

## **Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Meningkatkan Produksi ASI di Puskesmas Putri Ayu**

**Tuhu Perwitasari<sup>1\*</sup>, Suci Rahmani Nurita<sup>2</sup>, Lulu Fahkrunisa<sup>3</sup>, Nurbaiti<sup>4</sup>, Laida Sanilpa Tiwi<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan,  
Universitas Baiturrahim Jambi

<sup>4,5</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Baiturrahim Jambi

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, Jambi 36135

Email Korespondensi: [tuhuperwitasari@gmail.com](mailto:tuhuperwitasari@gmail.com)

Submitted : 15/03/2025

Accepted: 20/03/2025

Published: 29/03/2025

### **Abstract**

*The natural role of women includes pregnancy, childbirth, and breastfeeding. However, these joyous moments can sometimes become frightening or even traumatic, especially for first-time mothers. Many expectant mothers feel pressured and fear that they will not be able to provide breast milk (ASI) for their babies. This fear often leads to real difficulties in breastfeeding. Breast milk is the best food for babies up to the age of two years. UNICEF states that exclusive breastfeeding can prevent up to 1.3 million deaths in children under the age of five. In Indonesia, many mothers still do not provide exclusive breastfeeding to their babies, and only a small percentage of newborns are breastfed within the first hour of life. The main reason for not breastfeeding or never breastfeeding is the lack of milk production, leading to the introduction of formula milk for infants aged 0-5 months. This research is a descriptive study with a cross-sectional approach. The study was conducted at the Putri Ayu Public Health Center in Jambi City from October 2023 to July 2024. The population in this study consists of all pregnant women at the Putri Ayu Public Health Center, and the sample was selected using accidental sampling techniques. Data analysis was performed using univariate analysis. The research findings indicate that mothers' knowledge about the utilization of local food to increase breast milk production involved 18 respondents. The majority of respondents (60%) had a moderate level of knowledge. It is recommended that healthcare providers and families continue to support pregnant women in utilizing local food to enhance breast milk production. This effort aims to achieve the exclusive breastfeeding program, ultimately reducing maternal mortality rates (AKI), infant mortality rates (AKB), and stunting.*

**Keywords:** *breast milk production, knowledge, local food*

### **Abstrak**

Kodrat perempuan adalah hamil, melahirkan dan menyusui. Terkadang saat-saat yang sangat membahagiakan ini menjadi hal yang menakutkan bahkan trauma pada sebagian perempuan yang pertama kali menjadi ibu. Banyak sekali calon ibu menjadi tertekan dan takut tidak dapat memberikan ASI (air susu ibu) untuk bayinya. Sehingga menyebabkan mereka betul-betul mengalami kesulitan dalam menyusui. ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi sampai dengan umur 2 tahun. UNICEF menyatakan bahwa ASI eksklusif dapat mencegah kematian hingga 1,3 juta anak dibawah lima tahun. Di Indonesia masih banyak ibu yang belum memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan hanya sebagian kecil bayi disusui ibunya pada jam pertama kehidupannya. Alasan utama belum/ tidak pernah disusui karna ASI tidak keluar, sehingga bayi berumur 0-5 bulan telah diberikan susu formula. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada bulan November 2023- Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu dan Sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *aksidental sampling*. Analisis data

menggunakan *univariate*. Hasil penelitian Pengetahuan ibu tentang Pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 18 responden yaitu sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 60%. Disarankan pada tenaga kesehatan dan keluarga selalu dapat mendukung ibu hamil dalam pemanfaatan pangan lokal dalam usaha meningkatkan produksi ASI agar tercapai program ASI eksklusif sehingga dapat menurunkan AKI, AKB dan stunting.

**Kata Kunci:** pangan lokal, pengetahuan, produksi ASI

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI eksklusif memiliki berbagai manfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi serta kesehatan ibu. Namun, salah satu faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI adalah kecukupan produksi ASI, yang bergantung pada asupan gizi ibu menyusui.

Tidak jarang seorang ibu merasa tertekan dan takut tidak dapat memberikan ASI untuk bayinya. Program pemberian ASI merupakan program prioritas, karena memiliki manfaat yang luas status gizi dan kesehatan balita. Kementerian kesehatan menargetkan peningkatan target ASI eksklusif sampai 80%. Pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019).

Pemanfaatan pangan lokal berperan penting dalam meningkatkan produksi ASI. Pangan lokal memiliki nilai gizi yang tinggi dan lebih mudah diakses oleh masyarakat, sehingga dapat menjadi alternatif yang baik bagi ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Berbagai jenis makanan seperti daun katuk, bayam, kelor, kacang-kacangan, serta umbi-umbian telah dikenal memiliki kandungan nutrisi yang dapat merangsang produksi ASI. Namun, masih banyak ibu yang belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaat dan cara pemanfaatan pangan lokal ini dalam menunjang produksi ASI.

Data RISKESDAS 2018 alasan utama anak 0-23 bulan belum/ tidak pernah

disusui karena ASI tidak keluar (65,7%). 33,3%, sehingga bayi berumur 0-5 bulan telah diberikan susu formula. Determinan produksi ASI adalah paritas, proses persalinan, pemberian makanan pralaktal, perawatan patudarah, frekuensi menyusui dan gizi ibu. Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui sangat membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Berbagai produk makanan/ minuman dan suplemen diformulasikan sebagai pelancar ASI (ASI booster) (Prajna, 2013).

Daun kelor (*moringa olifera*) merupakan salah satu pohon sayuran hijau yang banyak tumbuh di Asia termasuk di Indonesia. Bagian dari kelor yang sudah banyak diteliti mengandung banyak manfaat bagi kesehatan adalah daunnya. Daun kelor mengandung makro dan mikronutrien seperti protein, FE, vitamin A, vitamin C dan betakaroten yang dianjurkan WHO untuk memenuhi kebutuhan gizi (Hasanah et al, 2017).

Kandungan nutrisi yang sangat baik pada daun kelor menjadikan kandidat utama untuk digunakan dalam mengatasi masalah malnutrisi atau kekurangan gizi pada balita, ibu hamil dan ibu menyusui. Sehingga daun kelor menjadi asupan gizi yang tinggi murah dan mudah di dapat. Rendahnya gizi makro yang dikonsumsi ibu menyusui akan mempengaruhi kemampuan menyediakan ASI dengan kandungan gizi mikro yang cukup untuk pertumbuhan bayi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2016) menunjukkan bahwa pemberian daun kelor baik berupa ekstrak ataupun tepung daun kelor mampu meningkatkan jumlah produksi ASI secara

signifikan. Tanaman kelor yang sangat mudah di dapatkan di lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu alternatif makanan yang kaya manfaat dan mudah diolah salah satunya meningkatkan produksi ASI.

Di Puskesmas Putri Ayu, beberapa ibu menyusui mungkin menghadapi kendala dalam produksi ASI akibat kurangnya pemahaman mengenai asupan gizi yang optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program edukasi dan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan pemanfaatan pangan lokal bagi ibu menyusui, sehingga dapat mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di Wilayah Puskesmas Putri Ayu. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu tentang pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya meningkatkan produksi ASI.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis studi deskriptif menggunakan pendekatan rancangan *cross sectional* untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023- Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Putri Ayu. Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan tehnik *aksidental sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan cara pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis *univariate*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diperoleh informasi

mengenai karakteristik responden  
 Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	N=30	%
<b>Umur</b>		
<20 tahun	2	6,7
20-35 tahun	22	73,3
>35 tahun	6	20
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	8	26,7
Menengah	18	60
Tinggi	4	13,3
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	25	83,3
Swasta	5	16,7
<b>Pernah mendapat informasi tentang pemanfaatan tanaman local untuk meningkatkan produksi ASI</b>		
Pernah	10	33,3
tidak	20	66,7
<b>Sumber informasi tentang pemanfaatan tanaman local untuk meningkatkan produksi ASI</b>		
Tenaga kesehatan (dokter, bidan, perawat)	13	43,3
Media cetak (koran, majalah, leaflet)	8	26,7
Media elektronik (TV, Radio, Internet)	9	30

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang umur 20-35 tahun yaitu 73,3%, sebagian besar pendidikan responden adalah menengah yaitu 60 %, sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 83,3%, sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang pemanfaatan tanaman local untuk meningkatkan produksi ASI yaitu sebanyak 66,7%, dan sebagian besar responden yang sudah pernah mendapatkan informasi tentang pemanfaatan tanaman local untuk meningkatkan produksi ASI bersumber dari Tenaga kesehatan yaitu

sebanyak 43,3%.

Gambaran pengetahuan ibu tentang pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Tentang pemanfaatan Tanaman Lokal untuk meningkatkan produksi ASI

Pengetahuan	Jumlah	
	N=30	%
kurang	7	23,3
Cukup	18	60
Baik	5	16,7

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 60%, memiliki pengetahuan kurang sebanyak 23,3% dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 16,7%.

Pengetahuan ibu tentang pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden yaitu sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 60%. Pengetahuan responden dipengaruhi oleh usia responden berada pada rentang usia reproduktif. Usia reproduksi yang sehat adalah pada usia 20-35 tahun dimana usia tersebut merupakan periode yang paling baik untuk hamil, melahirkan dan menyusui. Dalam masa ini produksi ASI akan cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Selain itu ibu yang berada pada usia reproduksi sehat mampu untuk berfikir lebih rasional dibandingkan ibu yang usianya digolongkan sebagai usia resiko bereproduksi. Ibu yang berfikir rasional memiliki semangat dan motivasi lebih tinggi dalam upaya untuk mencari informasi terkait. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhoirotni, Khusniyah, dan Susanti (2015) bahwa usia seseorang dapat mempengaruhi pola pikir, pengalaman dan pengetahuan orang tersebut. Usia merupakan salah satu faktor

yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik secara fisik, psikis maupun sosial (Handayani, dkk, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan dan wawasannya. Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian sebelumnya Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Terdapat perbedaan pengetahuan antara seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah dan tingkat pendidikan tinggi. Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan khususnya dalam pembentukan perilaku seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesadaran seseorang dan semakin matang dalam setiap pengambilan keputusan. Selain itu semakin tinggi pendidikan seseorang tersebut, semakin luas wawasan yang dimilikinya. Sedangkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki akses informasi yang terbatas sehingga terkadang tidak mengetahui situasi dan perkembangan yang terjadi di dunia saat ini terkait dengan upaya untuk meningkatkan produksi ASI (Setyorini dan Wulandari, 2017)



Gambar 1. Foto kegiatan



Gambar 2. Foto kegiatan

## SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup tentang pemanfaatan tanaman lokal untuk meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

## SARAN

Perlu dukungan pada ibu menyusui dalam pemanfaatan tanaman lokal dalam usaha meningkatkan produksi ASI agar terlaksana program ASI eksklusif sehingga dapat menurunkan AKI, AKB dan stunting.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Baiturrahim yang telah mendukung penelitian ini. Terima kasih juga kepada Puskesmas putri ayu yang telah mengizinkan kami melakukan penelitian dan semua pihak yang telah membantu dalam banyak meluangkan waktunya untuk memberikan masukan sehingga selesainya penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, R. (2018). Hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi ibu *post partum* di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen Provinsi Aceh Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains*,

*Teknologi, Kedokteran, dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299-304. Diakses dari

<https://journal.untar.ac.id/index.php/jmistki/article/download/2110/1408>

Balitbangkes, 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. ISBN 978-602-373-116-3 Kemenkes RI.

Handayani, S. Pratiwi, Y.S, Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (*Galaktagogue*). *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol.7, no.3, Juli 2021

Hasanah, U., Yusriadi & Khumaidi A., 2017, Formulasi Gel Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam) Sebagai Antioksidan, *Journal of Natural Science*, 6, 46-57

Kemenkes, 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018. ISBN 978-602-656-446-4. Jakarta.

Notoadmodjo, Soekidjo. (2014). Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Pranaja, R dan Novita, R, 2013. Determinan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal keperawatan vol.IX No. 2 Tahun 2013 ISSN 1907-0357*

Roesli U. (2009). Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Agriwidya

Sormin, R.E.M dan Nuhan, M.V. (2018). Hubungan Konsumsi Daun Kelor dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang. *CHMK Nursing Scientific Journal*, Vol.2, No.2, Oktober 2018

Utami. S. R. (2016). Pengaruh mengkonsumsi sayur daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Kuapan Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2016 (Skripsi, Universitas

- Pahlawan Tuanku Tambusai).  
Diakses dari  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/download/1600/960>
- Wilda,I. Sarlis, N. (2021). Efektifitas Pepaya (*Carica Papaya L*) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science*. Vol. 5, no. 2, Juli 2021.
- World Health Organization [WHO]. (2011). Exclusive Breastfeeding for six months best for babies everywhere. World Health Organization.
- Yunita,N. Juwita, S. Febriani, A. (2020). PRILAKU ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. *Jurnal ilmiah kebidanan*, vol.7, No. 1, Februari 2020: 53-61
- Zakaria. (2016). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan. *Jurnal MKMI*, 12(3), 161-169. Diakses dari <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/1077>