

**INOVASI PEMBUATAN PUDING: MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS
DENGAN PEMANFAATAN KACANG MERAH DAN SARI DAUN KATUK**

***INNOVATION IN MAKING PUDDING: TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION
FOR POSTPARTUM MOTHERS BY UTILIZING RED BEANS AND
SAUCE LEAF EXTRACT***

**Maria Ratni Biti^{1*}, Maria Febriani Surya¹, Maria Maximiliana Bebhe¹, Maria E. Lourdes¹,
Maria S Dasul¹, Maria E Purnama¹, Maria Rosita Elga Danu¹, Maria Meldiana Bunga¹, Maria
S. Yane¹, Maria S Densi¹, Reineldis E. Trisnawati¹**

¹) Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu
Paulus Ruteng

*Email korespondensi: ratnibti@gmail.com

Abstract

This community service aims to increase breast milk production in breastfeeding mothers through the innovation of making pudding from natural ingredients, namely red beans and katuk leaf extract. Increasing breast milk production is very important for the success of exclusive breastfeeding during the first six months of a baby's life, which supports optimal growth and development of the baby. The approach taken includes counseling and practice of making pudding that combines the high nutritional content of red beans and katuk leaves, which are traditionally known to have the effect of increasing breast milk volume. The sampling technique using pre-test and post-test showed an increase in knowledge and risk of successful breastfeeding in postpartum mothers who participated in this activity. The results showed that this local ingredient-based pudding innovation was effective in helping to increase breast milk production, supporting the sustainability of exclusive breastfeeding, and has the potential to be a natural solution that is easy to apply in the community.

Keywords: *Increasing Breast Milk, Pudding from Red Beans and Katuk Leaves, Empowering Breastfeeding Mothers, Nutritional Innovation.*

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui melalui inovasi pembuatan pudding dari bahan alami, yaitu kacang merah dan sari daun katuk. Peningkatan produksi ASI sangat penting untuk keberhasilan menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi. Pendekatan yang dilakukan meliputi penyuluhan dan praktik pembuatan pudding yang menggabungkan kandungan nutrisi tinggi dari kacang merah dan daun katuk, yang dikenal secara tradisional memiliki efek meningkatkan volume ASI. Teknik pengambilan sampel menggunakan pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan dan risiko keberhasilan pemberian ASI pada ibu nifas yang mengikuti kegiatan ini. Hasil menunjukkan bahwa inovasi pudding berbasis bahan lokal ini efektif dalam membantu meningkatkan produksi ASI, mendukung keberlangsungan ASI eksklusif, dan berpotensi menjadi solusi alami yang mudah diterapkan di masyarakat.

Kata kunci: Peningkatan ASI, Pudding dari Kacang Merah dan Daun Katuk, Pemberdayaan Ibu Menyusui, Inovasi Nutrisi.



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2025 Author

Diterima: 28 Mei 2025; Disetujui: 09 Juni 2025; Terbit: 09 Juni 2025

PENDAHULUAN

Memberikan ASI secara alamiah adalah salah satu cara untuk membantu memperlancar pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kelangsungan kehidupan anak. Rekomendasi internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah mengenai keuntungan susu ibu untuk bayi mengusulkan pemberian susu ibu eksklusif selama enam bulan, meskipun susu ibu dapat diberikan sampai anak berusia dua tahun (Sari, 2020).

Temuan dari studi yang dilakukan oleh Rosdianah & Irmawati (2021) menunjukkan pengaruh penggunaan ekstrak daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu yang memiliki bayi berumur antara 0 hingga 6 bulan. Karena itu, ekstrak daun katuk dapat dianjurkan bagi para ibu yang menghadapi kesulitan untuk menyusuan ASI. Pemanfaatan ekstrak daun katuk berpotensi untuk memperlancar serta menambah jumlah ASI pada ibu menyusui, terutama jika didukung dengan asupan gizi yang cukup dan frekuensi menyusui yang sesuai kebutuhan bayi (Yudhawan et al., 2024).

Kacang merah adalah sumber makanan yang sangat kaya energi dan juga merupakan sumber protein nabati yang bermanfaat. Kacang merah memiliki kelebihan yang tidak terdapat pada sumber protein hewani. Di dalam kacang merah terkandung asam folat, kalsium, karbohidrat kompleks, dan serat alami dalam jumlah yang banyak. kacang merah juga mengandung senyawa kimia yang disebut fito-estrogen, yang ditandai dengan keberadaan flavonoid. Fitoestrogen adalah zat yang ditemukan dalam kelompok tumbuhan dan memiliki sifat yang serupa dengan hormon estrogen. Ibu yang baru melahirkan, terutama yang menyusui, harus memperhatikan konsumsi makanan dan gaya hidup untuk meningkatkan produksi dan volume susu mereka. Berbagai metode yang dipikirkan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan ASI mereka termasuk memperhatikan jenis makanan yang mereka makan, salah satunya dengan mengonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan yang kaya akan nutrisi untuk mendukung produksi ASI (Sari, 2020).

Di Indonesia, isu seputar produksi ASI menjadi sangat krusial karena dapat menghambat keberhasilan menyusui eksklusif, yang vital untuk kesehatan bayi. Data menunjukkan bahwa banyak ibu masih

mengalami kesulitan dalam menghasilkan ASI yang memadai. Untuk menyelesaikan masalah ini, pemanfaatan sumber daya alam yang memiliki potensi sebagai peningkat ASI menjadi sangat penting. Daun katuk telah lama dikenal dan diyakini secara tradisional bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI. Kandungan papaverine dan fitosterol yang ada dalam daun katuk diduga berperan dalam memperlancar penghasilan ASI. Sedangkan, kacang merah juga memiliki nutrisi yang melimpah, kaya akan protein dan zat besi, yang vital bagi kesehatan ibu menyusui dan dapat membantu produksi ASI secara tidak langsung. Gabungan daun katuk dan kacang merah diharapkan mampu menjadi solusi alami yang bergizi untuk mendukung kenaikan produksi ASI pada ibu menyusui di Indonesia (Permatasari & Indrawati, 2022).

Memberikan ASI alamiah selama enam bulan awal kehidupan bayi merupakan dasar yang vital untuk pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Namun, ibu menyusui menghadapi kendala dalam menghasilkan susu yang cukup. Untuk menangani masalah ini, inovasi dalam penggunaan sumber daya lokal yang kaya gizi menjadi krusial (Wiradimadja et al., 2010)

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengenalkan dan mempromosikan inovasi dalam pembuatan pudding dari kacang merah dan ekstrak daun katuk di Pustu Kumba. Gabungan dari dua bahan alami ini dipilih karena kandungan nutrisi pentingnya, di mana kacang merah dikenal kaya akan protein dan zat besi, namun secara tradisional diyakini bahwa daun Katuk berpengaruh dalam meningkatkan produksi susu (Yolanda et al., 2022).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini ialah pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dan praktik pembuatan pudding dengan memanfaatkan sari daun katuk dan kacang merah untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan oleh kelompok PKM bersama ibu nifas di Pustu Kumba, Desa Satar Tacik, Kecamatan Langke Rembong, Kabupataen Manggarai, Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan jumlah ibu 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penyuluhan atau kegiatan ini adalah ibu nifas yang menyusui atau yang memberikan ASI secara eksklusif. Teknik pengambilan sampel dalam pengabdian ini menggunakan pre-test dan post-test.

Tabel 1. Hasil Pre-test

No	Kategori	Fre- quency	Per- cent	Valid percent	Comu- lative Percent
1	Kurang	18	60%	60%	60
2	Cukup	7	23,4%	23,4%	23,4
3	Baik	5	16,6%	16,6%	16,6
	Total	30	100%	100%	100

Berdasarkan tabel pre test diatas didapatkan hasil pengetahuan yaitu, Berpengetahuan kurang sebanyak f=18 Ibu (p=60%), Cukup sebanyak f=7 (p=23,4%), dan Baik sebanyak f=5 (p=16,6%).

Tabel 2. Hasil Post -test

No	Kategori	Fre- quency	Per- cent	Valid percent	Comu- lative percent
1	Kurang	5	16,6%	16,6%	16,6
2	Cukup	4	13,4%	13,4%	13,4
3	Baik	21	70%	70%	70
	Total	30	100%	100%	100

Berdasarkan hasil tabel post-test di atas didapatkan hasil pengetahuan yaitu, Berpengetahuan kurang sebanyak f=5 Ibu (p=16,6%), Cukup sebanyak f=4 (p=13,4%), dan Baik sebanyak f=21 (p=70%). Kegiatan PKM ini sangat efektif untuk menambah pengetahuan ibu menyusui tentang efektivitas dari kandungan daun katuk dan kacang merah guna meningkatkan volume ASI pada ibu nifas. Pada saat menyusui seorang ibu menyusui bayinya dengan ASI. ASI merupakan sumber makanan atau nutrisi utama pada bayi terutama pada enam bulan pertama kehidupan. ASI memiliki semua kandungan yang dibutuhkan oleh bayi demi mendukung perkembangannya. Pemberian ASI secara eksklusif sangat berguna bagi perkembangan pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang tidak pernah terdapat dalam jenis susu manapun serta banyak mengandung antibodi yang melindungi bayi dari serangan infeksi virus maupun bakteri.

WHO mengatakan bahwa bayi yang disusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa diberikan makanan atau

minuman tambahan dapat mengurangi resiko kematian. Ini karena ASI mengandung banyak nutrisi yang diperlukan bayi yang tidak terdapat pada susu manapun selain ASI (Wifa & Indrawati, 2024).

Pada bagian pembahasan ini di paparkan terkait proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan, yang berisi hasil, keterlibatan aktif responden dan pengisian lembar kuisioner. Berikut deskripsi kegiatan inovasi pembuatan puding dalam meningkatkan produksi ASI Ibu nifas dengan pemanfaatan kacang merah dan sari daun katuk, yang meliputi beberapa tahap.

Tahap pertama, merupakan tahap perencanaan. Seperti diketahui sebelum melakukan sebuah kegiatan diharuskan melakukan langkah perencanaan terlebih dahulu. Pada tahap ini dilakukan beberapa persiapan oleh Tim pelaksana berupa merencanakan kegiatan sosialisasi berupa Inovasi pembuatan puding meningkatkan produksi ASI ibu nifas dengan pemanfaatan kacang merah dan sari daun katuk. Beberapa hal yang dipersiapkan pada saat melakukan tahapan perencanaan seperti menyiapkan isi materi yang akan disampaikan kepada responden berbentuk power point, melakukan koordinasi kepada Kepala Pustu Kumba dalam menentukan hari serta penyesuaian jadwal kegiatan Posyandu untuk mendapatkan ibu nifas sebagai peserta kegiatan dan juga perizinan dari pihak kampus UNIKA ST Paulus Ruteng baik para guru maupun para siswa/i.

Tahap kedua ialah pelaksanaan, yang merupakan tahap implementasi dari tahap perencanaan. Pada tahap persiapan, mempersiapkan bahan dan kondisi. Kemudian lanjut membuka dan melakukan perkenalan kepada peserta kegiatan. Setelah itu melakukan pengisian lembar pre-test untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta. Pre-test berupa 15 pernyataan benar dan salah yang mencakup tema materi kegiatan. Selanjutnya pelaksanaan yakni pemberian materi oleh Tim Penulis terkait topik kegiatan. Materi yang disampaikan berupa pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi dan juga kandungan kandungan yang terdapat pada kacang merah dan juga daun katuk. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian lembar kuisioner post-test, hal ini dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden. Pengisian kuisioner post-test ini juga berfungsi untuk mengetahui indikator keberhasilan kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 1. Pemberian Pudding pada Ibu Menyusui



Gambar 2 Foto Bersama Ibu Nifas dan Ibu Menyusui

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa inovasi pembuatan pudding dari bahan alami seperti kacang merah dan sari daun katuk merupakan solusi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan produksi ASI pada ibu menyusui. Melalui penyuluhan dan praktik langsung pembuatan pudding, ibu-ibu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat bahan alami tersebut untuk meningkatkan volume dan kualitas ASI secara

alami dan aman. Pendekatan ini sangat berpotensi untuk diterapkan secara luas di masyarakat sebagai alternatif alami dan tradisional yang berbasis sumber daya lokal, sehingga mampu mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan manfaat dalam meningkatkan nutrisi ibu dan bayi, serta memperkuat pengelolaan sumber daya alam secara berkelanjutan. Dengan demikian, inovasi ini perlu terus dikembangkan, diperbaiki, dan didukung agar dapat menjadi bagian dari program kesehatan masyarakat yang berkelanjutan demi meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu serta bayi secara optimal. Penggunaan bahan alami ini tidak hanya membantu meningkatkan produksi ASI tetapi juga memperkuat budaya makan tradisional yang kaya manfaat dan ramah lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih dan syukur kami Tim Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan berkat serta bimbingan-Nya dari proses perijinan, penyuluhan, dan penulisan di beri kemudahan. Dan terima kasih berlimpah kepada pihak Pustu Kumba yang telah memberikan ijin serta waktu kepada tim untuk melakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan inovasi. Serta Ucapan terima kasih di ucapkan kepada pihak kampus UNIKA ST. Paulus Ruteng yang sudah memfasilitasi segala keperluan selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Permatasari, M., & Indrawati, V. (2022). Tingkat Kesukaan Dan Kandungan Gizi Crackers Substitusi Tepung Kacang Merah Dengan Penambahan Daun Katuk Untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 6(1), 19. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2022.6.1.4890>
- Rosdianah, R., & Irmawati, S. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 265-273.
- Sari, W. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat ASI

Dengan Pemberian Asi Eksklusif Kabupaten Jombang. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 6–12.

Wifa, D. O., & Indrawati, V. (2024). Daya Terima dan Kandungan Gizi Kue Mochi Substitusi Tepung Kacang Merah dan Penambahan Sari Daun Katuk. *Harena: Jurnal Gizi*, 4(2), 64–74.

Wiradimadja, R., Burhanuddin, H., & Saefulhadjar, D. (2010). Peningkatan Kadar Vitamin A pada Telur Ayam melalui Penggunaan Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L . Merr) dalam Ransum (Improvement of Vitamin A Content in Chicken Egg by Katuk Leaves (*Sauropus androgynus* L . Merr) Utilization in the Diet). *Jurnal Ilmu Ternak*, 10(2), 90–94.

Yolanda, P., Sari, W. I. P. E., & Kurniyati, K. (2022). PENGARUH EKSTRAK DAUN KATUK TERHADAP KECUKUPAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM: The Effect Of Katuk Leaf Extract Against Sufficient Breast Milk on Postnatal Women. *Journal Of Midwifery science and women's Health*, 2(2), 80-85.

Yudhawan, I., Cahyaningrum, P. K., Suhartomo, D. M., Fadlillah, S. H., Haresmita, P. P., Hamzah, H., ... & Wicaksari, S. A. (2024). PEMANFAATAN DAN INOVASI DAUN KATUK (*Sauropus androgynus*) SEBAGAI SUPLEMENTASI ASI DI INDONESIA: MINI REVIEW. *Mandala Of Health*, 17(1), 97-117.