DEDIKASI KBJ :Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 3, No 1, Desember 2025
Page 17-27

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN TERHADAP PEMANFAATAN DAUN KATUK UNTUK KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Aninda Ayu Putri Fuspita Sari [1]
anindaayuputri12071997@gmail.com
Aristy Rian Avinda Putri[2]
aristy.putri17@gmail.com
Ayu Riswiani Putri[3]
ayuriswianap@gmail.com
Sri awulandari[4]
Irpannepensa2020@gmail.com
Erna wati[5]
Ernasary2759@gmail.com

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[1]

Program Studi Kebidanan Program Profesi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[2]

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keluarga Bunda Jambi[3,4,5]

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber nutrisi utama yang ideal bagi bayi karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan dalam bulan-bulan awal kehidupannya. Keuntungan dari pemberian ASI mencakup peningkatan sistemimunitas dan penamb ahan berat badan bayi.

Salah satu strategi untuk mendorong produksi ASI adalah dengan meningkatkan kualitas pola makan, termasuk menambahkan sayur-sayuran hijau seperti daun katuk, ubi jalar, dan daun pepaya. Mengonsumsi ekstrak daun katuk dua hingga tiga kali sehari telah terbukti dapat meningkatkan level hormon prolaktin pada ibu yang menyusui.

Tujuan Membuat produk keripik daun katuk yang bermanfaat untuk meningkatkan hormon prolaktin pada ibu yang menyusui. Menciptakan inovasi baru yang bermanfaat bagi masyarakat. Mengenalkan kepada masyarakat bahwa dari tanaman katuk, dapat digunakan menjadi sebuah produk yang memiliki nilai jual. Inisiatif wirausaha sebagi pemilik usaha dalam membuka usaha. Menambah pengalaman dan pengetahuan tentang berwirausaha. Dapat membuka lapangan kerja baru Manfaat Dapat mengetahui manfaat keripik daun katuk. Sebagai informasi bagi instansi terkait dan juga masyarakat pada umumnya. Meningkatkan pengetahuan masyarakat pada pentingnya toga seperti daun katuk.

Kata Kunci: keripik Daun Katuk, ASI, Ibu menyusui

Abstract

Breast milk is the ideal primary source of nutrition for babies because it contains all the nutrients needed in the first months of life. The benefits of breastfeeding include an improved immune system and weight gain.

One strategy to boost breast milk production is to improve the quality of the baby's diet, including adding green vegetables such as katuk leaves, sweet potatoes, and papaya leaves. Consuming katuk leaf extract two to three times daily has been shown to increase prolactin levels in breastfeeding mothers.

Objectives: To create katuk leaf chips that are beneficial for increasing prolactin levels in breastfeeding mothers. To create new innovations that benefit the community. To introduce the katuk plant to a product with market value. To provide entrepreneurial initiatives as business owners in opening businesses. To gain experience and knowledge about entrepreneurship. To create new job opportunities. Benefits: To learn about the benefits of katuk leaf chips. To provide information for relevant agencies and the general public. To increase public awareness of the importance of traditional medicine such as katuk leaves.

Keywords: Katuk Leaf Chips, Breast Milk, Breastfeeding Mothers

PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses alamiah di mana seorang ibu memberikan air susu ibu (ASI) kepada bayinya sebagai sumber nutrisi utama. ASI diberikan langsung dari payudara ibu dan mengandung zat gizi yang sangat lengkap, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, serta antibodi yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. Proses menyusui bukan hanya sekadar aktivitas pemberian makanan, tetapi juga merupakan

bentuk kasih sayang dan ikatan emosional yang sangat kuat antara ibu dan anak.Menyusui memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi terutama pada enam bulan pertama kehidupan, yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif. Pada masa ini, bayi tidak memerlukan makanan atau minuman lain selain ASI, karena ASI sudah mencukupi seluruh kebutuhan gizinya. Setelah bayi berusia enam bulan, ASI tetap diberikan dan dilengkapi dengan makanan pendamping (MP-ASI) hingga usia dua tahun atau lebih, sesuai dengan anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

Dari sisi kesehatan, menyusui memberikan manfaat besar tidak hanya bagi bayi, tetapi juga bagi ibu. Bagi bayi, ASI membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melindungi dari berbagai infeksi, dan menurunkan risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, alergi, serta obesitas di kemudian hari. Sementara bagi ibu, menyusui membantu mempercepat pemulihan pasca melahirkan, menurunkan risiko kanker payudara dan ovarium, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak.

Selain aspek biologis dan medis, menyusui juga memiliki nilai sosial dan psikologis yang besar. Proses ini memberikan rasa nyaman, aman, dan kehangatan bagi bayi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan bagi ibu. Oleh karena itu, menyusui bukan hanya proses fisik, tetapi juga merupakan pengalaman emosional yang mendalam yang berkontribusi terhadap tumbuh kembang anak secara menyeluruh.

Daun katuk merupakan bagian dari tanaman Sauropus androgynus, yang termasuk ke dalam keluarga Euphorbiaceae. Tanaman katuk adalah tanaman sayuran yang berasal dari daerah tropis dan sangat umum dibudidayakan di Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Malaysia, dan Filipina. Daun katuk dikenal sebagai sayuran hijau yang memiliki bentuk kecil dan lonjong dengan warna hijau tua yang segar. Daunnya tumbuh rapat pada batang tanaman yang lunak dan merambat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan pada Ibu menyusui di Wilayah Kerja Kelurahan Talang Bakung yang dilakukan oleh Dosen Stikes Keluarga Bunda Jambi.

A. Waktu dan Tempat Pelaksanan

1. **Waktu : 09.00 WIB**
2. **Tempat : Poskesdes Kel.Talang bakung**

B. Alat dan Bahan

1. Alat

a).baskom



b).sendok



c).wajan/penggorengan





2. Bahan

a).daun katuk



b).Tepung Tapioka



c). Ketumbar



d). Bawang Bubuk Putih



e). Sasa Santan

f). Kunyit Bubuk



G). Telur



Satu butir telur

I). Tepung beras putih





h). Air Secukupnya



j). Garam



3. Pembuatan Keripik Katu

a. Menyiapkan alat dan bahan



b. Bersihkan Daun Katuk



c. Panaskan wajan



d. Masukkan Daun Katuk



e. Tiriskan daun katuk



*Goreng hingga warna kecoklatan

F. masukkan ke dalam wadah





HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pembuatan produk pemanfaatan keripik daun katuk sebagai upaya menambah volume ASI , Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 12 Desember 2025. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu menyusui berjumlah kurang lebih 10 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan.

Melalui kegiatan ini ibu menyusui di Kel. Talang Bakung dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dan sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi olahan keripik daun katuk yang terjangkau dan mudah di dapat dengan bahan berlimpah, serta lebih memanfaatkan pekarangan rumah bukan sebagai aspek keindahan tetapi aspek kesehatan dengan membuat toga pada pekarangan rumah melalui penanaman katuk.

Daun katuk sebagai tanaman serbaguna dan produktif, daun katuk memiliki senyawa yang lebih alami dan beragam dibandingkan tanaman lainnya. Salah satu manfaat paling terkenal dari daun katuk adalah kemampuannya dalam meningkatkan produksi air susu ibu (ASI). Daun katuk mengandung senyawa yang dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi, sehingga sangat dianjurkan bagi ibu menyusui untuk mengonsumsi daun katuk agar produksi ASI mereka optimal. Selain itu, daun katuk juga dipercaya memiliki efek antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dalam tubuh, serta membantu melancarkan sistem pencernaan.

Daun katuk memiliki nilai gizi yang tinggi, sehingga sering dimanfaatkan sebagai sumber makanan yang bergizi dan sehat. Kandungan nutrisi dalam daun katuk meliputi berbagai vitamin seperti vitamin A, B kompleks, dan vitamin C, serta mineral penting seperti zat besi, kalsium, fosfor, dan protein nabati. Nutrisi-nutrisi ini sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh, terutama dalam membantu menjaga daya tahan tubuh, mencegah anemia, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Ketua : Aninda Ayu Putri Fuspita Sari, S.Tr.Keb., M.Keb
Anggota : Aristy Rian Avinda Putri,M.Tr.Keb

Nama	Tugas
Aristy Rian Avinda Putri,M.Tr. Keb	Moderator
Bd.Aninda Ayu Putri Fuspita Sari,S.Tr.Keb., M.Keb	Penyampaian Materi
Bd,Aninda Ayu Putri Fuspita Sari,S.Tr.Keb., M.Keb	Penyampaian Produk

No	Waktu	Kegiatan	Metode	Narasumber
1.	5 Menit	Pembukaan: 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan kontrak waktu 4. Menjelaskan topik dan tujuan penyuluhan	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 15 orang.
2.	30 Menit	Pelaksanaan penyuluhan 1. Menjelaskan pengertia *stunting* 2. Menjelaskan dampak yang terjadi jika menglami *Stunting* 3. Menjelaskan Hasil Produk	Ceramah dan Tanya Jawab	Peserta yang hadir, berjumlah 30 orang.
3.	5 Menit	Penutup 1. Menyimpulkan materi bersama peserta penyuluhan 2. Mengucapkan salam	Ceramah	Peserta yang hadir, berjumlah 30 orang.

No	Justifikasi pengeluaran	Jumlah
1	Transportasi	Rp. 1.275.000,00
2	Perlengkapan	Rp. 1.075.000,00
3	Konsumsi	Rp. 700.000,00
4	Honorarium	Rp. 1.150.000,00
5	Perizinan	Rp. 700.000,00
6	Publikasi	Rp. 350.000,00
Total		**Rp. 5.200.000,00**

DOKUMENTASI FOTO BERSAMA

DI POLINDES DESA BULIAN JAY





DAFTAR PUSTAKA

Elviagustin, R. (2016). Perbedaan kadar vitamin C pada daun katuk berdasarkan lamanya waktu perebusan [Karya Ilmiah]. Politeknik Kesehatan Palembang.

Ginandjar, P., & Saraswati, L. D. (2012). Gambaran Inisiasi Menyusu Dini Kabupaten Brebes. Seminar Nasional World Fit for Children. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

HASIBUAN, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui Dengan Keadaan Puting Susu Lecet Di Kelurahan Hajoran Kecamatan Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020.

Hizriyani, R. (2021). Pemberian asi ekslusif sebagai pencegahan stunting. Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon, 8(2), 55–62.

Ibrahim, I., & Abdulazeez, A. (2021). The role of machine learning algorithms for diagnosing diseases. Journal of Applied Science and Technology Trends, 2(01), 10–19.

Juliastuti, J. (2019). Efektivitas daun katuk (Sauropus androgynus) terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. Indonesian Journal for Health Sciences, 3(1), 1–5.

Kwartiningsih, E., Ramadhani, A. N., Putri, N. G. A., & Damara, V. C. J. (2021). Chlorophyll extraction methods review and chlorophyll stability of katuk leaves (Sauropus androgynous). Journal of Physics: Conference Series, 1858(1), 12015.

Mufdlilah, M. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

Musfiroh, D. A., Ansharullah, & Asyik, N. (2017). Pengaruh penambahan sari daun kelor dan sari daun katuk terhadap sifat fisikokimia dan aktivitas gula cair pati sagu. Jurnal Sains dan Teknologi Pangan, 2(6), 966-976.

Nadhifa, I. A., & Astuti, N. (2018). Effects of added katuk leaf powder and cooking oil on the organoleptic properties of groundnut biscuits [Presentation paper]. 1st International Conference on Social, Applied Science and Technology in Home Economics (ICONHOMECS 2017), Surabaya, Indonesia, Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR). http://dx.doi. org/10.2991/iconhomecs-17.2018.20.