

## Pemberdayaan Masyarakat melalui Program Asi Booster Non-MSG Berbasis Daun Kelor di Desa Barembeng Kabupaten Gowa

Nursamsilis Lutfin<sup>1</sup>, Andi Hamzah Fansury<sup>2</sup>, Restu January<sup>3</sup>, A Vivit Angreani<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bosowa

<sup>2,3</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bosowa

### Abstract

*Fulfilling the nutritional needs of infants 0-6 months through Mother's Milk (ASI) for infants with exclusive breastfeeding is an important issue in Barembeng Village, Kec. Bontononpo, Gowa Regency. One of the efforts to improve the nutrition of breastfeeding mothers is by consuming additional food. Moringa plant (Moringa oleifera) is a local food ingredient that has the potential to be developed in the culinary arts of nursing mothers as an additional food, because it contains phytosterol compounds that function to increase and facilitate breast milk production (laktagogum effect). The people of South Sulawesi in general and Barembeng Village in particular have long known Moringa plants as food that can be processed as daily food as a complementary side dish. Unfortunately, the surrounding community does not fully know how to manage this Moringa plant into processed food ingredients. Therefore, the use of Moringa leaves as an alternative food for breastfeeding mothers, can be the most appropriate solution for the community, especially breastfeeding mothers in increasing milk production so that babies in Barembeng Village can get an increase in nutritional quality). The expected outputs from this activity are: 1) Baby's Nutritional Quality is increasing with the existence of Alternative Breastfeeding Foods for breastfeeding mothers, namely Non-MSG Breastfeeding Boosters, 2) People can use Moringa leaves as raw material for alternative food processing, Non-MSG Breastfeeding Boosters, 3) Can develop and empower village communities independently and sustainably to use alternative ingredients from Moringa plants, 4) Increase village community income through food/food processing technology.*

**Keywords:** ASI Booster; Non-MSG; Moringa Leaves

### Abstrak

*Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-6 bulan melalui Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi dengan ASI eksklusif menjadi isu penting di Desa Barembeng Kec. Bontononpo Kab Gowa. Salah satu usaha untuk memperbaiki gizi ibu menyusui salah satunya dengan mengkonsumsi makanan tambahan. Tanaman kelor (Moringa oleifera) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui sebagai makanan tambahan, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Desa Barembeng pada khususnya sudah sejak lama mengenal tumbuhan kelor sebagai makanan yang dapat diolah sebagai makanan sehari-hari sebagai lauk pelengkap. Sayangnya masyarakat sekitar belum seluruhnya mengetahui bagaimana mengelola tumbuhan kelor ini menjadi olahan bahan pangan lainnya. Oleh karena itu, penggunaan daun kelor menjadi*

*sebagai alternatif makanan bagi ibu menyusui, bisa menjadi solusi yang paling tepat bagi masyarakat khususnya ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI sehingga anak bayi yang ada di Desa Barembeng dapat memperoleh peningkatan kualitas gizi). Luaran yang diharapkan dapat terwujud dari kegiatan ini adalah: 1) Kualitas Gizi Bayi semakin meningkat dengan adanya Alternatif Makanan Penambah ASI bagi ibu menyusui yaitu ASI Booster Non MSG, 2) Masyarakat dapat memanfaatkan daun kelor sebagai bahan baku pengolahan makanan alternative ASI Booster Non MSG, 3) Dapat mengembangkan dan memberdayakan masyarakat desa secara mandiri dan berkesinambungan untuk menggunakan bahan alternative dari tumbuhan kelor, 4) Meningkatkan pendapatan masyarakat Desa melalui teknologi pengolahan bahan pangan/makanan.*

**Kata Kunci:** ASI Booster; Non-MSG; Daun Kelor

## **1. PENDAHULUAN**

Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0-6 bulan melalui Air Susu Ibu (ASI) bagi bayi dengan ASI eksklusif mejadi isu penting di Desa Barembeng Kec. Bontonoopo Kab Gowa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Desa Barembeng, tingkat gizi bayi yang ada di Desa Berembeng masuk kategori kurang dikarenakan masyarakat khususnya Ibu menyusui rata-rata hanya menyusui anaknya sampai usia 4 bulan. Hal tersebut dikarenakan berbagai alasan mulai ASI yang sudah tidak keluar lagi sampai keterbatasan pemenuhan kebutuhan hidup dikarenakan taraf ekonomi masyarakat yang masih cukup rendah. Berdasarkan hal ini maka upaya perbaikan gizi bayi 0-6 bulan dilakukan melalui perbaikan gizi ibu sebelum dan pada masa pemberian ASI eksklusif. Onis and Onyango (2008) mengemukakan bahwa upaya perbaikan gizi bayi 0-6 bulan didasarkan bahwa gizi kurang pada usia kurang dari 2 tahun akan berdampak terhadap penurunan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas; dampak ini sebagian besar tidak dapat diperbaiki (irreversible).

Di Indonesia, persentase menyusui eksklusif semakin menurun dengan meningkatnya kelompok umur bayi. Pada bayi yang berumur 5 bulan menyusui eksklusif hanya 15,3% pada tahun 2010, tetapi telah meningkat sebesar 36,2 % pada tahun 2013, sementara bayi menyusui eksklusif 6 bulan sebesar 30,2 %.<sup>3</sup> Target pemberian ASI eksklusif sebesar 80% pada tahun 2015. Banyak factor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah asupan gizi yang rendah dan ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi, disamping masih adanya promosi susu formula pengganti ASI.

Salah satu usaha untuk memperbaiki gizi ibu menyusui salah satunya dengan mengkonsumsi makanan tambahan. Hasil penelitian Rahayu (2020) menyatakan bahwa faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI

(efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Selanjutnya Titi Mutiara (2011) menyimpulkan bahwa daun kelor merupakan bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian tepung daun kelor dapat meningkatkan produksi air susu induk tikus secara signifikan. Pemberian dosis mulai 42 mg/kg bb secara signifikan dapat membuat sekresi air susu tikus putih meningkat dan berat badan anak tikus meningkat seiring dengan meningkatnya dosis yang diberikan.

Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil seperti: beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, vitamin C, sehingga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Tumbuhan ini mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia dan dapat

dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya akan protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Dalam 100-gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur.

Masyarakat Sulawesi Selatan pada umumnya dan Desa Barembeng pada khususnya sudah sejak lama mengenal tumbuhan kelor sebagai makanan yang dapat diolah sebagai makanan sehari-hari sebagai lauk pelengkap. Sayangnya masyarakat sekitar belum seluruhnya mengetahui bagaimana mengelolah tumbuhan kelor ini menjadi olahan bahan pangan lainnya. Oleh karena itu, penggunaan daun kelor menjadi ASI Booster Non-MSG sebagai alternatif makanan bagi ibu menyusui, bisa menjadi solusi yang paling tepat bagi masyarakat khususnya ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI sehingga anak bayi yang ada di Desa Barembeng dapat memperoleh peningkatan kualitas gizi. Selain Sebagai bisa menjadi pemenuhan gizi bagi ibu menyusui, peluang usaha bagi masyarakat sekitar dalam mengelolah tumbuhan kelor ini sebagai bahan pangan lainnya pada pembuatan peyek.

## **2. METODE**

Dalam Kegiatan pemberdayaan ini Tahapan pertama yang dilakukan adalah mengumpulkan Kelompok Mitra Masyarakat dari daerah desa Berembeng sebagai suatu kelompok kerja sebanyak 60 (enam puluh) orang. Yang terdiri atas 30 orang setiap kelompoknya. Satu Kelompok Mitra Masyarakat nantinya akan dikoordinir oleh 2 (dua) orang dari Tim pelaksana PKM. Setelah itu dilanjutkan dengan tahapan kedua, Sosialisasi akan dilaksanakan dengan instansi terkait seperti kepala desa dan aparat desa, Ibu-ibu PKK, dan Masyarakat Lokal. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberi informasi terkait program PKM dan sekaligus untuk memperoleh data tentang kondisi Masyarakat yang ada di wilayah Desa Barembeng. Setelah melakukan sosialisasi, dilanjutkan dengan Kegiatan survei akan dilakukan

oleh Tim Pelaksana PKM yang didampingi oleh Mitra Masyarakat untuk melihat kondisi tumbuhan kelor. Hasil dari kegiatan ini akan dijadikan acuan dalam program pelatihan. Setelah kegiatan tersebut dilanjutkan dengan tahapan pelatihan. Pelatihan akan dilaksanakan di Aula Kantor Desa Barembeng Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa . Peserta yang akan diikuti dalam pelatihan ini sebanyak 60 orang yang terdiri atas: 30 orang Ibu-ibu PKK Desa Barembeng, dan 30 orang masyarakat biasa yang berasal dari beberapa dusun di desa Barembeng. Pada kegiatan kerja praktek akan dilaksanakan di Desa Barembeng. Peserta pelatihan dibagi ke dalam 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 30 orang yang akan didampingi oleh Tim pelaksana PKM. Tahapan selanjutnya yaitu tahapan pengujian, dimana Tahapan ini dilakukan untuk memastikan bahwa peyek yang telah dibuat saat digoreng dapat mengembang dengan baik. Dan tahapan terakhir dalam kegiatan ini yaitu pendampingan. Kegiatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa teknologi yang disampaikan kepada Kelompok Mitra Masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik sehingga hasil yang diperoleh dapat mencapai sasaran yaitu dengan memanfaatkan daun kelor menjadi ASI Booster Non-MSG berbasis daun kelor makanan tambahan bagi ibu menyusui.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Permatasari & Qomar, 2019). Daya laktagogum adalah peningkatan jumlah air susu. Mekanisme daya laktagogum suatu senyawa dapat terjadi antara lain dengan melalui mekanisme merangsang secara langsung aktivitas protoplasma sel-sel sekretoris kelenjar susu, merangsang ujung saraf sekretoris di dalam kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang bekerja pada sel-sel epitelium alveolar (Widowati, Isnawati, Alegantina, & Retiaty, 2019).

Beberapa tanaman obat dinyatakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan melancarkan pengeluaran ASI salah satunya adalah Daun kelor yang mana tanaman daun kelor muda didapat dan tumbuh subur di desa tersebut , dan yang selama ini mereka hanya tahu manfaat dari daun kelor tersebut hanya di jadikan sayuran saja. Daun kelor atau juga disebut moringa disinyalir memiliki kandungan mineral seperti kalsium, kalium, seng, magnesium, besi dan tembaga. Selain itu juga daun kelor merupakan sumber vitamin A, B C,E asam folat, Piridoksin dan asam nikotinat. Daun kelor pun mengandung antioksidan, polifenol yang baik untuk kesehatan tubuh. Daun kelor memiliki zat galctagogue yang dapat membantu mengoptimalkan produksi ASI. Tidak hanya meningkatkan produksi ASI, daun kelor juga bisa memberikan beragam manfaat bagi ibu menyusui :

Memenuhi kebutuhan kalsium, Mencegah kelelahan, Membantu pembekuan darah, Menjaga kesehatan rahim. Daun kelor juga kaya akan betakaroten Para ahli menganjurkan untuk mengkonsumsi betakaroten sebanyak 15.000-25.000 IU per hari (Astawan, 2013).

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis. Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut Memperbanyak produksi ASI, Meningkatkan kualitas ASI, Mengurangi gangguan perut, Menjaga berat badan ibu menyusui, Menghalangi terjadinya infeksi bakteri, Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperlancar sistem pencernaan, Menyehatkan kulit, Mencegah terjadinya diabetes, Menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui.

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis.

Target dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) PKK Desa barembeng Kecamatan bontonompo Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan adalah untuk meningkatkan produktifitas Ibu-ibu melalui pembuatan ASI Booster Non MSG berbasis daun kelor yang mempunyai nilai ekonomis, dan dapat berusaha sendiri dalam usaha rumah tangga sehingga ibu-ibu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas gizi bayinya tetapi juga dapat memperoleh keterampilan dan penghasilan tambahan dari hasil pembuatan ASI Booster Non MSG berbasis daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang cara membuat aneka makanan olahan dari daun kelor menjadi beberapa olahan makanan berupa peyek kelor. Makanan olahan ini bisa dibuat dengan mudah dan bisa menjadi alternatif olahan makanan berbahan dasar daun kelor. Pelaksanaannya pada tanggal 13 Januari 2022 Maret 2021 di Rumah kader d Desa barembeng Kecamatan bontonompo Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada ibu nifas / menyusui yang ada didesa tersebut. Metode yang digunakan adalah ceramah, emo demo tanya jawab dan evaluasi dengan mempraktikkan cara membuat aneka makanan olahan dari daun kelor.



**Gambar 2.** Pengolahan Daun Kelor menjadi ASI Booster Non MSG

Diharapkan dari program Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah kemampuan, kecakapan dan kemampuan ibu-ibu PKK Desa Barembeng untuk mengolah potensi yang ada dan mempunyai nilai ekonomis berupa pembuatan ASI Booster Non MSG berbasis daun kelor, selain itu pengetahuan bagaimana memanejemen suatu usaha dan pengetahuan pemasaran dari produk yang dihasilkan sehingga memberi pengaruh terhadap peningkatan pendapatan keluarga dapat terpenuhi tanpa meninggalkan keluarga dan membuka lapangan kerja bagi masyarakat

#### 4. KESIMPULAN

Dari program Program Kemitraan Masyarakat (PKM) diharapkan timbul kemampuan, kecakapan dan kemampuan ibu-ibu PKK Desa Barembeng untuk mengolah potensi yang ada dan mempunyai nilai ekonomis berupa pembuatan ASI Booster Non MSG berbasis daun kelor, selain itu pengetahuan bagaimana memanejemen suatu usaha dan pengetahuan pemasaran dari produk yang dihasilkan sehingga memberi pengaruh terhadap peningkatan pendapatan keluarga dapat terpenuhi tanpa meninggalkan keluarga dan membuka lapangan kerja bagi masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- De Onis, M., & Onyango, A. W. (2008). WHO child growth standards. *Lancet*, 371(9608), 204-204
- Arzakayah, I., Apriliani Yulianti, W., Wahyuni, S., & Rahayu, T. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 3(1), 28-35..
- Zakaria, Z., Hadju, V., As' ad, S., & Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu (Asi) Padaibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(3), 161-169.
- Djajanti, A. D. (2017). Uji Efek Pelancar Asi Air Rebusan Daun Kelor (Moringa Oleifera (Lamk) Pada Mencit. *Jurnal Kesehatan*, 1(2).
- Widowati, L. (2014). Toksisitas akut dan subkronis ramuan ekstrak kelor dan klabet sebagai pelancar ASI dan penambah gizi. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 51-64.

- Sihombing, M. A. (2019). Efektifitas Kapsul Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Kurang Dari 6 Bulan Ditinjau Dari Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi Tahun 2018.
- Soeparmanto P Pranata S. (2005) Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 8(1): 1-7.