



Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Melalui Pemberian Sayur Buah Pepaya di Desa Ondorea Barat Kabupaten Ende

Marieta K. S. Bai*, Maria Salestina Sekunda

Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur

**Alamat korespondensi : Email : selvigudibai@gmail.com*

(Received 17 Dec 2022; Accepted 27 Dec 2022)

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktagogum. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Tumbuhan pepaya banyak tumbuh di sekitar kita sehingga mudah untuk diolah sebagai obat untuk meningkatkan atau memperlancar produksi ASI. Salah satu upaya untuk memperlancar produksi ASI yakni dengan pemberdayaan masyarakat khususnya ibu menyusui yaitu melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya untuk meningkatkan pengetahuan dan peran kader posyandu dalam meningkatkan produksi ASI melalui pemberian sayur buah pepaya pada ibu menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Ondorea Barat, wilayah kerja Puskesmas Nangapanda, Kabupaten Ende sejak tanggal 27 - 28 Juli 2022. Target atau sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu kader - kader posyandu, ibu PKK dan ibu menyusui di Desa Ondorea Barat, wilayah kerja Puskesmas Nangapanda, Kabupaten Ende. Kegiatan ini dilakukan oleh tim melalui beberapa metode antara lain ceramah penyuluhan dengan menampilkan slideshow materi dalam bentuk powerpoint, leaflet pelatihan dan pendampingan pada ibu kader kesehatan dan ibu PKK secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait pentingnya ASI dan meningkatkan produksi ASI dengan pemberian sayur buah pepaya pada ibu nifas dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Sayur Buah Pepaya, Ibu Menyusui, Pemberdayaan Kader

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Upaya untuk menanggulangnya antara lain dengan meningkatkan produksi ASI (Nurriszka R. H dkk, 2022). Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktagogum. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu (Aprilia R. dkk, 2020). Air Susu Ibu merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama

kehidupan bayi. Namun ada kalanya seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendalanya yang utama adalah karena produksi ASI tidak lancar (Saleha, 2009).

Menyusui merupakan sumber nutrisi terbaik dengan komposisi bioaktif yang dapat meningkatkan status kesehatan ibu dan anak, hal ini sejalan dengan tujuan SDGs nomor 2 dan 3 yaitu penanggulangan kelaparan, masalah kesehatan dan kesejahteraan. Bayi yang mendapatkan ASI dengan standar emas makanan bayi terbukti memiliki IQ lebih tinggi dan perfoma lebih baik sehingga memiliki pekerjaan dan penghasilan yang layak, sehingga tentu saja berkesinambungan dengan tujuan SDGs nomor 4 yaitu menjamin pemerataan pendidikan yang berkualitas. Pemberian ASI Eksklusif dapat membantu persamaan hak dan kewajiban laki-laki dan perempuan dalam pengasuhan anak sesuai dengan tujuan SDGs 5 yaitu kesetaraan gender (IDAI, 2016).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2010 menunjukkan pemberian ASI di Indonesia saat ini memprihatinkan, presentasi bayi yang menyusui eksklusif sampai dengan 6 bulan hanya 15,3%. Hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan pemberian ASI masih relatif rendah (Kemenkes, 2014). Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2013, persentase pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 54,3% (Kemenkes RI, 2014).

Keunggulan ASI sebagai nutrisi bayi telah banyak dipelajari dan dibuktikan oleh para peneliti sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan ASI eksklusif untuk bayi sampai umur 6 bulan dan kemudian dilanjutkan bersama makanan pendamping ASI sampai bayi berumur 2 tahun atau lebih. Meskipun demikian angka menyusui eksklusif di Indonesia menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 baru mencapai 32% dan pula, bayi yang dilahirkan di fasilitas kesehatan cenderung dierikan susu formula (IDAI, 2013).

Menurut Riskesdes 2013, proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam/inisiasi menyusui dini sebesar (34,5%), sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar (3,7%). Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan menurut provinsi tahun 2015 dimana presentase Nusa Tenggara Barat yaitu 74,1%, Nusa Tenggara Timur 77,0%, Bengkulu 75,0%, Sumatra Barat 74,1%, dan presentase yang terendah adalah di Sulawesi Utara 26,3% (Ditjen Kemenkes RI, 2016).

Hasil penelitian yang diterbitkan dalam *Journal Edu Health*, Vol.5 No 2, September 2015, *Laktagogum* merupakan obat yang dapat meningkatkan produksi air susu. *Laktagogum* sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya laktagogum alternatif. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanama obat. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai *Laktagogum*.

Pepaya sebagai salah satu buah alternatif untuk meningkatkan produksi ASI yang mengandung *Laktagogum*, yang dikenal dengan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya* (Suprihatin D. S, 2018). Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan. *Lactogogum*

memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI, kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Doko T. M dkk, 2019).

Melihat permasalahan tersebut maka tim dosen Keperawatan Ende berniat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan kader posyandu dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui melalui pemberian sayur buah pepaya di desa Ondorea Kecamatan Nangapanda Kabupaten Ende.

METODE

Jenis Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan yang berbentuk skema program kemitraan masyarakat (PKM) yakni program pengabdian yang bermitra dengan masyarakat di bidang kesehatan dengan tujuan seperti; menerapkan IPTEKS kepada masyarakat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan di bidang kesehatan, membentuk atau mengembangkan kelompok masyarakat yang mandiri di bidang kesehatan, mengaplikasikan hasil riset untuk meningkatkan kesehatan masyarakat agar terwujud kesejahteraan masyarakat.

Waktu, Tempat dan Sasaran Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27 sampai dengan tanggal 28 Juli tahun 2022. Pengabdian ini dilaksanakannya di Desa Ondorea Barat, Kecamatan Nangapanda, Kabupaten Ende, Provinsi NTT. Target atau sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu Kader-kader posyandu, ibu PKK dan ibu menyusui di Desa Ondorea Barat, wilayah kerja Puskesmas Nangapanda, Kabupaten Ende.

Prosedur dan Instrumen Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa metode antara lain: ceramah penyuluhan dengan menampilkan slideshow materi dalam bentuk powerpoint, leaflet terkait perawatan payudara masa nifas dan ASI Eksklusif dan pendampingan pada ibu nifas, kader kesehatan dan ibu PKK secara langsung tentang perawatan payudara masa nifas untuk memperlancar produksi ASI dan membuat sayur buah pepaya. Program pengabdian kepada masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah sesuai dengan prosedur yakni mulai dengan melakukan observasi lapangan dan identifikasi permasalahan screening, penyampaian materi melalui metode penyuluhan kesehatan, diskusi, simulasi oleh tim pelaksana dan kegiatan praktek (aplikasi langsung) oleh sasaran. Tahapan - tahapan yang dilakukan dalam penyelesaian permasalahan dalam kegiatan ini yakni: melakukan peninjauan lokasi kegiatan pengabdian, melakukan identifikasi permasalahan yang ada di lokasi, penawaran solusi, perancangan kegiatan, implementasi, monitoring dan evaluasi dan integrasi

tambahan. Adapun langkah – langkah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Analisis Situasi. Menentukan lokasi kegiatan, sasaran dan menentukan bidang permasalahan yang akan dianalisis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada meningkatkan produksi ASI dengan pemberian sayur buah pepaya pada nifas melalui pemberdayaan Ibu kader – kader Kesehatan, ibu menyusui dan ibu PKK.
2. Identifikasi Masalah. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan analisis situasi terkini sesuai dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Bai (2020) tentang pengaruh pemberian sayur buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rukun Lima Kota Ende tahun 2020. Selanjutnya hasil analisa tersebut menjadi dasar dilakukannya pemetaan atau identifikasi masalah sasaran yang lebih jauh lebih spesifik.
3. Menentukan Tujuan Secara Spesifik. Menentukan tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan apa yang ingin dihasilkan dari kegiatan ini ataupun perubahan yang diinginkan.
4. Rencana Pemecahan Masalah. Setelah dirumuskan suatu permasalahan dari hasil analisa yang sebelumnya di lakukan kemudian dilanjutkan dengan menentukan alternatif pemecahan masalah. Tim memberikan solusi penanganan masalah berdasarkan hasil penelitian yang menjadi dasar kegiatan pengabmas.
5. Pendekatan. Melakukan pendekatan dengan mitra pengabdian masyarakat, yaitu pihak desa Ondorea Barat termasuk juga pendekatan dengan khalayak sasaran, yaitu Ibu Kader dan PKK desa Ondorea Barat untuk menyamakan persepsi.
6. Pelaksanaan Kegiatan. Menggambarkan bagaimana kegiatan dilaksanakan, sesuai dengan jadwal, tempat kegiatan dan orang-orang yang terlibat dalam kegiatan.

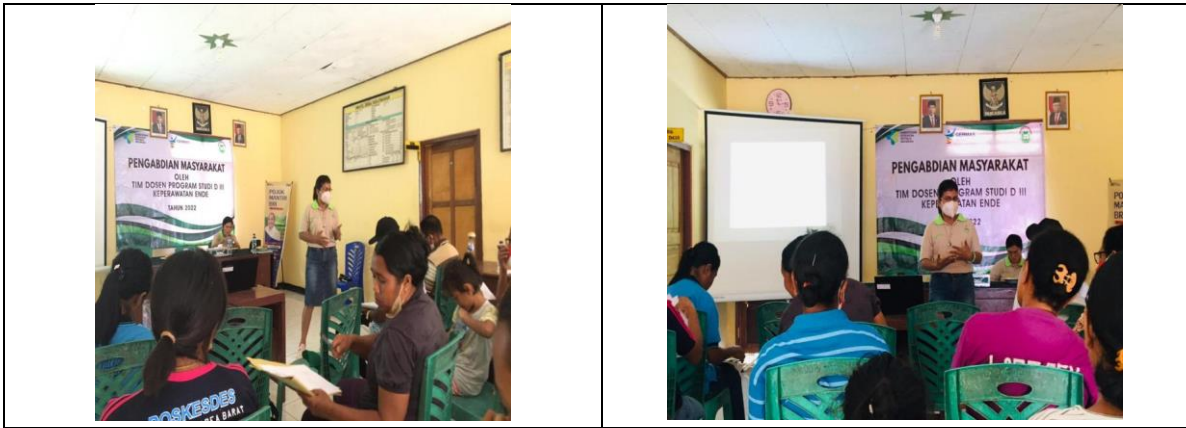
HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Geografi Lokasi Pengabdian Masyarakat Desa Ondorea Barat merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Nangapanda, Kabupaten Ende, Provinsi Nusa Tenggara Timur yang terletak di Kawasan Pesisir Selatan Kabupaten Ende Pulau Flores Timur. Tepatnya berada di Kelurahan Ndururea Kecamatan Nangapanda. Secara geografis Kabupaten Ende terletak pada 8°26'24,71" LS – 8°54'25,46" LS dan 121°23'40,44" BT – 122°1'33,3 dengan luas wilayah 2.067,75 km² dan populasi 282.154 jiwa. Secara administratif batas Kabupaten Ende adalah: Sebelah barat dengan Kabupaten Ngada, sebelah timur dengan Kabupaten Sikka, selatan dengan Laut Sawu, dan sebelah utara dengan Laut Flores.

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pendidikan kesehatan pada Kader Kesehatan, ibu menyusui dan ibu PKK secara langsung tentang perawatan payudara masa nifas untuk memperlancar produksi ASI dan membuat sayur buah papaya untuk meningkat produksi ASI pada ibu menyusui. Adapun kegiatan PkM ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal	: Kamis, 28 Juli 2022
Tempat	: Kantor Desa Ondorea Barat
Waktu	: Pukul 09.00 WITA – Selesai
Jumlah Peserta yang Hadir	: 20 orang



Gambar 1. Pemberian Materi Kepada Kader Posyandu.

Kegiatan ini meliputi pemberian edukasi oleh tim pelaksana kepada Ibu Kader – kader Kesehatan, ibu menyusui dan Ibu PKK di Desa Ondorea Barat terkait tentang pengolahan atau memasak sayur buah pepaya untuk meningkat produksi ASI pada ibu menyusui.

Pelatihan bagi kader dalam mengolah buah pepaya menjadi sayur. Adapun kegiatan pelatihan kader ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 20 Agustus 2022
 Tempat : Kantor Desa Ondorea Barat
 Waktu : Pukul 10.00 WITA – Selesai
 Jumlah Peserta yang Hadir : 16 orang.

Kegiatan ini meliputi pelatihan dan pendampingan secara langsung oleh tim pelaksana kepada Ibu kader posyandu terkait teknik mengolah atau memasak sayur buah pepaya untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.



Gambar 2. Pelatihan Kader Mengolah dan Memasak Sayur Buah Pepaya

Monitoring dan evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi (MONEV) dilaksanakan oleh Tim pada hari Sabtu tanggal 20 Oktober 2022. Kegiatan monev ini dilaksanakan bertepatan dengan kegiatan Posyandu Desa di Kantor Desa Ondorea Barat. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang yang terdiri atas 4 orang ibu menyusui, 8 orang ibu Kader dan 8 orang ibu PKK di Desa Ondorea Barat. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu berupa format checklist dimana melalui format ini tim mengkaji kemampuan peserta dalam membuat sayur buah pepaya.



Gambar 3. Monitoring

Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabmas bertema “Pemberdayaan kader posyandu dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui melalui pemberian sayur buah pepaya di Desa Ondorea Barat Kecamatan Nangapanda”, hasil yang dicapai, meliputi :

- a. Meningkatkan pengetahuan Ibu Menyusui, Ibu Kader dan Ibu PKK terkait pemberian sayur buah pepaya pada masa nifas.
- b. Meningkatkan kemampuan Ibu Menyusui dalam melakukan perawatan payudara masa nifas.
- c. Meningkatkan kemampuan Ibu Menyusui, Ibu Kader dan Ibu PKK tentang pentingnya ASI Eksklusif.
- d. Dari hasil penyuluhan yang diberikan, peserta memahami isi materi dan diakhir sesi diberikan waktu tanya jawab. Tim pelaksana mendapatkan beberapa pertanyaan dari peserta, antara lain :
 - a) Bagaimanakah cara merawat payudara pada Ibu nifas?
 - b) Pentingnya perawatan payudara masa nifas untuk meningkatkan produksi ASI
 - c) Keunggulan dan pentingnya ASI Eksklusif .

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemberdayaan kader posyandu dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui melalui pemberian sayur buah pepaya di Desa Ondorea Barat Kecamatan Nangapanda” ini, yaitu:

1. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, pendampingan dan pelatihan (perawatan payudara masa nifas, membuat sayur buah pepaya untuk memperlancar produksi ASI) bagi ibu menyusui dan penting ASI bagi bayi kepada kader posyandu dan ibu PKK di Desa Ondorea Barat, Kecamatan Nangapanda ini terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon dan antusias yang baik dari pihak desa Ondorea Barat dan peserta kegiatan, yaitu Ibu Nifas, Ibu Kader Kesehatan dan Ibu PKK.
3. Didapatkan 5 (lima) pertanyaan dari peserta Pendidikan Kesehatan (Ibu menyusui, Ibu Kader dan Ibu PKK Desa Ondorea Barat) terkait materi penyuluhan yang disampaikan dan pihak desa Ondorea Barat juga sangat mengharapkan kegiatan yang sama juga terlaksana dikemudian hari.

REFERENSI

- Aprilia, R., Rilyani, R., & Arianti, L. (2020). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 5-12.
- Biro Pusat Statistik. (2008). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2007. BPS-BKKBN-Dep.Kes RI-UNFPA
- Dep.Kes.RI. (2007). *Panduan manajemen laktasi: Dit gizi masyarakat*. Jakarta: Dep.Kes. RI.
- Desmawati. (2008). *Efektifitas Kombinasi Areolla Massage Dengan Rolling Massage Terhadap Pengeluaran ASI Secara Dini Pada Ibu Postpartum Dengan di Puskesmas Pamulang dan Cikupa Banten*, Tesis, Depok: FIK-UI (tidak dipublikasikan).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ende, *Profil Kesehatan Kabupaten Ende tahun 2019*.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66-86.
- Nurrizka, R. H., & Wenny, D. M. (2022). Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Eksklusif. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 122-127.
- Puskesmas Nangapanda, 2021, Register Puskesmas Nangapanda, 2020.
- Roesli.U. (2005). *Mengenal ASI eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Siregar A. (2004). *Pemberian ASI Eksklusif Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, tidak dipublikasikan.
- Suprihatin, D. S. (2018). Perbedaan Produksi Asi Dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya Pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan (Journal of Health and Midwifery)*, 7(2), 1-8.