

PENYULUHAN PEMANFAATAN DAUN ASAM JAWA SEBAGAI ASI BOOSTER DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK

Kinanatul Qomariyah*, Layla Imroatu Zulaikha, Yulia Paramita Rusady

Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

*Koresponden Penulis: Kinanatulqomariyah@uim.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan global yang membutuhkan perhatian serius dari pemerintah untuk mewujudkan momentum generasi emas di tahun 2045. Stunting merupakan kondisi dimana seorang bayi mengalami kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang akan berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak dan akan mempengaruhi potensi sumber daya manusia di masa depan. Hasil Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan bahwa angka stunting mengalami penurunan berada di angka 27,67% pada tahun 2019. Walaupun terjadi penurunan, angka tersebut masih tergolong tinggi karena target WHO angka stunting tidak boleh melebihi dari 20%. Pencegahan stunting dapat dimulai sejak dini yaitu melalui pemenuhan nutrisi yang baik pada bayi baru lahir dengan pemberian ASI Eksklusif, oleh karena itu produksi ASI harus dipersiapkan dengan menggunakan ASI Booster dengan bahan dasar alam seperti daun asam jawa yang mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI, serta tinggi kandungan antioksidan, flavonoid, tanin tersebut dapat menghambat biosintesis prostaglandin dan meningkatkan oksitosin. Pengabdian bertujuan untuk memanfaatkan daun asam jawa sebagai ASI booster untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu yang menyusui.

Kata Kunci:

daun asam jawa, asi booster, ibu menyusui, stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu permasalahan global yang sangat membutuhkan perhatian husus dari pemerintah untuk mewujudkan momentum generasi emas pada tahun 2045. Stunting merupakan kondisi dimana bayi mengalami kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang akan berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak yang akan mempengaruhi potensi sumber daya manusia di masa yang akan datang. Hasil Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan bahwa stunting mengalami penurunan pada tahun 2019 yaitu berada di angka 27,67%. Walaupun demikian, angka tersebut masih tergolong tinggi karena WHO menargetkan angka stunting tidak boleh melebihi dari 20% (Izzati and Mutalazimah, 2022).

Untuk mewujudkan program pemerintah menuju generasi emas pada tahun 2045 perlu dilakukan upaya pencegahan kejadian stunting. Pencegahan stunting dapat dilakukan dalam 1000 hari pertama kelahiran, yang dimulai sejak masa

kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Pencegahan ini dapat dilakukan dimulai bayi baru lahir dengan cara pemberian ASI Eksklusif usia 0-6 bulan bayi baru lahir tanpa diberi makanan tambahan (Redfern, 2017).

Produksi ASI sangat mempengaruhi dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Namun terdapat beberapa ibu menyusui yang mengalami masalah dalam produksi ASI dan memerlukan ASI booster untuk memperlancar produksi ASI (Handoyo and Atiqah, 2022). Saat ini Herbal medik merupakan solusi yang tepat dalam mengatasi masalah kesehatan, karena tidak memiliki efek samping seperti yang ditimbulkan setelah mengkonsumsi obat konvensional. Terdapat beberapa saran dalam pemberian herbal medik yang dapat membantu memperlancar produksi ASI seperti daun katuk, fenugreek, daun pepaya, kunyit, daun asam jawa dan jahe (Putri *et al.*, 2018).

Indonesia merupakan negara yang dikenal sebagai negara penghasil rempah terbesar di dunia serta dapat digunakan sebagai pengobatan herbal dan telah dilesatarkan sejak dulu. Pemanfaatan tumbuhan obat tersebut diperoleh berdasarkan pengalaman empirik yang diturunkan oleh nenek moyang kita. Gambaran dari penelitian terbaru yang dilakukan di seluruh dunia menunjukkan bahwa di negara-negara berkembang hampir 80% orang menggunakan metode terapi komplementer, dengan cara mengkonsumsi tanaman herbal untuk mengatasi masalah Kesehatan (Tirtonegoro, 2022).

Keanekaragaman rempah yang dapat digunakan sebagai terapi herbal sebagai ASI Booster untuk meningkatkan produksi ASI adalah daun asam jawa. Daun Asam jawa mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI, serta tinggi kandungan antioksidan, flavonoid, tanin tersebut dapat menghambat biosintesis prostaglandin dan meningkatkan oksitisin (Redfern, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui potensi daun asam jawa sebagai ASI Booster untuk memperlancar produksi ASI. Penelitian ini sangat sesuai dengan skema bidang fokus pengembangan terapi komplementer obat herbal yang menekankan pada teknologi kemandirian bahan baku obat (Leblanc *et al.*, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini diawali dengan menyiapkan bahan dan alat untuk diberikan kepada ibu menyusui yang bertujuan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Langkah pertama yaitu menjelaskan manfaat minuman daun asam jawa. Tahap kedua memberikan minuman daun asam jawa kepada ibu menyusui, dan Langkah selanjutnya yaitu mempersilahkan peserta untuk mengajukan pertanyaan.

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan penyuluhan kepada ibu menyusui mengenai cara mengolah daun asam jawa secara tepat dan aman. Pendampingan dilakukan untuk memastikan masyarakat memahami manfaat terapi alami ini sebagai solusi yang efektif, mudah diakses, dan aman digunakan untuk mencegah stunting pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan hasil yaitu peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sangat antusias mendengarkan dan menyimak penjelasan dari pemateri. Dan peserta yang menghadiri menjadi tahu manfaat dari minuman daun asam jawa selain sebagai minuman anti peradangan, minuman daun asam jawa juga sangat bagus untuk meningkatkan produksi ASI sehingga apabila nutrisi anak tercukupi, tidak menjadi stunting.

Daun asam jawa (*Tamarindus indica*) telah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, potensi daun asam jawa sebagai ASI booster menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Stunting atau kekerdilan adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Salah satu faktor utama yang berperan dalam mencegah kejadian stunting pada anak adalah kecukupan asupan gizi, terutama dalam pemberian ASI eksklusif tanpa diberi makanan apapun selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung nutrisi sangat penting dan faktor imun yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh kembang yang optimal.

Daun asam jawa diketahui mengandung berbagai jenis zat aktif yang dapat memengaruhi produksi ASI, di antaranya flavonoid, saponin, tanin, dan fenolik. Kandungan-kandungan tersebut memiliki peranan penting sebagai galaktagog atau zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Flavonoid, merupakan senyawa bioaktif yang dapat merangsang hormon prolaktin, hormon utama yang mengatur produksi ASI. Selain itu, daun asam jawa juga kaya akan zat besi dan kalsium yang penting bagi ibu menyusui, karena kekurangan zat besi dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI.

Mekanisme kerja daun asam jawa dalam meningkatkan produksi ASI dapat dijelaskan melalui pengaruhnya terhadap sistem hormonal ibu menyusui. Senyawa aktif seperti flavonoid diketahui dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan penting dalam proses laktasi. Prolaktin merangsang produksi ASI di kelenjar payudara, sementara oksitosin berperan dalam mengeluarkan ASI dari payudara ke saluran ASI. Peningkatan produksi dan pengeluaran ASI ini tentunya berdampak positif pada pemberian ASI eksklusif.

Selain itu, konsumsi daun asam jawa oleh ibu menyusui dapat membantu mengatasi masalah dalam menyusui seperti mastitis atau peradangan payudara yang dapat menghambat proses menyusui. Senyawa antimikroba dan anti-inflamasi dalam daun asam jawa juga dapat membantu mengurangi infeksi dan peradangan, sehingga ibu bisa menyusui bayi lebih nyaman dan optimal.

Pengaruh Peningkatan ASI Terhadap Pencegahan Stunting

ASI yang cukup dan berkualitas sangat penting dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupan, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Produksi ASI yang baik dapat memastikan bahwa bayi menerima asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan

optimal, baik secara fisik maupun kognitif. Kekurangan nutrisi pada masa awal kehidupan dapat menyebabkan anak mengalami stunting, tidak hanya memengaruhi tinggi badan tetapi juga kemampuan belajar, konsentrasi, kesehatan mental, dan risiko penyakit kronis di masa depan.

Dengan demikian, penggunaan daun asam jawa sebagai ASI booster dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mencegah stunting pada anak. Penggunaan bahan alami ini juga lebih aman, murah, dan mudah diakses oleh masyarakat, terutama di wilayah pedesaan yang sering kali memiliki akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan dan obat-obatan modern.

Beberapa studi pendahuluan telah menunjukkan efek positif dari konsumsi daun asam jawa terhadap produksi ASI. Uji klinis lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat bukti-bukti tersebut, termasuk pengujian dosis yang tepat, cara pengolahan yang optimal, serta potensi efek samping dari penggunaan jangka panjang. Namun demikian, temuan awal ini memberikan harapan bahwa daun asam jawa dapat menjadi alternatif alami yang potensial dalam mendukung program pemberian ASI eksklusif dan upaya pencegahan stunting pada anak.

Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks pencegahan stunting. Daun asam jawa, sebagai sumber galaktagog alami, dapat digunakan dalam program-program peningkatan kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas. Dengan pemanfaatan bahan lokal yang kaya nutrisi dan mudah diakses, intervensi ini berpotensi menjadi solusi yang terjangkau dan berkelanjutan untuk mengatasi masalah stunting di berbagai daerah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat minuman daun asam jawa sebagai bahan alami untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Target kegiatan yang bertujuan untuk mengedukasi peserta tentang cara memanfaatkan tanaman lokal dalam pengobatan alternatif telah berhasil melalui pelatihan yang melibatkan teori dan praktek pembuatan minuman daun asam jawa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah bahan alam untuk kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran tentang potensi pengobatan alami yang dapat mendukung kesehatan dan mengurangi terjadinya angka kejadian stunting pada anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Handoyo, D. L. Y. and Atiqah, S. N. (2022) 'studi Etnobotani Identifikasi Tanaman Berkhasiat Sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Arjasa Situbondo', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(7), pp. 93–98. doi: 10.5281/zenodo.6545871.
- Izzati, R. F. and Mutalazimah, M. (2022) 'Energy, Protein Intake, and Chronic

- Energy Deficiency in Pregnant Women: A Critical Review', Proceedings of the International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021), 49(Ichwb 2021), pp. 70–77. doi: 10.2991/ahsr.k.220403.010.
- Leblanc, V. et al. (2016) 'Effects of a nutritional intervention program based on the self-determination theory and promoting the mediterranean diet', Health Psychology Open, 3(1). doi: 10.1177/2055102915622094.
- Putri, E. C. et al. (2018) 'EFEKTIVITAS RAMUAN ASAM JAWA (Tamarindus Indica L.) DAN GARAM PADA IBU MENYUSUI DENGAN BENDUNGAN ASI DI PUSKESMAS MUMBULSARI', 4(2), pp. 148–153.
- Redfern, J. (2017) 'Smart health and innovation: Facilitating health-related behaviour change', Proceedings of the Nutrition Society, 76(3), pp. 328–332. doi: 10.1017/S0029665117001094.
- Tirtonegoro, T. P. R.-R. dr. S. (2022) Bumil Sehat dan Terhindar dari Stunting, Kemenkes RI. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1978/bumil-sehat-dan-terhindar-dari-stunting.