

Budidaya Tanaman *Sauropus Androgynus* (Daun Katuk) untuk bahan olahan pangan Ibu Menyusui

Nurul Pujiastuti¹, Novita Rina Antarsih², Apriningsih³, Halisah Suriani⁴, Noor Faridha⁵

¹Poltekkes Kemenkes Malang – Jl. Ijen No. 77C Kota Malang, Indonesia

²Poltekkes Kemenkes Jakarta III – Jl. Arteri JORR Jatiwarna Pondok Melati Bekasi, Indonesia

³Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN Veteran Jakarta, FIKES-UPNVJ Limo Depok, Indonesia

⁴Prodi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Gunung Leuser Aceh, Indonesia

⁵Universitas Moch Sroedji, Jl. Sriwijaya No. 32 Jember, Indonesia

E-mail: nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id No. HP 085648439484

Abstrak

Daun katuk merupakan tanaman yang pada umumnya sudah dikenal oleh masyarakat khususnya ibu hamil maupun ibu menyusui. Tanaman daun katuk mempunyai manfaat bagi kesehatan dan membantu ibu menyusui untuk melancarkan produksi ASI. Tanaman daun katuk mempunyai potensi menjadi berbagai macam olahan pangan untuk ibu menyusui. Namun, tanaman daun katuk masih jarang ditemui, karena kurangnya pengetahuan tentang manfaat dari tanaman daun katuk dan berbagai macam olahan pangan yang dapat dibuat dari tanaman tersebut. Tujuan pengabdian masyarakat yaitu melakukan budidaya tanaman daun katuk sehingga kebutuhan untuk membuat olahan pangan dari tanaman daun katuk dapat terpenuhi. Metode yang digunakan yaitu diskusi dan praktek. Diskusi tentang manfaat daun katuk dan praktek tentang membuat bibit daun katuk. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan dimulai dari mencari tanaman daun katuk yang akan dijadikan sebagai bibit yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Selanjutnya, menyiapkan bahan-bahan untuk pembibitan yang dilakukan bersama peserta pengabdian. Peserta sebanyak 10 orang. Hasil pre-test pengetahuan, sebagian besar kurang dan post-test sebagian besar baik. Nilai praktek, sebelum diberikan contoh sebagian besar kurang dan setelah diberikan contoh sebagian besar baik. Kesimpulan yaitu budidaya tanaman daun katuk berhasil memotivasi peserta kegiatan untuk melakukan budidaya tanaman daun katuk sebagai upaya menyediakan bahan olahan pangan untuk membantu ibu menyusui melancarkan produksi ASI.

Kata Kunci budidaya tanaman; olahan pangan; *sauropus androgynus*

Katuk leaves are plants that are generally known by the public, especially pregnant women and breastfeeding mothers. The katuk leaf plant has health benefits and helps breastfeeding mothers to increase milk production. The katuk leaf plant has the potential to be a variety of processed foods for breastfeeding mothers. However, katuk leaf plants are still rarely found, due to a lack of knowledge about the benefits of katuk leaf plants and the various kinds of food preparations that can be made from these plants. The purpose of community service is to cultivate katuk leaves so that the need to make food preparations from katuk leaves can be fulfilled. The method used is discussion and practice. Discussion about the benefits of katuk leaves and the practice of making katuk leaf seeds. The steps for carrying out the activity started with looking for katuk leaf plants to be used as seeds by the community service team. Next, prepare materials for the nursery was carried out with the service participants. Participants as many as 10 people. Most of the pre-test results were poor and the post-test were mostly good. The value of practice, before being given an example, is mostly lacking and after being given an example, it is mostly good. The conclusion is that the cultivation of katuk leaves has succeeded in motivating activity participants to cultivate katuk leaves as an effort to provide processed food ingredients to help breastfeeding mothers launch milk production.

Keywords food processing; plant cultivation; *sauropus androgynus*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif, dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu dukungan suami (Aini, 2017) dan nenek bayi (Retnowati & Pujiastuti, 2022) yang dapat

memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui sehingga memengaruhi produksi ASI dan meningkatkan semangat serta memberikan rasa nyaman selama menyusui. Selain itu, dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak termasuk dari kader kesehatan juga sangat diperlukan. Hal ini dikarenakan, kader kesehatan adalah orang yang sering bersosialisasi dengan masyarakat termasuk ibu hamil dan menyusui sehingga mereka dapat meningkatkan motivasi ibu menyusui melalui berbagai macam cara. Seperti penyuluhan, menjenguk ibu dan bayi serta menyiapkan olahan pangan yang membantu meningkatkan produksi ASI (Sukmawati et al., 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Apreliasari & Risnawati, 2020). Salah satu upaya memperbanyak ASI, adalah meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi ASI seperti sayuran hijau (Dolang et al., 2021). Salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus Androgynus*) yang sejak dahulu telah terbukti dapat memperlancar produksi ASI karena mengandung asam seskuiterpena (Situmorang & Singarimbun, 2019). Banyak masyarakat telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau dalam bentuk lalapan atau sayur yang direbus untuk meningkatkan produksi ASI (Juliastuti, 2019; Triananinsi et al., 2020), bolu kukus daun katuk (Panjaitan et al., 2020; Pujiastuti & Febrianti, 2022), biskuit daun katuk (Indrayani et al., 2020), stik daun katuk (W & Wati, 2021), dan nugget lele dicampur dengan daun katuk (Dewi & Astriana, 2022). Dengan membuat olahan dari daun katuk dapat meningkatkan asupan nutrisi pada ibu menyusui sehingga produksi ASI meningkat.

Beberapa penelitian mengenai olahan daun katuk diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan, et al (2020) dengan berjudul Pengaruh Pemberian Bolu Kukus Terhadap Produksi ASI pada 30 responden, didapatkan gambaran mengenai pemberian bolu kukus daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Kelompok perlakuan diberikan bolu kukus daun katuk sebanyak 100 gram (2 buah) setiap hari selama 30 hari.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi pemberian ASI pada kelompok kontrol sebanyak 8.07 kali dan kelompok perlakuan sebanyak 10.40 kali. Sedangkan rata-rata lama pemberian ASI pada kelompok kontrol sebanyak 6.80 menit dan kelompok perlakuan 9.74 menit. Penelitian Indrayani, et al (2020) menunjukkan bahwa pemberian biskuit daun katuk dapat meningkatkan kadar serum prolaktin ibu menyusui. Penelitian Dolang, et al (2021) menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

Tanaman *sauropus androgynus* atau yang dikenal dengan daun katuk merupakan *galaktagogue* yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI. Katuk merupakan tumbuhan perdu, termasuk dalam famili *Euphorbiaceae*. Katuk mengandung nutrisi dan beberapa senyawa yang berguna untuk sintesis dan produksi ASI. Kandungan gizi daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa. Kadar fitosterol pada daun katuk lebih tinggi dibandingkan jenis sayuran lainnya.

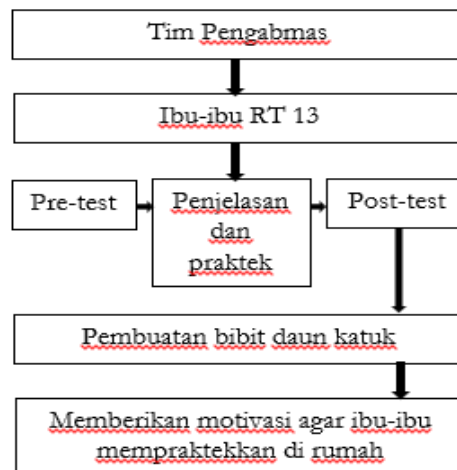
Fitosterol memiliki efek hormonal yang bersifat estrogenik sehingga dapat meningkatkan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Komponen lain dalam daun katuk adalah papaverin. Papaverin dapat merangsang pelepasan prolaktin. Kandungan papaverin daun katuk tua memiliki efek relaksasi otot polos dan pelebaran pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan hormon oksitosin dan prolaktin yang beredar di aliran darah. Pengolahan daun katuk yang kurang tepat dapat mengurangi efek manfaat daun katuk (Indrayani et al., 2020).

Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L. Merr)) terdiri dari 7% protein hingga 19% serat kasar. Selain itu daun katuk kaya akan vitamin K, provitamin A (beta-karoten), B dan C. Mineral yang terkandung dalam daun katuk yaitu kalsium (2,8%), potasium, fosfor dan magnesium. Daun katuk mengandung papaverin, yaitu suatu alkaloid yang dapat mendukung produksi ASI. Daun katuk berwarna hijau gelap dikarenakan kadar klorofil yang tinggi. Selain bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI, daun katuk yaitu mempunyai rasa yang manis sehingga enak dikonsumsi, dapat membersihkan darah, dan berfungsi sebagai antipiretik (Kostania, 2015).

Kebutuhan akan bahan untuk membuat olahan pangan dari daun katuk masih kurang dapat dipenuhi. Hal ini dikarenakan, masih jarang ditemui tanaman daun katuk di pekarangan warga desa. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk ketersediaan bahan dengan melakukan budidaya tanaman daun katuk. Budidaya dengan membuat bibit tanaman daun katuk yang nantinya di tanam di pekarangan rumah tiap warga desa. Tumbuhan daun katuk mudah untuk perawatannya sehingga tidak ada hambatan dalam budidaya tanaman ini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk membudidayakan tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan ibu menyusui.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah diskusi dan praktek yang dilakukan oleh tim pengabmas bekerjasama dengan perangkat Dusun Kemantren Desa Martopuro Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan. Tim pengabmas berperan sebagai inovator. Aksi yang dilakukan oleh tim pengabmas adalah memberikan intervensi berupa edukasi tentang manfaat tanaman daun katuk serta praktek membuat bibit tanaman daun katuk dengan sasaran ibu-ibu RT 13. Kegiatan tersebut dilakukan berdasarkan penelusuran tim pengabdian masyarakat, bahwa jarang ditemukan tanaman daun katuk di Dusun Kemantren Desa Martopuro sehingga perlu dilakukan penjelasan manfaat tanaman daun katuk dan cara budidaya tanaman daun katuk.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh tim pengabmas antara lain melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Martopuro Kecamatan Purwosati Kabupaten Pasuruan dengan melakukan pertemuan dengan Bidan desa untuk mendiskusikan tentang jadwal dan tempat pelaksanaan pengabmas dan dapat mengumpulkan para kader kesehatan. Selanjutnya, bekerjasama dengan Pemerintah Dusun Kemantren Desa Martopuro untuk dapat memfasilitasi kegiatan penyuluhan dan praktek yang dilakukan oleh Tim Pengabmas. Kemudian, membuat materi untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu RT 13 melalui pemberian edukasi dengan tema manfaat daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI dan praktek membuat bibit tanaman daun katuk. Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi pemberian materi tentang manfaat daun katuk dan praktek membuat bibit tanaman daun katuk. Pelaksanaan edukasi pada ibu-ibu RT 13 dilakukan secara luring dengan menggunakan komunikasi dua arah dan media video sehingga peserta kegiatan tidak merasa bosan dan dapat mengikuti serta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan. Setelah diberikan materi berupa ceramah dan pemutaran video tentang manfaat daun katuk, selanjutnya tim pengabmas dan peserta mempraktekkan secara bersama-sama tentang pembuatan bibit tanaman daun katuk.

Ibu-ibu yang sudah berhasil membuat bibit tanaman daun katuk secara mandiri, dinyatakan telah berhasil dalam kegiatan ini. Selanjutnya tim pengabmas melakukan monitoring pelaksanaan praktek membuat bibit tanaman daun katuk. Kegiatan pengabmas dilakukan di Dusun Kemantren Desa Martopuro Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan pada minggu ke 4 bulan Nopember 2022. Pengabdian masyarakat berupa edukasi dan praktek membuat bibit tanaman daun katuk berjumlah 10 peserta.

Evaluasi yang digunakan dalam kegiatan pengabmas ini berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses yaitu pemberian edukasi dengan tema “manfaat daun katuk dan berbagai macam olahan dari daun katuk”: disela-sela waktu penyampaian materi, tim pengabmas memberikan pertanyaan terkait dengan materi kepada para peserta dan sebaliknya tim pengabmas juga memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya atau memberikan masukan sehingga dapat dinilai keaktifan dan pemahaman peserta dalam mengikuti kegiatan. Selanjutnya dilakukan evaluasi hasil pada ibu-ibu RT 13 dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* terkait materi yang diberikan yaitu manfaat daun katuk dan berbagai macam olahan dari daun katuk. Tim pengabmas juga melakukan monitoring dan evaluasi dengan cara

melakukan kunjungan rumah pada ibu-ibu RT 13 sesuai kesepakatan dan komunikasi melalui grup whatsapp.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian yaitu memberikan manfaat secara langsung dan tidak langsung pada Dusun Kemantren Desa Martopuro Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan. Secara langsung yaitu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu RT 13 tentang manfaat tanaman daun katuk dan cara budidaya tanaman daun katuk. Secara tidak langsung, dengan bekal pengetahuan yang telah dimilikinya diharapkan ibu-ibu RT 13 termotivasi untuk melakukan budidaya tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan untuk ibu menyusui dan sebagai upaya meningkatkan produksi ASI serta membantu program puskesmas tentang pencapaian cakupan ASI eksklusif (Pujiastuti et al., 2020, 2021).

Jumlah ibu-ibu RT 13 yang hadir sebanyak 10 orang. Ibu-ibu sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi aktif mereka dalam menjawab beberapa pertanyaan “stimulan” yang diberikan oleh tim pengabmas maupun sebaliknya, mereka memberikan pertanyaan bagi tim pengabmas untuk memperoleh penjelasan yang lebih mendalam tentang hal-hal yang belum dipahami.

Para ibu mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat tanaman daun katuk dan ketrampilan membuat bibit untuk budidaya tanaman daun katuk. Hal ini di tunjukkan dengan peningkatan nilai *post-test* di bandingkan dengan nilai *pre-test*. Sebagian besar ibu dapat mempraktikkan cara membuat bibit untuk budidaya tanaman daun katuk dengan benar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa edukasi kepada ibu-ibu RT.... di Desa Kemantren Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan telah berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam upaya budidaya tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan untuk ibu menyusui (Pujiastuti et al., 2021; Saepuddin et al., 2017).

Keunggulan dari edukasi bidang kesehatan ini yaitu bahwa topik materi yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan masyarakat di lokasi pengabdian dalam upaya menyediakan bahan olahan pangan daun katuk untuk membantu ibu menyusui. Kegiatan ini membantu program pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Pemerintah Desa Kemantren Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan memfasilitasi kegiatan ini dengan baik. Metode edukasi yang digunakan cukup menarik bagi peserta dan materi yang diberikan sesuai dengan perkembangan IPTEKS. Dokumentasi kegiatan pengabdian ini berupa foto yang diambil pada saat kegiatan edukasi berlangsung.



Gambar 2. Pembuatan Bibit untuk Budidaya Tanaman Daun Katuk



Gambar 3. Penanaman Bibit yang Telah Tumbuh Akar pada Hari ke-14

Pengabdian masyarakat ini juga mempunyai kelemahan yaitu 3 ibu kesulitan mendapatkan tanaman daun katuk sehingga perlu koordinasi dengan tim pengabdian untuk mendapatkan tanaman daun katuk. Para ibu termotivasi untuk membuat bibit sendiri tanaman daun katuk. Kesulitan lain yaitu menyiapkan lahan untuk menanam tanaman daun katuk dengan menyediakan media tanam memanfaatkan botol atau kaleng bekas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah dapat mencapai tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan untuk ibu menyusui. Mampu menciptakan ibu-ibu yang termotivasi untuk melakukan budidaya tanaman daun katuk. Namun demikian kegiatan edukasi ini perlu ditindak lanjuti dengan monitoring berkelanjutan, agar kegiatan ini dapat tetap dilanjutkan melalui grup whatsapp RT meskipun kegiatan pengabdian ini telah selesai.

Edukasi dan pendampingan pada ibu-ibu RT 13 secara berkelanjutan diharapkan dapat membuat ibu-ibu mempunyai sikap dan perilaku positif dalam membudidayakan tanaman daun katuk sebagai bahan olahan pangan untuk ibu menyusui sekaligus memberikan kontribusi yang lebih baik untuk mendukung pemerintah dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH (OPSIONAL)

Penulis menyampaikan terima kasih kepada peserta pengabdian yaitu ibu-ibu RT 13 Dusun Kemantren Desa Martopuro Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan yang berperan aktif dalam mengikuti dan mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N. (2017). *Gambaran Dukungan Suami dalam Pemberian ASI* [Universitas Muhammadiyah Semarang]. <http://repository.unimus.ac.id/498/1/ABSTRAK.pdf>
- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5(1), 49–52.
- Dewi, D. P., & Astriana, K. (2022). Pemberian Nugget Lele (*Clarias Batrachus*) Pencampuran dengan Daun Katuk (*Sauropus Androgynous* Merr.) Fortifikasi Lele Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 35–41. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31962>
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. ., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256–261. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Indrayani, D., Shahib, M. N., Husin, F., & Info, A. (2020). The Effect of Katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) Leaf Biscuit on Increasing Prolactin Levels of Breastfeeding Mother. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1–7. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/11324/10692>
- Juliausti, 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.
- Kostania, G. (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten. *Gaster*, 12(1), 46–72. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/84/79>
- Panjaitan, R., Irwanto, R., Husna, N., & Cholilullah, A. B. (2020). Pengaruh Pemberian Bolu Kukus Daun Katuk terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 3(1), 110–114.
- Pujiastuti, N., Anantasari, R., & Kasiati. (2020). Peningkatan perilaku menyusui eksklusif melalui pelatihan kader posyandu dalam pemberdayaan keluarga sebagai personal

- reference. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(6), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v4i6.3094>
- Pujiastuti, N., & Febrianti, E. A. (2022). Bolu Kukus Daun Katuk sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui. *LINK*, 18(2), 149–154.
<https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9174>
- Pujiastuti, N., Sutjiati, E., & Retnowati, L. (2021). Ruang Ibu Sayang Anak dalam Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), 930–938.
- Retnowati, L., & Pujiastuti, N. (2022). Peran Nenek sebagai Personal Reference dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Menyusui Eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(5), 3502–3509.
- Saepuddin, E., Rizal, E., & Rusmana, A. (2017). Peran Posyandu sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu dan Anak. *Record and Library Journal*, 3(2), 201–208.
<https://doi.org/10.20473/rlj.v3-i2.2017.201-208>
- Situmorang, T. S., & Singarimbun, A. P. B. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk terhadap Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 55–60. <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13>
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pemberdayaan Keluarga dan Kader Kesehatan dalam Pemanfaatan ASI Eksklusif. *Media Karya Kesehatan*, 2(1), 1–10.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.19067>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). *Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers*. 6(1).
- W, P. R., & Wati, H. D. (2021). Pelatihan Pembuatan Stik Daun Katuk sebagai Makanan Alternatif Ibu Hamil dan Menyusui. *Prosiding Seminar Nasional Pertanian*, 80–94.
<http://journal.ummat.ac.id/index.php/SEMNASPUMMAT/article/view/6862>