



## Sosialisasi Bolu Kukus Berbasis Daun Katuk sebagai Makanan Selingan Ibu Menyusui Kelurahan Duyu, Kota Palu

Ariani<sup>1</sup>, Siti Ika Fitriasyah\*<sup>1</sup>, Try Nur Ekawati Lukman<sup>1</sup>, Linda Ayu Rizka Putri<sup>1</sup>, Aulia Rakhman<sup>1</sup>, Dhea Putri Maharani<sup>1</sup>, Sartika Purnama Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako

Author's Email Correspondence (\*): [ikafitriasyah@gmail.com](mailto:ikafitriasyah@gmail.com)

### Abstrak

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI memiliki banyak manfaat untuk memberi makan bayi dan ibu. Kandungan gizi dalam ASI digunakan untuk perkembangan sistem imun tubuh serta pertumbuhan dan perkembangan otak bayi. Salah satu kendala dalam memberikan ASI adalah kurangnya produksi ASI setelah melahirkan. Penggunaan sari daun katuk sebagai produk makanan selingan dipercaya dapat menambah sekresi dan melancarkan ASI dengan kandungannya. Selama ini daun katuk rebus masih banyak yang dimakan sebagai sayur, karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan membuat kue bolu kukus bagi ibu menyusui. Kelurahan Duyu, Kota Palu. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta dalam bolu berbasis sari daun katuk dalam memperlancar pengeluaran ASI sebagai makanan selingan alternatif. Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui cara pembuatan bolu kukus berbasis sari daun katuk serta dapat meningkatkan produksi sekresi ASI bagi ibu menyusui. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan ini antara lain, metode ceramah : digunakan untuk menjelaskan materi tentang cara membuat bolu kukus; metode praktik : digunakan untuk mempraktekkan cara membuat bolu kukus; metode diskusi : dilakukan setelah kegiatan selesai kegiatan pelatihan untuk mengetahui respon peserta. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah hamil dan ibu menyusui di Kelurahan Duyu, Kota Palu. Jenis produk yang disosialisasikan adalah bolu kukus berbasis daun katuk. Lokasi pengabdian yaitu di Kelurahan Duyu, Kota Palu. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 19 Agustus 2023.

**Kata Kunci:** Bolu Kukus; Daun Katuk; Menyusui

### How to Cite:

Fitriasyah, S., Ariani, A., Ekawati Lukman, T. N., Putri, L. A. R., Rakhman, A., Maharani, D. P., & Sari, S. P. (2024). Sosialisasi Kandungan Zat Gizi Bolu Kukus Berbasis Daun Katuk dalam Memperlancar ASI sebagai Makanan Selingan Ibu Menyusui Pascabencana kepada Masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 8-15. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v5i1.1040>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +6282131337937

**Email:** [jurnaldedikatifkesmas@gmail.com](mailto:jurnaldedikatifkesmas@gmail.com)

### Article history:

Received: December 8, 2023

Revised: December 8, 2023

Accepted : October 31, 2024

Available online October 31, 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### **Abstract**

*Breast milk is the best food for babies and has many benefits for feeding babies and mothers. The nutritional content is used for the development of the body's immune system and the baby's brain. One of the obstacles in providing breast milk is the lack of milk production after giving birth. Using katuk leaf juice as a snack product is believed to increase secretion and facilitate breast milk. So far, many boiled katuk leaves are still eaten as a vegetable due to a need for knowledge and skills in making steamed sponge cakes for breastfeeding mothers. Duyu Village. This community service activity aims to increase participants' knowledge of katuk leaf juice-based sponge cake as an alternative snack. The benefits achieved in activity are that participants can learn how to make steamed sponge cake based on katuk leaf juice and can increase the production of breast milk secretion for breastfeeding mothers. The methods that will be used in this training activity include the lecture method, used to explain material about how to make steamed sponge cake; practice method, used to practice how to make steamed sponge cake; Discussion method, carried out after the training activity is completed to find out the participants' responses. This training activity included pregnant and breastfeeding mothers in Duyu Village, Palu City. The type of product being socialized is steamed sponge cake based on katuk leaves. The location of the service is Duyu Village, Palu City. Community Service Activities will be held on August 19 2023.*

**Keywords:** Steamed Cake; Katuk Leaf; Breastfeeding

## **I. PENDAHULUAN**

ASI merupakan sumber zat gizi terbaik untuk tumbuh kembang bayi, dan juga kaya akan antibodi yang menjadi sumber imun adaptif pertama pada saluran usus bayi baru lahir. Pada bayi baru lahir prematur atau berat badan lahir rendah, ASI adalah pilihan pertama bagi bayi prematur; bila tidak tersedia, ASI donor dianggap sebagai pilihan terbaik berikutnya. Bagi bayi baru lahir sehat yang ibunya tidak mampu memberikan ASI yang cukup, pilihan yang ada saat ini adalah susu formula (Martin et al., 2016).

Pengaruh asam lemak ASI terhadap perkembangan saraf sangatlah kompleks, terutama karena perkembangan saraf dinilai setelah periode enam bulan pertama pemberian ASI eksklusif (Fleith & Clandinin, 2005). Selama trimester terakhir dan periode neonatal, jaringan otak disintesis dengan cepat. Diferensiasi sel dan pengembangan sinapsis aktif di otak memerlukan kebutuhan khusus DHA dan AA. Delapan puluh persen DHA otak diperoleh sejak minggu ke-26 kehamilan hingga kelahiran. Khususnya, sintesis AA dan DHA dari asam linoleat (18:2w6) dan asam alfa-linolenat (18:3w3) terbatas pada janin dan neonatus karena aktivitas enzim prematur. Oleh karena itu, jumlah AA dan DHA yang dibutuhkan harus berasal dari ibu selama kehamilan, atau sebagai ASI setelah melahirkan (Martin et al., 2016). Menurut sebuah penelitian, bayi prematur yang diberi ASI memiliki perkembangan materi abu-abu regional yang lebih besar dan peningkatan fungsi materi abu-abu regional dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula yang lahir dengan cukup bulan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian ASI pada periode awal setelah lahir mempunyai pengaruh pada perkembangan otak dini pada bayi, walaupun bayi tersebut prematur (Zhang et al., 2022).

Cakupan bayi yang mendapatkan ASI-eksklusif di Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2022 sebesar 46,3%, lebih rendah dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 47,2% (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022, 2023). Menyusui menjadi terkendala karena pemahaman dalam memahami pentingnya ASI bagi bayi dan ibu masih rendah. Masalah menyusui yang sering disebutkan

antara lain puting sakit, payudara membesar, mastitis, ASI bocor, nyeri, dan bayi tidak dapat menyusui (Li et al., 2008; Moore et al., 2007). Kekhawatiran terhadap persediaan ASI yang tidak mencukupi adalah alasan lain yang sering disebutkan dalam menyapih bayi secara dini (Heinig et al., 2006; Istiqomah et al., 2015).

Menyadarkan masyarakat tentang pentingnya ASI dan menjadikan bahan pangan sebagai *booster* meningkatkan sekresi dan produksi ASI. Salah satunya dengan menawarkan makanan ringan berupa bolu kukus berbasis sari daun katuk. Meningkatnya kreativitas makanan selingan berbasis sari daun katuk yang diharapkan dapat membantu ibu menyusui dalam sekresi produksi ASI masyarakat.

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) dipercaya banyak masyarakat Indonesia sebagai makanan tradisional yang dapat meningkatkan produksi ASI. Daun katuk mengandung zat gizi makro, zat gizi mikro, dan mineral esensial dalam jumlah yang cukup. Hal ini meningkatkan produksi ASI pada kelinci sebagai hewan percobaan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, dua dosis ekstrak daun katuk meningkatkan produksi ASI. Di antara kedua dosis tersebut, produksi ASI yang lebih signifikan diperoleh pada dosis 30 mg/KgBB dibandingkan dengan 15 mg/KgBB (Darmawati et al., 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa ada pengaruh intervensi edukasi manfaat daun katuk dalam meningkatkan produksi ASI terhadap pengetahuan responden (Noviasari, 2023).

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta dalam pembuatan bolu kukus berbasis sari daun katuk, memberikan informasi nilai gizi serta cara mengolah sari daun katuk menjadi bolu kukus. Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui cara membuat aneka bolu kukus berbasis sari daun katuk yang lebih menarik, bervariasi dan bergizi, serta dapat meningkatkan pendapatan masyarakat yang berdampak pada peningkatan kesejahteraan keluarga di Kelurahan Duyu, Kota Palu.

## II. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Metode ceramah digunakan dengan menjelaskan keuntungan, kandungan gizi dan promosi resep bolu kukus berbasis daun katuk.
2. Metode pembagian produk dilakukan dengan memberikan bolu kukus berbasis daun katuk.
3. Metode diskusi dilakukan setelah sosialisasi selesai untuk mengetahui respon peserta.

Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu. Jenis produk yang disosialisasikan adalah bolu kukus berbasis daun katuk. Lokasi pengabdian berada di Kelurahan Duyu, Kota Palu. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 19 Agustus 2023.

## III. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Kandungan Zat Gizi Bolu Kukus Berbasis Sari Daun Katuk dalam Memperlancar ASI sebagai Makanan Selingan Ibu Menyusui Pascabencana kepada Masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu” telah selesai dilaksanakan. Kegiatan awal yang

dilakukan adalah bentuk ceramah oleh Tim Pengabdian kepada Masyarakat kepada peserta. Pertama-tama dilakukan sosialisasi mengenai manfaat dan kandungan gizi bolu kukus berbasis daun katuk.



Gambar 1. Bolu Kukus Berbasis Daun Katuk (Dokumentasi Pribadi Penulis)



Gambar 2. Edukasi Kandungan Gizi dan Manfaat dari Bolu Kukus Berbasis Daun Katuk (Dokumentasi Pribadi Penulis)

Kandungan gizi bolu kukus berbasis daun katuk berdasarkan hasil penelitian (Ariani & Fitrasyah, 2023) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. menunjukkan bahwa nilai energi, kadar karbohidrat, dan protein berada di atas nilai rujukan berdasarkan Peraturan Kepala BPOM RI Nomor 9 Tahun 2016 tentang Acuan Label Gizi (BPOM RI, 2016). Rekomendasi kecukupan asupan gizi menunjukkan bahwa ibu menyusui mempunyai kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil. Asupan gizi yang tinggi diperlukan untuk membantu pemulihan ibu setelah melahirkan, memproduksi ASI, serta menjaga kuantitas dan kualitas ASI. Hal ini juga mencegah malnutrisi pada ibu. Kebutuhan gizi yang tinggi juga diperlukan untuk pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan, memproduksi ASI, menjaga kuantitas dan kualitas ASI agar pertumbuhan bayi optimal, dan menjaga tubuh ibu dari kekurangan gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab rendahnya konsumsi energi makanan pada ibu menyusui adalah pengetahuan gizi yang buruk dan sikap terhadap kebutuhan asupan energi yang tinggi selama menyusui, kurangnya waktu untuk memasak dan makan karena perawatan bayi, berkurangnya konsumsi susu dan suplemen, pantangan dan larangan makan, dan kurang optimalnya penyuluhan dari bidan/tenaga kesehatan (Fikawati et al., 2014).

Table 1.

Nilai Energi dan Kadar Zat Formula Terpilih Gizi Bolu Kukus Berbasis Sari Daun Katuk per 40 mL Berdasarkan 10 % Nilai Rujukan

Zat Gizi	Kandungan	10 % Nilai Rujukan	Range $\pm$ 10 %	Keterangan
<b>Energi</b>	311,9	261,5	235,3 – 287,6	Di atas nilai rujukan
<b>Karbohidrat</b>	54,3	36	32,4 – 39,6	Di atas nilai rujukan
<b>Protein</b>	5,0	7,6	6,8 – 8,3	Di bawah nilai rujukan
<b>Lemak</b>	8,3	8,7	7,8 – 9,5	Memenuhi nilai rujukan
<b>Serat</b>	1,1	3,8	3,4 – 4,1	Di bawah nilai rujukan

Sumber : (Ariani & Fitrasyah, 2023)

Sementara itu, pengaruh karbohidrat dalam ASI melampaui hasil pertumbuhan somatik dan perkembangan saraf. Dari berbagai unsur dalam ASI yang mendukung perkembangan otak, karbohidrat mempunyai peranan yang sangat penting, khususnya oligosakarida. Pada hewan, oligosakarida telah terbukti mempengaruhi fungsi otak melalui beberapa mekanisme: oligosakarida sialylated menyumbangkan asam sialat ke gangliosides untuk sinyal otak, dan gangliosides sialylated yang lebih banyak meningkatkan pembelajaran dan memori; dan oligosakarida sialilasi dan fukosilasi bertindak sebagai prebiotik dalam mikrobioma usus untuk mendukung produk fermentasi untuk sinyal otak, dan jumlah mikroba usus yang lebih banyak meningkatkan kinerja kognitif (Berger et al., 2020; Larsson et al., 2019).

Selanjutnya, Tabel 1 menunjukkan bahwa kadar protein dan serat berada di bawah nilai rujukan (BPOM RI, 2016). ASI juga menyediakan protein dan antibodi (Bzikowska et al., 2018; Daniels et al., 2019). Mengonsumsi makanan tinggi protein dapat meningkatkan kadar prolaktin dalam tubuh. Prolaktin berperan penting dalam memasok asam amino melalui transporter asam amino netral berpasangan natrium 2 (SNAT2) selama proses sintesis protein di kelenjar susu (Kim & Lee, 2021). Asam amino, terutama asam amino esensial, berperan penting dalam sintesis protein susu dan mampu meningkatkan produksi susu dan protein susu (Kominiarek & Rajan, 2016). Pada masa menyusui, ibu memerlukan zat gizi yang cukup untuk perkembangan payudara, volume ASI, dan kualitas ASI (Bzikowska et al., 2018).

Di sisi lain, kadar lemak pada bolu kukus berbasis sari daun katuk telah memenuhi nilai rujukan yang dapat dilihat pada Tabel 1 (BPOM RI, 2016). Menurut sebuah penelitian, bayi prematur yang diberi ASI memiliki perkembangan materi abu-abu regional yang lebih besar dan peningkatan fungsi materi abu-abu regional dibandingkan dengan bayi yang diberi susu formula yang lahir dengan cukup bulan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian ASI pada periode awal setelah lahir mempunyai pengaruh pada perkembangan otak dini pada bayi, walaupun bayi tersebut prematur (Zhang et al., 2022).

Selanjutnya dilakukan bolu kukus berbasis sari daun katuk kepada peserta dan dilakukan setelah sosialisasi selesai untuk mengetahui respon peserta dan diakhiri dengan foto bersama masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah.





Gambar 3. Pembagian Bolu Kukus Berbasis Sari Daun Katuk



Gambar 4. Foto Bersama Masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Sosialisasi Kandungan Zat Gizi Bolu Kukus Berbasis Daun Katuk dalam Memperlancar ASI sebagai Makanan Selingan Ibu Menyusui Pascabencana kepada Masyarakat Kelurahan Duyu, Kota Palu telah selesai dilaksanakan. Tim pengabdian juga telah selesai membagikan dan mensosialisasikan produk kepada masyarakat. Penelitian ini juga bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta dalam pembuatan bolu kukus berbasis sari daun katuk, memberikan informasi nilai gizi serta cara mengolah sari daun katuk menjadi bolu kukus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kepada Pimpinan Universitas Tadulako dari Tim Pengabdikan karena mendanai kegiatan sosialisasi ini dan juga ucapan terima kasih kepada Lurah Duyu, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini sehingga kegiatan berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A., & Fitrasyah, S. I. (2023). Analisis Kandungan Zat Gizi Makro dan Serving Size Bolu Kukus Berbasis Sari Daun Katuk (*Sauropus Androgynus* (L.) Merr.) sebagai Makanan Selingan Ibu Menyusui [Skripsi]. Universitas Tadulako.
- Berger, P. K., Plows, J. F., Demerath, E. W., & Fields, D. A. (2020). Carbohydrate composition in breast milk and its effect on infant health. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 23(4), 277–281. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000658>
- BPOM RI. (2016). Peraturan Kepala BPOM RI Nomor 9 Tahun 2016 tentang Acuan Label Gizi. BPOM RI.
- Bzikowska, A., Czerwonogrodzka-Senczyna, A., Weker, H., & Wesolowska, A. (2018). Correlation between human milk composition and maternal nutritional status. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 69(4), 363–367. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2018.0041>
- Daniels, L., Gibson, R. S., Diana, A., Haszard, J. J., Rahmannia, S., Luftimas, D. E., Hampel, D., Shahab-Ferdows, S., Reid, M., Melo, L., Lamers, Y., Allen, L. H., & Houghton, L. A. (2019). Micronutrient intakes of lactating mothers and their association with breast milk concentrations and micronutrient adequacy of exclusively breastfed Indonesian infants. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 110(2), 391–400. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz047>
- Darmawati, D., Kamil, H., Rosmawati, R., Rizkia, M., & Fajri, N. (2023). The Effectiveness of Katuk Leaf Extract (*Sauropus Androgynus*) on Breastmilk Production. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 18(2), 64. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2023.18.2.7296>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2021 (p. 377). <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2022/05/PROFIL-DINAS-KESEHATAN-2021.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2022 (p. 368). <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2023/06/Profil-KEsehatan-2022.pdf>
- Fikawati, S., Syafiq, A., Purbaningrum, R. P., & Karima, K. (2014). Energy Consumption of Lactating Mothers: Current Situation and Problems. *Makara J. Health Res.*, 18(2), 58–64.
- Fleith, M., & Clandinin, M. T. (2005). Dietary PUFA for Preterm and Term Infants: Review of Clinical Studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 45(3), 205–229. <https://doi.org/10.1080/10408690590956378>
- Heinig, M. J., Follett, J. R., Ishii, K. D., Kavanagh-Prochaska, K., Cohen, R., & Panchula, J. (2006). Barriers to Compliance With Infant-Feeding Recommendations Among Low-income Women. *Journal of Human Lactation*, 22(1), 27–38. <https://doi.org/10.1177/0890334405284333>
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health*, 5(2), 102–108.
- Kim, J.-E., & Lee, H.-G. (2021). Amino Acids Supplementation for the Milk and Milk Protein Production of Dairy Cows. *Animals*, 11(7), 2118. <https://doi.org/10.3390/ani11072118>
- Kominiarek, M. A., & Rajan, P. (2016). Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1199–1215. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2016.06.004>
- Larsson, M. W., Lind, M. V., Laursen, R. P., Yonemitsu, C., Larnkjær, A., Mølgaard, C., Michaelsen, K. F., & Bode, L. (2019). Human Milk Oligosaccharide Composition Is Associated With Excessive Weight Gain During Exclusive Breastfeeding—An Explorative Study. *Frontiers in Pediatrics*, 7, 297. <https://doi.org/10.3389/fped.2019.00297>
- Li, R., Fein, S. B., Chen, J., & Grummer-Strawn, L. M. (2008). Why Mothers Stop Breastfeeding: Mothers' Self-reported Reasons for Stopping During the First Year. *Pediatrics*, 122(Supplement\_2), S69–S76. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1315i>

Martin, C., Ling, P.-R., & Blackburn, G. (2016). Review of Infant Feeding: Key Features of Breast Milk and Infant Formula. *Nutrients*, 8(5), 279. <https://doi.org/10.3390/nu8050279>

Moore, E. R., Anderson, G. C., & Bergman, N. (2007). Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. In *The Cochrane Collaboration* (Ed.), *Cochrane Database of Systematic Reviews* (p. CD003519.pub2). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003519.pub2>

Noviasari, I. (2023). Health Education on Knowledge of Breastfeeding Mothers about the Benefits of Katuk leaves affected the Improvement of Breast Milk Production. *JOURNAL OF NERS AND MIDWIFERY*, 182–188. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.26699/jnk.v10i2.ART.p182-188](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.26699/jnk.v10i2.ART.p182-188)

Zhang, Y., Deng, Q., Wang, J., Wang, H., Li, Q., Zhu, B., Ji, C., Xu, X., & Johnston, L. (2022). The impact of breast milk feeding on early brain development in preterm infants in China: An observational study. *PLOS ONE*, 17(11), e0272125. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272125>