

**PENYULUHAN DAN BAKTI SOSIAL PEMANFAATAN DAUN UBI JALAR  
TERHADAP PRODUKSI ASI**

*(Explanation And Social Service Utilization Of Sweet Leaf on Breast Milk Production)*

**Sutrani Syarif<sup>1</sup>, Ani T Prianti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Mega Rezky Makasar

\*Email@korespondensi: [hasriani.asni863@gmail.com](mailto:hasriani.asni863@gmail.com)

---

**Article History:**

Received: Juni

Revised: Juli

Accepted: Agustus

**Keywords:** *Counseling,  
Sweet Potato Leaves, Milk  
Production.*

**Abstract:** *Some residents, sometimes use herbal plants to treat perceived health complaints, but their utilization is not optimal because so far the use of traditional medicinal plants is only based on the opinions of friends or neighbors and hereditary traditions. The use of traditional medicine that is not in accordance with the rules, is feared to reduce the efficacy of the drug itself. If the use is too much, it is feared that it will also have a toxic effect that will be dangerous for the community. For this reason, it is necessary to educate the public, so that the utilization of family herbal plants can be optimal, and the health status of the community increases. Sweet potato leaves can also increase milk production because in the sweet potato leaves there are galactagogue substances that can increase breast milk production so that they can meet the nutritional needs of babies through breast milk. The socialization activity was carried out on Wednesday, February 16, 2022 at 09.00 WITA, located in Tanakaraeng Village, Manuju District, Kab. Gowa. This activity aims to provide information to the public about various plants that have efficacy as herbal plants, how to use herbal plants, especially for obstetric services, which includes how to use, process and dose/dose herbs. This educational process uses a lecture method with the help of powerpoints and leaflets.*

### Abstrak

Beberapa warga, kadang menggunakan tanaman-tanaman herbal untuk mengobati keluhan kesehatan yang dirasakan, namun pemanfaatannya belum terlalu optimal karena selama ini penggunaan tanaman obat tradisional itu hanya didasarkan pada pendapat teman atau tetangga dan tradisi turun temurun. Penggunaan obat tradisional yang tidak sesuai dengan aturan, dikhawatirkan dapat mengurangi khasiat obat itu sendiri. Jika penggunaannya terlalu banyak, dikhawatirkan juga akan memberikan efek toksik yang akan membayakan bagi masyarakat. Untuk itu diperlukan edukasi kepada masyarakat, agar tanaman herbal keluarga dapat optimal, dan derajat kesehatan masyarakat meningkat pemanfaatan .Daun ubi jalar juga dapat meningkatkan produksi ASI karena dalam daun ubi tersebut ada zat-zat galactagogue yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi melalui ASI. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 16 Februari 2022 pada pukul 09.00 Wita bertempat di Desa Tanakaraeng, Kec.Manuju, Kab. Gowa. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang berbagai tanaman yang mempunyai khasiat sebagai tanaman herbal, cara pemanfaatan tanaman herbal khususnya untuk pelayanan kebidanan, yang meliputi cara penggunaan, pengolahan dan dosis/takaran herbal. Proses edukasi ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan powerpoint dan leaflet.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Daun Ubu Jalar, Produksi Asi.

### PENDAHULUAN

Laktasi merupakan proses fisiologis berupa produksi dan sekresi air susu yang kompleks, melibatkan faktor fisik, emosional, dan berbagai hormon yaitu estrogen, progesteron, oksitosin, prolaktin, hormon pertumbuhan, glukokortikoid, dan insulin Produksi ASI dapat diefektivasi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor hormonal Prolaktin adalah salah satu hormon yang berperan dalam laktasi. (Ani T Prianti et.al, 2020)

ASI sangat bermanfaat bagi bayi karena ASI dapat melindungi bayi dari penyakit seperti diare, infeksi telinga, infeksi kandung kemih, diabetes, infeksi paru-paru, kegemukan, mendukung sistem pertahanan tubuh. Pemberian ASI secara Eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan akan menjamin tercapainya pengembangan. potensi kecerdasan anak secara optimal.(Syarif et al., 2020)

Asupan makanan yang mampu merangsang peningkatan kadar hormone prolaktin dan produksi ASI juga diperlukan pada ibu masa nifas dalam rangka menyusui bayinya yaitu pemberian daun ubi jalar Daun ubi jalar mengandung unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi air susu karena menunjukkan efek laktogogum. Laktogogum merupakan zat yang terkandung dalam daun ubi jalar yang dapat memperlancar pengeluaran air susu. Laktogogum sintesis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktogogum alternatif Daun ubi jalar mengandung polifenol dan steroid yaitu berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan produksi ASI. Ubi jalar kaya akan karbohidrat yang bisa memberi energi pada ibu menyusui. Selain itu, ubi jalar mengandung vitamin C, B Kompleks, dan magnesium yang bisa menjadikannya makanan pelancar ASI.(Saputri et al., 2018)

## TINJAUAN PUSTAKA

Pemberian ASI Eksklusif adalah tidak memberi bayi makan atau minuman lain termasuk air putih, selain menyusui (kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral tetex ASI perah juga diperbolehkan) (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2017) UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif sampai bayi berumur 6 bulan kepada bayinya. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2017) dan pemerintah Indonesia mengubah rekomendasi lamanya pemberian ASI Eksklusif dari 4 bulan menjadi 6 bulan, dan selanjutnya ibu tetap memberikan ASI sampai minimal 2 tahun (Subagio, 2019)

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil Dinas Kesehatan Pemprov Sulsel pada tahun 2016 persentase cakupan ASI Eksklusif meningkat menjadi 67,58%, pada tahun 2017 cakupan ASI Eksklusif (62,70%), dan cakupan kunjungan bayi menjadi 138.379 bayi (94,84% ), Sedangkan tahun 2018 cakupan ASI Eksklusif (59,14%) dan cakupan kunjungan bayi menjadi bayi (93.38%) (Profil kesehatan prov. Sulsel Tahun 2018).Data ini Menunjukkan rendahnya cakupan pemberian Asi di Sulawesi Selatan hal ini berangkat dari beberapa faktor. Dalam studi Pediatrics, pasokan ASI rendah adalah penyebab nomor satu ibu memilih berhenti menyusui sebelum bayi berusia 6 bulan. Beberapa ibu menyusui gagal memberi ASI eksklusif karena merasa pasokan ASI miliknya rendah.(Salamah & Prasetya, 2019)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Syarif & Author, 2020) ialah Jumlah sampel adalah 30 Dengan Memberirebusan daun ubi jalar untuk ibu nifas selama tujuh hari dan ukur payudara susu sebelum dan sesudah memberikan rebusan selama tujuh hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian ubi jalar (*Ipomea Batatas*) rebusan daun untuk produksi ASI pada ibu nifas dengan nilai ( $\text{sig } 2\text{-ekor} = 0,000$ ). Penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subagio, 2019) dengan Sampel sejumlah 2 orang ibu postpartum yang akan dikaji kecukupan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun ubi setiap hari selama 7 hari sebanyak 200 gram dengan menggunakan lembar observasi.Terdapat pengaruh memberikan rebusan daun ubi selama 7 hari terhadap kecukupan ASI sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

Alasan kami dalam memilih tema Pemanfaatn ubu jalan sebagai upaya peningkatan produksi Asi sebagai bahan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat di Desa Tanakaraeng kecamatan Manuju Kabupaten gowa agar ibu nifas mendapatkan edukasi tentang pemanfaatan bahan herbal yang bisa digunakan sebagai makan penambah asi yang mudah didapatkan. Disamping itu hal ini diharapkan dapat menekan angka kejadian masalah pada bayi seputar pemenuhan nutrisinta. Dan juga dapat menekan terjadinya gangguan serta masalah pada proses pemberian ASI. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, mikrofon, peraga, leaflet. Metode yang digunakan adalah demostrasi dan tanya jawab atau evaluasi mengenai Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi.

## METODOLOGI

Tahapan persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan perencanaan, persiapan penyajian dalam bentuk pengumpulan data, dan tempat serta alat-alat lainnya disiapkan di Desa Tanakaraeng Kecamatan Manuju Kabupaten Gowa. Persiapan serta pengecekan sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 10 Februari 2022. sehingga kegiatan berjalan lancar.Metode yang digunakan pada penyuluhan atau kegiatan ini yaitu dengan memberitahukan kepada masyarakat wilayah Desa Tanakaraeng Kecamatan Manuju Kabupaten Gowa. Setting tempat sudah sesuai

perencanaan yaitu di ruang aula Desa Tanakaraeng dan perlengkapan yang akan digunakan sudah tersedia seperti speaker, microfon dan alat peraga.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 16 Februari 2022 mulai pukul 09.00-11.00 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dengan jumlah peserta khusus ibu Nifas sebanyak 15 orang. Kegiatan tersebut berupa penyuluhan tentang Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi., setelah itu peserta diberikan waktu untuk bertanya kemudian dibagikan kuisisioner untuk mengukur pengetahuan tentang Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi. Media dan alat yang disediakan berupa : speaker, microfon, musik, peraga. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan tanya jawab atau evaluasi mengenai Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi.

## HASIL

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan ibu Nifas tentang Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi. dari 15 ibu hamil 13 ibu peserta penyuluhan berhasil mengetahui dan memahami terkait materi penyuluhan yang dilakukan di Desa Tanakaraeng Kecamatan Manuju Kabupaten Gowa.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi tanya jawab

Dengan adanya tentang Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi sebagai topik dalam penyuluhan bagi ibu nifas dan ibu menyusui secara dini dapat mempersiapkan diri baik secara fisik maupun psikologi. Tentang tanaman herbal yang bisa didapatkan dimana saja yang bisa membantu meningkatkan produksi Asi yang menjadi penyebab rendahnya pencapaian Asi Eksklusif.

Pada waktu masa Nifas dan bagi Ibu Menyusui jika ditemukan adanya komplikasi obstetri dan ibu tidak mengerti tentang pengolahan bahan herbal yang dibutuhkan untuk menambah produksi Asi, maka ibu tidak bisa memberikan asi eksklusif pada bayinya, dimana pemberian asi eksklusif Yaitu bisa menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, di usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi tentu saja sama sekali belum diizinkan mengonsumsi nutrisi apapun selain ASI.,Pemanfaat bahan herbal ini juga memberikan manfaat ekonomis yang tinggi, dimana daun ubi jalar ini bisa didapatkan dengan mudah dan biaya yang relatif mudah, bahkan terkadang bisa didapatkan secara gratis karena terkadang dianggap limbah sisa penen, namun ternyata mempunyai manfaat yang baik bagi ibu menyusui agar meningkatkan produksi asi tanpa harus membeli obat- obatan atau suplement penambah asi yang relatif mahal dan membutuhkan biaya yang tinggi.

## PEMBAHASAN

Air Susu Ibu (ASI) Adalah asupan nutrisi yang aman, murah dan lengkap yang sangat dibutuhkan untuk 6 bulan pertama kehidupan bayi. (Adyani, 2019). Produksi ASI menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif, semakin cukup ASI yang diproduksi ibu maka program ASI eksklusif semakin berhasil dilakukan, begitupun sebaliknya. (Utami & Daulay, 2020)

Rebusan daun ubi Jalar memiliki kandungan yang dapat merangsang untuk meningkatkan hormone prolaktin dan meningkatkan produksi ASI. Karena adanya kandungan unsure struktur lipid dan hormon di mana Senyawa aktif aktif terlibat dalam produksi air susu yakni efek laktogogum. (Nur Zad Malikha \*, n.d.) Laktogogum adalah sebuah zat yang terkandung dalam daun ubi jalar yang dapat membantu produksi ASI. Selain itu, menurut indeks kualitas gizi, daun ubi jalar sumber protein, serat, dan mineral, terutama K, P, Ca, Mg, Fe, Mn, dan Cu. (Sun H, Mu T, Xi L, Zhang M, Chen J, 2014) Bahkan di Kenya ada penelitian yang menguji keefektifan program Mama SASHA (Sweetpotato Action for Security dan Health in Africa) untuk meningkatkan pengetahuan gizi, dan status gizi ibu hamil dan menyusui di Kenya Barat. (M. Nur Ali Ramadhan, 2018)

Dengan melakukan intervensi ke delapan fasilitas kesehatan dialokasikan ke intervensi dengan memberikan ubi jalar. Ubi jalar memiliki banyak kandungan manfaat baik itu umbinya ataupun daunnya. (Girard, 2017) Hasil penelitian lain, menurut US department of agriculture bahwa daun ubi memiliki kandungan 1,01 mg/100 gram dan folat 8µg/100 gram. Pada penelitian mencit yang diberikan aluminium sulfat lalu dibagi menjadi kelompok yang diberikan jus daun ubi jalar mampu mempertahankan persen hematocrit lebih baik dibandingkan kelompok yang diberi pembanding obat standar antianemia. (SRI UTAMI)

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dalam kegiatan ini 15 ibu hamil menjadi peserta kegiatan penyuluhan Pemanfaatan Bahan herbal Daun Ubi Jalar sebagai upaya peningkatan produksi Asi dengan antusias dan bersemangat. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menjadi salah satu sarana penyampaian informasi kepada masyarakat dan petugas kesehatan sehingga bisa diterapkan baik dilingkungan sendiri maupun masyarakat pada umumnya.

## PENELITIAN LANJUTAN

Dalam pengabdian yang dilakukan oleh peneliti ini selama covid 19 ini mengalami kendala dalam keterbatasan komunikasi pada masyarakat dan diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan komunikasi yang lebih baik baik melalui aplikasi maupun penyuluhan langsung.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada: Kampus Universitas Megarezky khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepala LPPM Universitas Megarezky, Kepala puskesmas dan bidan, semua responden beserta.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adyani, E. L. (2019). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Pada Bayi Usia 4-6 Bulan. FK.Univ. Muhammadiyah Sumatera Utara.

Ani T Prianti et.al. (2020). Efektivitas pemberian sari Kurma terhadap kelancaran AsiIbu Post Paartum di RSKDIA Siti Fatimah. 3(1), 11–20.

M. Nur Ali Ramadhan. (2013). Efektifitas Daun Ubi Ungu Terhadap Produksi Asi. X, 1–21.

Nur Zad Malikha \*, R. D. P. (n.d.). NIFAS DAN KECUKUPAN ASI ( AIR SUSU IBU ) PADA BAYI 0-6 BULAN.

Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. Jurnal Kebidanan Malahayati, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>

Saputri, I. N., Handayani, D., Lubis, B., Nurianti, I., Bangun, S. M., & Yasara, J. (2018). Jurnal pengabdian masyarakat dalam kebidanan. 1(1), 7–12.

Subagio, S. U. (2019). Peningkatan kecukupan produksi asi pada ibu postpartum menggunakan rebusan daun ubi di wilayah kerja puskesmas kesesi i pekalongan. Jurnal Kebidanan, 8(2), 137–142.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur\\_bid/article/download/3825/pdf&ved=2ahUKEwiS6a-Xzdf3AhXsSWwGHQU5AMkQFnoECCgQAQ&usg=AOvVaw2spZgeGhQ1j3JUQla6Jk\\_n](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/download/3825/pdf&ved=2ahUKEwiS6a-Xzdf3AhXsSWwGHQU5AMkQFnoECCgQAQ&usg=AOvVaw2spZgeGhQ1j3JUQla6Jk_n)

Syarif, S., & Author, C. (2020). The Impact of Sweet Potato Leaves Stew on Breast Milk Production in Postpartum Mothers at Bara-Barayya Public Health Center in Makassar. 1(2), 2723–5513.

Syarif, S., Prianti, A. T., Kebidanan, P., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di RSKD Ibu Dan Anak Pertiwi Kota Makassar. 1, 30–39. <https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai>

Utami, R. L., & Daulay, M. (2020). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia Toddler di Wilayah Kerja Puskesmas Pardamean Pematang Siantar Tahun 2018. BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology), 3(1), 54–60. <https://doi.org/10.30743/best.v3i1.2436>