



## PENINGKATAN KOMPTENSI PEMBUATAN “CINTUK” (CINCAU KATUK) SEBAGAI UPAYA DIVERSIFIKASI PENGOLAHAN MAKANAN TAMBAHAN BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI

Erna Noor Savitri<sup>1</sup>, Novi Ratna Dewi<sup>2</sup>, Andin Vita Amalia<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Jurusan IPA Terpadu FMIPA Universitas Negeri Semarang  
Email: ernanoorsavitri@mail.unnes.ac.id

**Abstrak.** Para ibu menyusui cenderung tidak percaya diri dalam menyusui bayinya dengan alasan khawatir ASI hanya diproduksi dalam jumlah yang sedikit dan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI ibu sering dirasa tidak cukup untuk bayi sehingga khawatir bayi kelaparan dan akhirnya memilih susu tambahan lain dalam hal ini adalah susu formula. Tujuan dan target luaran IbM adalah; (1) Memberikan kesadaran masyarakat Kelurahan Kalisegoro dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi; (2) Memberikan pelatihan cara mengolah daun katuk menjadi “cintuk” (cincau daun katuk) sekaligus sebagai upaya diversifikasi makanan tambahan ibu menyusui dan konservasi keanekaragaman hayati. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian adalah menggunakan pendekatan penyuluhan dan workshop tentang manfaat daun katuk serta aplikasi langsung pembuatan cincau daun katuk pada warga Kalisegoro. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 3 bulan dengan rencana kegiatan dan prosedur kerja sebagai berikut; (1) penyuluhan mengenai manfaat dan diversifikasi olahan daun katuk; (2) pelatihan tentang pembuatan cincau yang menggunakan bahan dasar daun katuk; (3) aplikasi produksi pembuatan cincau daun katuk pada kelompok warga desa Kalisegoro. Program ini telah dilaksanakan dengan kegiatan: (1) Penyuluhan mengenai pentingnya ASI dan manfaat mengonsumsi Cintuk yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2016; (2) pelatihan tentang pembuatan Cincau daun katuk “Cintuk” yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2016, dari pelatihan tersebut telah dipraktekkan dan telah menghasilkan cintuk yang siap dikonsumsi.

**Kata Kunci :** Cincau; Daun Katuk; ASI

### PENDAHULUAN

Kecamatan Gunungpati merupakan salah satu kecamatan di kota Semarang. Kecama-

tan ini terdiri dari 16 kelurahan. Berikut ini adalah daftar kelurahan yang termasuk dalam wilayah kecamatan Gunungpati .

**Tabel 1. Daftar kelurahan di wilayah Kecamatan Gunungpati**

Daftar kelurahan di wilayah Kecamatan Gunungpati	
Cepoko	Pakintelan
Gunungpati	Patemon
Jatirejo	Plalangan
Kalisegoro	Pongangan
Kandri	Sadeng
Mangunsari	Sekaran
Ngijo	Sukorejo
Nongkosawit	Sumur rejo

**Tabel 2. Batas wilayah kecamatan Gunungpati**

Batas Wilayah Kecamatan Gunungpati			
Utara	Selatan	Barat	Timur
Kecamatan Ngaliyan dan kecamatan Gajahmungkur	Kabupaten Semarang	Kecamatan Mijen	Kecamatan Banyumanik

Fasilitas kesehatan di kecamatan Gunungpati salah satunya dikelola oleh puskesmas Sekaran. Puskesmas sekaran bertanggungjawab untuk menyediakan layanan kesehatan bagi masyarakat di kelurahan Kalisegoro, Sekaran, Ngijo, Patemon dan Sukorejo. Mitra kegiatan pengabdian merupakan ibu-ibu usia produktif yang terdiri dari ibu bekerja ataupun ibu rumah tangga yang tinggal di Graha Mandiri Residence, Kelurahan Patemon. Mitra yang akan menjadi target pelatihan pada kegiatan pengabdian kali ini merupakan masyarakat yang berasal dari ibu-ibu PKK warga Graha Mandiri Residence sebanyak 40 orang.

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi agar dapat menikmati hidup dalam keadaan sehat. Gizi merupakan unsur yang sangat penting bagi tumbuh kembang manusia, terlebih pada

tumbuh kembang fisik dan otak bayi. Bayi merupakan salah satu kelompok rawan gizi. Kekurangan gizi pada masa bayi dapat menimbulkan gangguan tumbuh kembang secara fisik, mental, sosial, dan intelektual yang sifatnya menetap dan terus dibawa sampai anak menjadi dewasa. Kekurangan gizi dapat menyebabkan terjadinya penurunan atau rendahnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Badan kesehatan dunia WHO dan UNICEF menyatakan terjadinya gagal tumbuh akibat kurang gizi pada masa bayi mengakibatkan terjadinya penurunan IQ lebih rendah dibanding anak yang tidak kurang gizi.

Gizi adalah unsur yang sangat penting, sehingga harus senantiasa terpenuhi agar bayi tidak mengalami kekurangan gizi. Bayi yang baru lahir sampai dengan 6 bulan hanya membutuhkan Air Susu Ibu (ASI) sebagai pelengkap kebutuhan gizinya. Bayi tidak diperkenankan untuk mengkonsumsi makanan tambahan lain maupun air putih sampai dengan usia 6 bulan. Hal inilah yang sering menjadi permasalahan di lingkungan masyarakat yang belum mengetahui ataupun belum menyadari akan pentingnya ASI dalam mendukung tumbuh kembang bayi. Pada masyarakat luas sering beredar mitos yang justru menyulitkan para ibu menyusui dan menganggap bahwa menyusui merupakan hal yang sulit dilakukan. Para ibu menyusui cenderung tidak percaya diri dalam menyusui bayinya dengan alasan khawatir ASI hanya diproduksi dalam jumlah yang sedikit dan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. ASI ibu sering dirasa tidak cukup untuk bayi sehingga khawatir bayi kelaparan dan akhirnya memilih susu tambahan lain dalam hal ini adalah susu formula. Padahal, menurut WHO susu formula hanya boleh diberikan kepada bayi dengan kondisi medis tertentu dan harus dengan resep dokter.

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim

(Roesli, 2009). ASI Eksklusif (menurut WHO) adalah pemberian ASI saja pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun (Kristiyansari, 2009). ASI Eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja tanpa makanan dan minuman lain. ASI Eksklusif dianjurkan sampai 6 bulan pertama kehidupan (Depkes RI, 2005).

ASI adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara Ibu melalui proses menyusui (Khasanah, 2011). ASI merupakan makanan yang disiapkan untuk bayi mulai masa kehamilan payudara sudah mengalami perubahan untuk memproduksi ASI. Makanan-makanan yang diramu menggunakan teknologi modern tidak bisa menandingi keunggulan ASI karena ASI mempunyai nilai gizi yang tinggi dibandingkan dengan makanan buatan manusia ataupun susu yang berasal dari hewan sapi, kerbau atau kambing.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral lain yang dibutuhkan oleh bayi. Semua ibu memiliki kemampuan untuk menyusui bayinya, akan tetapi produksi ASI ini dipengaruhi oleh keadaan fisik, psikologis dan makanan yang dikonsumsi ibu. Dengan demikian perlu dukungan dari banyak pihak terutama keluarga dalam mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi.

Faktor makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan. Banyak makanan tambahan yang bisa dikonsumsi oleh ibu menyusui untuk dapat meningkatkan produksi ASI. Makanan tersebut dapat diperoleh dari lingkungan sehari-hari khususnya pada tanaman yang mudah ditanam di lingkungan rumah. Salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah tanaman Katuk (*Sauropus androgynus*). Daun katuk dapat mengandung hampir 7% protein dan serat kasar sampai 19%. Daun ini kaya vitamin K, selain pro-vitamin A (beta-karotena), B, dan C. Mineral yang dikandungnya adalah kalsium (hingga 2,8%), besi, kalium, fosfor, dan magnesium. Warna daunnya hijau gelap karena kadar klorofil yang

tinggi. Daun katuk dapat diolah seperti kangkung atau daun bayam. Tanaman katuk dapat dimanfaatkan daunnya untuk dikonsumsi sebagai upaya untuk meningkatkan ASI.

Mengingat pentingnya pemberian ASI Eksklusif pada bayi yang baru lahir, maka perlu adanya dorongan kepada masyarakat untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan menyusui, khususnya pada ibu-ibu PKK Graha Mnadiri Residence Patemon. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian makanan tambahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar yakni konsumsi daun katuk. Oleh karena itu, perlu dilakukan diversifikasi pengolahan terhadap daun katuk, salah satunya adalah dengan pembuatan “cintuk” (cincau daun katuk). Selain itu, kegiatan ini juga selaras dengan salah satu pilar konservasi UNNES yaitu pilar keanekaragaman hayati karena kegiatan yang dilakukan dapat memanfaatkan keanekaragaman yang ada (khususnya tanaman katuk) dengan sebaik mungkin.

Permasalahan yang telah teridentifikasi yaitu sejauh ini konsumsi daun katuk hanya sebatas direbus atau dibuat sayur sehingga cenderung dapat menimbulkan kebosanan dalam mengonsumsi makanan tambahan tersebut. Dalam rangka mendukung keberhasilan ASI eksklusif bagi bayi, perlu dilakukan upaya variasi (diversifikasi) pengolahan makanan tambahan bagi ibu menyusui. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengolah daun katuk menjadi “cintuk” (cincau daun katuk).

Selain upaya menyukseskan program ASI Eksklusif dari pemerintah, melalui kegiatan ini mitra berharap dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi bagi generasi yang akan datang serta turut menghemat pengeluaran keluarga sehingga secara tidak langsung turut kesejahteraan keluarga. Kegiatan menyusui juga dapat menimbulkan kedekatan yang lebih erat antara ibu dan anak. Dengan demikian diharapkan anak dapat tercetak menjadi pribadi yang lebih tangguh dan kuat di masa depan. Target luaran yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut. 1) Diversifikasi

pengolahan makanan tambahan daun katuk menjadi "cintuk" (cincau katuk) baik berupa cara maupun produk "cintuk". 2) Hasil produk dapat dikonsumsi sendiri atau dapat diperjualbelikan.

## METODE

Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi ibu hamil dan menyusui di lingkungan Graha Mandiri Residence antara lain dengan kegiatan berikut:

1. Mengadakan penyuluhan kepada ibu-ibu PKK warga Graha Mandiri Residence tentang upaya diversifikasi pengolahan daun katuk menjadi cincau, sehingga bisa dikonsumsi dengan berbagai variasi sajian makanan daun katuk agar mempunyai nilai jual yang tinggi. Daun katuk dan produk olahannya sangat bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.
2. Melaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan cincau berbahan dasar daun katuk secara langsung.

Solusi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, meningkatkan ketrampilan ibu-ibu PKK Graha Mandiri Residence terhadap pemanfaatan daun katuk untuk diolah menjadi cincau yang bisa digunakan untuk berbagai jenis variasi sajian makanan. Pengolahan daun katuk menjadi cincau, menjadi solusi alternatif mengatasi kebosanan bagi ibu menyusui yang biasanya hanya dikonsumsi secara langsung. Produk olahan cincau daun katuk dapat dimanfaatkan untuk berbagai sajian makanan, misalkan disajikan dalam bentuk es campur yang bervariasi. Di samping pemanfaatan secara pribadi, diharapkan warga bisa mengolah cincau daun katuk tersebut menjadi produk yang mempunyai nilai jual, sehingga bisa dipasarkan pada konsumen secara luas.

Langkah-langkah kerja yang dilaksanakan diantaranya :

1. Penyuluhan diversifikasi produk olahan dari bahan dasar daun katuk. Penyuluhan diberikan kepada ibu-ibu PKK Graha Mandiri Residence yang anggotanya terdapat ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui. Penyuluhan ini akan

menggunakan metode ceramah dan diskusi tentang pemahaman mengenai diversifikasi produk daun katuk dan prosedur pembuatan cincau daun katuk. Penyuluhan bertempat di salah satu rumah warga.

2. Aplikasi pembuatan cincau daun katuk pada kelompok mitra sebagai percontohan. Melalui penyuluhan saja belum cukup dan harus diikuti aplikasi secara nyata ke lapangan agar sasaran mitra mempunyai ketrampilan pembuatan cincau daun katuk secara langsung melalui praktik secara langsung.

Langkah-langkah aplikasi sebagai berikut :

- a. Pemilihan daun. Seleksi kualitas daun katuk sebagai bahan utama yang benar-benar bagus dan layak dikonsumsi, daun tersebut memiliki ciri warna daun yang hijau, kondisi permukaan daun masih segar, tidak terdapat hama ulat ataupun wereng, dipastikan tidak terkontaminasi pestisida. Seleksi daun berlaku juga untuk campuran dari daun cincau yang menjadi bahan tambahan.
- b. Pencucian. Daun yang telah diseleksi kemudian dilakukan pencucian dengan air mengalir sampai bersih, kotoran yang menempel pada daun dipastikan sudah hilang dari permukaan daun katuk.
- c. Perendaman. Daun katuk dan cincau pilihan yang berkualitas dilakukan perendaman dengan air bersih sekitar 15 menit. Banyaknya air yang digunakan untuk merendam cincau disesuaikan dengan kekentalan hasil yang diinginkan.
- d. Penghalusan. Daun yang sudah direndam dalam air, dihaluskan sampai benar-benar lembut.
- e. Penyaringan. Hasil penghalusan daun kemudian disaring untuk mengambil kandungan pati dari daun yang akan diendapkan.
- f. Pemadatan. Hasil penyaringan yang berupa endapan dipadatkan dengan mendiamkan hasil saringan pada media pematat sampai diperoleh hasil cincau daun katuk yang mempunyai tekstur kenyal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan hingga bulan Agustus 2016 telah disampaikan secara rinci dalam logbook. Secara garis besar dapat disampaikan bahwa pembuatan Cincou daun katuk “Cintuk” telah dilakukan melalui tahap demi tahap, mulai dari persiapan pelaksanaan pengabdian dengan mitra, pengadaan alat-alat yang diperlukan dan survei lokasi untuk menentukan jadwal pelaksanaan program. Kegiatan pengabdian masyarakat ini selalu kami koordinasikan dengan koordinator kelompok mitra. Namun terdapat permasalahan yang ditemui selama pelaksanaan, dikarenakan kesulitan penentuan jadwal kegiatan pelaksanaan dengan mitra yang semula direncanakan yaitu perkumpulan ibu-ibu hamil Kelurahan Kalisegoro, maka kami mencari sebuah solusi agar kegiatan pengabdian ini tetap berjalan sesuai perencanaan yaitu dengan mengganti mitra yang baru yaitu ibu-ibu PKK Graha Mandiri Residence Kelurahan Patemon.

Tahapan koordinasi dengan mitra telah terlaksana dengan baik, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat sudah bisa terlaksana di lapangan. Adapun kegiatan yang telah tim kami laksanakan yaitu kegiatan Sosialisasi pada tanggal 16 Juli 2016 dengan tema pentingnya ASI dan strategi meningkatkan ASI secara alami dengan Cintuk, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan cintuk pada tanggal 17 Juli 2016 yang bertempat di salah satu perumahan warga.

Dari kegiatan tersebut telah dilakukan praktek langsung teori yang telah disampaikan dalam sosialisasi, sehingga menghasilkan Cintuk yang sudah siap untuk dikonsumsi. Adapun kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilihat pada dokumentasi pada gambar sebagai berikut :



**Gambar 1. Diskusi ASI dan Pembuatan Cintuk**



**Gambar 2. Produk CINTUK**



**Gambar 3. Peserta Pelatihan dan Produk Cintuk yang dihasilkan**

## SIMPULAN

Kesimpulan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan target dan luarannya sebagai berikut. 1) Mengenalkan kepada mitra mengenai diversifikasi pengolahan makanan tambahan daun katuk menjadi “cintuk” (cincou katuk) baik berupa cara maupun produk “cintuk”. 2) Memberikan sosialisasi kepada mitra mengenai manfaat mengonsumsi Cintuk, yaitu untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu-ibu menyusui 3). Memberikan pelatihan kepada mitra untuk membuat Cintuk secara mandiri yang berkualitas dan layak untuk dikonsumsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I. (2013). Determinan Perilaku Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif pada Ibu Pekerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7 (7), 298-303
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Azisyah, S. (2010). *Sukses Menyusui Meskipun Bekerja*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Budiyanto. (2015). Hubungan Ketersediaan Fasilitas Penunjang Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 11, 6-18.
- Cai, X., Wardlaw, Brown, D. (2012). Global Trends in Exclusively Breastfeeding. *International Breastfeeding Journal*, 7, 12.
- Chumbley, J. (2006). *Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Depkes RI. 2005. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Giri, W. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian ASI Serta Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Kelurahan Kajanan Kecamatan Buleleng. *Jurnal Magister Kedokteran Keluarga*, 1(1) 24-37
- Hidayati, L. (2014). Kontribusi Persepsi dan Motivasi ibu dalam meningkatkan Keberhasilan dalam Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia Vol. 10. No. 1 Maret 2014*
- Khasanah, N. (2011). *ASI atau Susu Formula ya ?*. Jogjakarta : FlashBook.
- Kristiyansari, W. (2009). *ASI: Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ratnaningsih, E. (2011). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI terhadap Status Gizi Bayi 6-12 bulan. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa, Vol. 2 No. 1, Oktober 2011*
- Riordan, J. (2000). *Buku saku menyusui dan laktasi*. Jakarta: EGC
- Roesli, U. (2009). *Mengenal ASI Eksklusif*. Seri Satu. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Roesli, U. (2008). *Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda