prolaktin sehingga dapat meningkatkan produksi ASI (Kuswaningrum, 2017). Kandungan Fe pada daun bayam duri (*amaranthus spinosus* L.) yaitu 32 mg besi/ 100 gram sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Malawat, dkk., 2019). Kandungan Fe pada ASI dapat meningkatkan nutrisi dalam ASI sehingga bayi juga bisa mendapatkan kebutuhan hemoglobin dari ibu yang menyusui. Selain itu, penambahan ekstrak daun katuk juga dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin (Kamariah, 2012). Ibu menyusui yang mengkonsumsi sayur katuk juga terbukti dapat memperlama waktu pemberian ASI pada bayinya.

Pemberian penyuluhan ASI eksklusif dan pelatihan pembuatan *cookies* ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta (ibu menyusui, kader) untuk mengolah tanaman disekitar agar dapat mengolah tanaman menjadi makanan yang lebih variatif serta meningkatkan produksi ASI.

METODE

Pelaksanaan pengabdian melibatkan masyarakat dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan *cookies*. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan para ibu menyusui dan kader yang berjumlah 15 orang di wilayah pesisir Kelurahan Pantai Amal. Kegiatan ini dilakukan dalam 1 hari yaitu pada tanggal 11 November 2022. Tahapan pengabdian yang telah dilaksanakan di wilayah pesisir Kelurahan Pantai Amal adalah sebagai berikut:

1. Pemberian *pretest* pada masyarakat tentang pengetahuan ASI eksklusif dan jenis-jenis tanaman yang bisa menambah produksi ASI.
2. Pemberian penyuluhan tentang ASI eksklusif dan tanaman-tanaman yang dapat dijadikan sebagai ASI *booster* bagi ibu menyusui.

3. Pelatihan pembuatan *cookies* dengan penambahan tepung daun bayam duri dan tepung daun katuk yang bisa didapatkan secara mudah di lingkungan sekitar.
4. Evaluasi terkait pengetahuan masyarakat dilakukan dengan pemberian *posttest* tentang materi yang telah diberikan yaitu ASI eksklusif. Evaluasi pada pelatihan pembuatan *cookies* dilihat dari partisipasi dan keseriusan masyarakat untuk mengikuti langkah-langkah pembuatan *cookies* dari awal hingga akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berikut ini merupakan hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan ibu menyusui dan kader terkait ASI eksklusif dan tanaman yang dapat dijadikan sebagai ASI *booster*;

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan

No	Variabel	n	%
1.	<i>Pretest</i>		
	Baik	5	33.33
	Cukup	6	40
	Kurang	4	26.67
2.	<i>Posttest</i>		
	Baik	11	73.33
	Cukup	4	26.67
	Kurang	0	-
	Total	15	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1. menunjukkan pada saat *pretest* pengetahuan masyarakat sebagian besar pengetahuan cukup yaitu berjumlah 6 (40%), pengetahuan baik 5 (33.33%), serta pengetahuan kurang berjumlah 4 (26.67%). Ada peningkatan pengetahuan pada masyarakat setelah dilakukan penyuluhan dibuktikan dengan hasil *posttest* yaitu sebagian besar masyarakat memiliki pengetahuan baik berjumlah 11 (73.33%), pengetahuan cukup 4 (26.67%), serta tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang.

Berikut ini dokumentasi kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan *cookies* tepung bayam duri dan tepung daun katuk;



Gambar 1.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan ASI eksklusif



Gambar 3. Produk *cookies* penambahan tepung bayam duri dan tepung daun katuk

PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian penyuluhan perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan di wilayah pesisir Kelurahan Pantai Amal. Penyuluhan / pendidikan khususnya kesehatan bukan hanya untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengambil tindakan guna meningkatkan kesehatan (WHO, 2012). Penyuluhan diberikan dengan cara ceramah dan tanya jawab langsung. Selama ini warga jarang mengikuti kegiatan posyandu maupun datang ke fasilitas kesehatan dengan alasan jarak tempuh yang jauh, dan bekerja. Akan tetapi mereka lebih antusias untuk mengikuti kegiatan jika

tenaga kesehatan yang mendatangi rumah warga sehingga kegiatan ini dilaksanakan di rumah perwakilan warga.

Penyuluhan yang diberikan dalam kegiatan berkaitan dengan durasi pemberian ASI pada bayi dan tanaman yang bisa menambah produksi ASI sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada anak. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari peserta kegiatan ada beberapa ibu menyusui yang menghentikan menyusui bayinya sebelum usia 6 bulan. Durasi pemberian ASI berhubungan dengan risiko kekurangan gizi sehingga dapat menyebabkan stunting pada anak (Danaei et.al (2016) ; Khan et.al (2017).

Pada kegiatan pelatihan pembuatan *cookies* dimulai dari demonstrasi langkah-langkah pembuatan *cookies*. Demonstrasi dilakukan oleh dosen dan dibantu 3 mahasiswa. Demonstrasi dimulai dari menyiapkan bahan (tepung terigu, tepung daun bayam duri, tepung katuk, cokelat bubuk, susu bubuk, soda kue, baking powder, gula pasir, mentega, minyak goreng, vanila, telur, dan air). Selanjutnya mencampur semua bahan yang telah disiapkan, kemudian mencetak *cookies*, dan terakhir dipanggang dalam suhu 160°C selama 40 menit.

Penambahan tepung daun bayam duri (*amaranthus spinosus*) dan tepung daun katuk (*sauropus androgynus*) dalam *cookies* ini dapat menambah kadar Fe pada makanan tambahan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui serta meningkatkan kadar prolaktin. Penelitian Mbwana, et. al., (2017) menyatakan bahwa wanita yang menderita anemia memiliki kemungkinan memiliki anak stunting. Selanjutnya anak yang mengonsumsi makanan tinggi zat besi menunjukkan kemungkinan stunting yang lebih rendah (Tello, et. al., 2022).

Pengabdian ini diakhiri dengan evaluasi yaitu dengan memberikan *posttest* pada ibu menyusui maupun kader yang hadir. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1. yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta kegiatan. Selain itu, setelah proses pembuatan *cookies* selesai, ada sesi mereview rasa *cookies* yang telah dibuat.

KESIMPULAN

Ada peningkatan pengetahuan peserta ibu menyusui dan kader tentang ASI eksklusif dan

jenis tanaman yang dapat dijadikan sebagai ASI booster. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik yaitu 11 (73.33%) setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan pelatihan pembuatan *cookies* ini dapat meningkatkan variasi makanan penambah produksi ASI yang mudah dibuat.

Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan secara berkelanjutan agar masyarakat lebih sadar akan pentingnya pemberian ASI secara eksklusif pada bayinya serta memberikan pelatihan dengan bahan yang berbeda dan mudah didapat di lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. 2013. Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. Jurnal Health Quality Vol. 4 No. 1, Nopember 2013 Hal 60-68
- Aren, H. Selama Pandemi Kasus Stunting di Tiga Kelurahan Ini Tinggi 15 February 2022. Available: <https://radartarakan.jawapos.com/daerah/tarakan/15/02/2022/selama-pandemi-kasus-stunting-di-tiga-kelurahan-ini-tinggi/>
- [BSN] Badan Standarisasi Nasional. 1992. SNI 01-2973-1992. Syarat Mutu dan Cara Uji Biskuit. Jakarta. Badan Standarisasi Nasional.
- CDC. Maternal Diet Diet considerations for breastfeeding mothers [Online]. 2021. Available: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html#>
- Danaei G., Andrews K.G., Sudfeld C.R., Fink G., McCoy D.C., Peet E., Sania A., Smith F.M.C., Ezzati M., Fawzi W.W. Risk Factors for Childhood Stunting in 137 Developing Countries: A Comparative Risk Assessment Analysis at Global, Regional, and Country Levels. PLoS Med. 2016 Nov; 13(11):e1002164
- Fikawati S., Syafiq A., Purbaningrum R.P., Karima K. 2014. Energy Consumption of Lactating Mothers: Current Situation and Problems. Makara J Health Res. 18.
- Kamariyah N. 2012. Pengaruh Ektrak Daun Katu Terhadap Peningkatan Kadar

- Hormone Prolaktin Tikus Menyusui Dan Perkembangan Sel Neuralgia Anak Tikus [Tesis]. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya
- Kemkes RI. 2018. Laporan Nasional Riskesdas.
- Kemkes RI. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020.
- Khan M.N. & Islam M.M. Effect of exclusive breastfeeding on selected adverse health and nutritional outcomes: a nationally representative study. BMC Public Health. 2017 Nov 21; 17(1):889.
- Kuswaningrum, O. 2017. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Bayam Duri (*Amaranthus spinosus* L) Terhadap Kadar Prolaktin dan Produksi ASI pada Ibu Nifas. Poltekkes Semarang: Kebidanan Magister Terapan Kesehatan
- Malawat R., Leiwakabessy F., Watuguly. 2019. Efek Jus Daun Matel (*Clerodendrum Minahassae* L.) Dan Daun Bayam Duri (*Amaranthus Spinous* L.) Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Eritrosit Pada Mencit (*Mus Musculus*). Scie Map J/Vol. 1 No. 2/November 2019/Hal. 105-114
- Mbwana, H.A., Kinabo, J., Lambert, C. & Biesalski H.K. 2017. Factors influencing stunting among children in rural Tanzania: an agro-climatic zone perspective. Food Sec. 9, 1157–1171. <https://doi.org/10.1007/s12571-017-0672-4>
- Nu'man, T. M. dan Bahar, A. 2021. Tingkat Kesukaan Dan Nilai Gizi Cookies Dengan Penambahan Tepung Daun Katuk Dan Tepung Daun Kelor Untuk Ibu Menyusui. Jurnal Agroteknologi Vol. 15 No. 02
- Roesli, U. 2013. Mengenal ASI Eksklusif. Jakart: PT Pustaka Pembangunan. Swadaya Nusantara.
- Suwandy, A. Diatas Nasional, Angka Stunting di Kaltara 27,5 Persen. 30 Jan 2022. Available: https://rri.co.id/tarakan/headline/1343200/diatas-nasional-angka-stunting-di-kaltara-27-5-persen?utm_source=news_main&utm_medium=internal_link&utm_campaign=General%20Campaign
- Tello, B., Rivadeneira, M.F., Moncayo, A.L. Buitrón, J., Astudillo, F., Estrella, A. and Torres, A.L. 2022. Breastfeeding, feeding practices and stunting in indigenous Ecuadorians under 2 years of age. Int Breastfeed J 17, 19. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00461-0>
- WHO. 2012. Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies. Eastern Mediterranean, Cair., Available: https://applications.emro.who.int/dsaf/EMRPUB_2012_EN_1362.pdf