



PENGARUH PENGGUNAAN DAUN KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI DESA TAMAN SARI

Usti Fina Hasanah Hasibuan¹⁾, Maidina Putri²⁾, Allania Hanung Sekar Ningrum³⁾

^{1), 2)} Prodi Diploma Tiga Kebidanan STIKes As Syifa Kisaran

³⁾ Prodi S1 Kebidanan STIKES Estu Utomo

E-mail : herfina90@gmail.com, maidinaputri@gmail.com, allaniahanung@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kendala yang utama menyusui adalah produksi ASI tidak lancar, hal ini dapat diatasi dengan memanfaatkan tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Tanaman yang dapat digunakan adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh penggunaan daun kelor terhadap produksi asi pada ibu postpartum. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif, desain *quasi eksperimen* jenis *one group pre and post test design*. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu nifas hari ke 4-12 di Desa Taman Sari pada Januari 2020, dengan jumlah populasi 48 responden. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan teori *Roscoe* Sampel dalam penelitian ini ditetapkan 20 responden. Tehnik sampling dalam penelitian ini adalah *purposife sampling*. Analisis bivariat menggunakan *paired t test*. **Hasil :** Produksi ASI sebelum diberikan daun kelor memiliki rata-rata produksi ASI 24,55 ml, sesudah diberikan daun kelor memiliki rata-rata 41,45 ml. Ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ($0,000 < 0,05$). **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi Ibu post partum untuk megkonsumsi daun kelor pada ibu post partum untuk meningkatkan produksi ASI

Kata Kunci : Olahan, Daun kelor, Produksi ASI.

THE EFFECTIVENESS OF PROCESSED MORINGA LEAVES AND SAUROPUS ANDROGYNUS ON MOTHER'S MILK PRODUCTION

ABSTRACT

Background: The main obstacle to breastfeeding is the production of breast milk is not smooth, this can be overcome by utilizing plants that can stimulate milk production. Plants that can be used are Moringa leaves (*Moringa oleifera*). This is expected to increase milk production. **Purpose:** to determine the effect of the use of Moringa leaves on the production of breast milk in postpartum mothers. **Methods:** This type of research is quantitative, quasi-experimental design type one group pre and post test design. The population of this study were all postpartum mothers on days 4-12 in Taman Sari Village in January 2020, with a total population of 48 respondents. Determining the number of samples in this study can use Roscoe's theory. The sample in this study was set at 20 respondents. The sampling technique in this research is purposive sampling. Bivariate analysis using paired t test. **Results:** The milk production before being given Moringa leaves had an average milk production of 24.55 ml, after being given Moringa leaves had an average of 41.45 ml. There is an effect of giving Moringa leaves to increase breast milk production ($0.000 < 0.05$). **Conclusion:** There is an effect of giving Moringa leaves to increase breast milk production. The results of this study are expected to provide information for post partum mothers to consume Moringa leaves in post partum mothers to increase breast milk production.

Keywords: Processed, Moringa Leaves, Breast Milk Production

PENDAHULUAN

WHO juga merekomendasikan bahwa ASI eksklusif wajib diberikan sampai 6 bulan dan setelah itu dilanjutkan dengan MP-ASI. Hal ini dikarenakan banyaknya kandungan zat gizi dan nutrisi yang terkandung dalam ASI sehingga mampu untuk meningkatkan kesehatan anak. Sayangnya, masih cukup banyak ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif (Destyana, 2018). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Profil kesehatan Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 sebesar 67,74% (Kemenkes RI, 2020).

Banyak faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah asupan gizi yang rendah dan ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi, disamping masih adanya promosi susu formula pengganti ASI (Saleha, 2010).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alami yang terbaik untuk bayi karena mengandung kebutuhan energy dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Namun pada kenyataannya ada seorang ibu mengalami masalah dalam pemberian ASI. Kendala yang utama adalah karena produksi ASI tidak lancar. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah

menyusui pada ibu postpartum adalah pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan memanfaatkan tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI (Monika, 2014).

Ibu menyusui membutuhkan asupan gizi yang cukup karena pada saat melahirkan ibu mengeluarkan darah banyak serta 50% kebutuhan zat besi janin berasal dari ibu. Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI-nya, ada beberapa tanaman yang di percaya baik secara turun temurun maupun yang sudah terbukti uji ilmiahnya dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, misalnya daun katuk (*Sauropus androgynus*), klabet (*Trigonella graecum L.*), dan daun bangun - bangun (*Coleus amboinicius*), serta daun kelor (*Moringa oleifera*).

Di Indonesia tanaman kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Penggunaan dalam meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengkonsumsi daun tanaman baik dikukus ataupun direbus sebagai

sayuran, dapat juga menggunakan tepung kelor untuk dibuat minuman (Mutiarak.Titi, Harijono, Teti Estiasih, Endang Sriwahyuni, 2012)

Penelitian sebelumnya oleh Sormin & Nuhan (2018) menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif ($p = 0,002$). Untuk menjaga agar ASI tetap lancar dan cukup untuk bayi, responden ibu-ibu suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang melakukan berbagai upaya. Sebagian besar ibumenjaganya dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi termasuk konsumsi kacang-kacangan dan daun-daunan seperti daun katuk dan daun kelor. Kandungan dalam 100 gram daun Kelor (*Moringa Oleifera*alam) kering mengandung Vitamin A (10 kali lebih banyak daripada wortel), Vitamin C (12 kali lebih banyak daripada jeruk), Kalsium (17 kali lebih banyak daripada pisang), Zat Besi (25 kali lebih banyak daripada Bayam) dan Protein (9 kali lebih banyak daripada Youghurt).

Penelitian lain menunjukkan bahwa rata-rata ASI pada tahap pre-test sebanyak 152,00 meningkat menjadi 158,50 pada tahap post-test. Terdapat perbedaan jumlah ASI dengan p-value sebesar 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0,934. Intervensi

pemberian daun kelor dilakukan dalam bentuk teh selama 3 minggu (Purnanto, Himawati & Ajizah, 2020). Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni, alkaloid, saponin dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Penelitian lain oleh Aliyanto (2019) menunjukkan bahwa konsumsi sayur daun kelor 100 gram dapat meningkatkan produksi ASI dibandingkan daun pepaya muda. Daun kelor memiliki potensi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu Postpartum yang dikonsumsi selama 7 hari (Johan, Anggraini & Noorbaya, 2018) Banyaknya kandungan nutrisi di dalam daun kelor (*Moringa oleifera*) salah satunya seperti senyawa fitosterol (efek laktogogum) dalam meningkatkan kadar hormon menyusui dan zat besi dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan bayi (Septadina, Murti Utari, 2018)

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada Desember 2019, cakupan ASI Eksklusif di Desa Taman Sari adalah 70 % dari 45 ibu balita, masih banyak ibu post partum saat kontrol nifas mengatakan bahwa ASI ibu sedikit sehingga masih kurang dan anak diberikan susu formula. Hasil wawancara dengan 10 ibu post partum pada saat kunjungan 6 hari nifas, 3 ibu mengatakan ASI nya lancar ibu selalu menyusui bayinya dan mertuanya

memberinya sayuran hijau. 7 ibu lain mengatakan ASI nya hanya sedikit dan kadang memberikan susu formula. Ibu di Desa Taman Sari belum semuanya mengeti tentang manfaat daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di Desa Taman Sari dimana rendahnya cakupan ASI Eksklusif dan belum ada pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI, serta pemanfaatan daun kelor juga belum maksimal, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan *one group pre and post test design*. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu nifas hari ke 4-12 di Desa Taman Sari pada Januari 2020, dengan jumlah populasi 48 responden. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan teori *Roscoe* Penentuan jumlah sampel bahwa untuk penelitian eksperimen dapat menggunakan sampel sederhana dengan ukuran sampelnya 10-20 elemen perkelompok. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan 20 responden.

Tehnik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi SOP dan Lembar observasi digunakan untuk mengukur volume ASI yang dihasilkan ibu yang diukur sebelum dan setelah tindakan selama 24 jam. Daun kelor diberikan dengan cara sayur bening daun kelor pada ibu hari ke 5-11 post partum sebanyak 100 gr yang dikonsumsi selama 7 hari pada ibu menyusui kurang dari 1 bulan. Analisis univariat dalam penelitian ini dengan menggunakan *tendensi sentral*. Analisis bivariat dengan *paired t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Taman Sari pada ibu nifas hari ke 4-12. Responden dalam penelitian adalah ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dimana responden seluruhnya multipara, tidak memberikan susu formula, puting susu tidak mendelep, bayi normal tanpa kelainan kognital. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh penggunaan daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan data yang terkumpul dari penelitian kepada 20 responden, didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Hasil pengukuran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan olahan daun kelor pada 20 ibu post partum adalah sebagai berikut :

Tabel 1.
Gambaran Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Olahan Daun Kelor

Produksi ASI	n	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sebelum diberikan daun kelor	20	20,00	33,33	24,55	3,49
Sesudah diberikan olahan daun kelor	20	30,56	50,00	41,45	5,49

Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden produksi ASI sebelum diberikan daun kelor di Desa Taman Sari memiliki jumlah rata-rata produksi ASI 24,56 ml dan standar deviasi 3,49. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 20 dan produksi ASI maksimal 33,33.

Produksi ASI pada post partum sesudah diberikan daun kelor di Desa Taman Sari pada hari ke 12 post partum memiliki rata-rata 41,45 ml, dan standar deviasi 5,49. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 30,56 dan produksi ASI maksimal 50.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Tabel 2.
Hasil Analisis Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum

Produksi ASI	N	Mean	SD	Selisih Mean	P-Value
Sebelum Pemberian Daun Kelor	20	24,55	3,49	16,9	0,000
Sesudah Pemberian Daun Kelor	20	41,45	5,49		

Berdasarkan tabel 2 dari 20 responden yang diberikan daun kelor memiliki mean produksi ASI 24,55 ml. Sedangkan setelah diberikan olahan daun kelor memiliki mean produksi ASI 41,45 ml dengan selisih mean 16,9. Berdasarkan hasil analisis *paired t test* dengan $\alpha = 0,05$,

diperoleh nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana ada perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan olahan daun kelor. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh olahan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Taman Sari.

PEMBAHASAN

1. Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan olahan daun kelor

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 20 responden produksi ASI sebelum diberikan daun kelor di Desa Taman Sari memiliki rata-rata produksi ASI 24,56 ml dan standar deviasi 3,49. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 20 dan produksi ASI maksimal 33,33. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mean produksi ASI 24 ml pada hari ke 4 post partum. Produksi ASI dalam penelitian ini dipengaruhi oleh konsumsi atau nutrisi ibu yang kurang sehingga produksi ASI tidak optimal. Hal ini dikarenakan ibu-ibu yang jarang konsumsi sayuran hijau yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Purnanto, Himawati & Ajizah. (2020) menunjukkan bahwa rata-rata ASI pada tahap pre-test sebanyak 152,00. Teori Saleha (2010), mengungkapkan bahwa banyak faktor penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah asupan gizi yang rendah dan ibu menyusui merasa jumlah ASI yang diproduksi tidak cukup untuk memenuhi permintaan bayi,

disamping masih adanya promosi susu formula pengganti ASI.

Produksi ASI pada post partum sesudah diberikan dau pada hari ke 12 post partum memiliki rata-rata 41,45 ml, dan standar deviasi 5,49. Sedangkan produksi ASI minimal adalah 30,56 dan produksi ASI maksimal 50.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan daun kelor nutrisi ibu dapat terpenuhi dengan baik. Daun kelor mengandung zat besi yang tinggi dan daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C yang diperlukan bagi ibu post partum untuk produksi ASI.

Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI-nya, ada beberapa tanaman yang dipercaya baik secara turun temurun maupun yang sudah terbukti uji ilmiahnya dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, misalnya daun katuk (*Sauropus androgynus*) (Mutiarak.Titi, Harijono, Teti Estiasih, Endang Sriwahyuni, 2012).

2. Pengaruh penggunaan daun kelor terhadap produksi ASI

Hasil pengukuran dari 20 responden yang diberikan daun kelor

memiliki mean produksi ASI 24,55 ml. Sedangkan setelah diberikan diberikan daun kelor memiliki mean produksi ASI 42,45 ml dengan selisih mean 16,9. Berdasarkan hasil analisis *paired t test* dengan $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana ada perbedaan signifikan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan daun kelor. Disimpulkan bahwa ada pengaruh daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Taman Sari.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan pengaruh olahan daun kelor akan meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum. Daun kelor dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk sayur yaitu daun kelor 100gr. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni, alkaloid, saponin dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Hal ini sesuai dengan penelitian Purnanto, Himawati & Ajizah. (2020) sebelumnya bahwa rata-rata ASI pada tahap pre-test sebanyak 152,00 meningkat menjadi 158,50 pada tahap post-test. Terdapat perbedaan jumlah ASI dengan p-value sebesar 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0,934. Intervensi pemberian daun kelor dilakukan dalam bentuk teh selama 3

minggu. Kandungan nutrisi di dalam daun kelor (*Moringa oleifera*) salah satunya seperti senyawa fitosterol (efek laktogogum) dalam meningkatkan kadar hormon menyusui dan zat besi dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan bayi (Septadina, Murti Utari, 2018).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh penggunaan daun kelor terhadap produksi ASI, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Produksi ASI sebelum diberikan daun kelor memiliki rata-rata produksi ASI 24,55 ml, sesudah diberikan daun kelor memiliki rata-rata 41,45 ml. Ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ($0,000 < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini masyarakat dapat membudayakan tanaman daun kelor sehingga dapat dimanfaatkan untuk di konsumsi terutama untuk ibu post partum

DAFTAR PUSTAKA

- Agust Dwi Djajanti (2018) Uji Efek Pelancar Asi Air Rebusan Daun Kelor (*Moringa Oleifera* (Lamk) Pada Mencit
- Aliyanto (2019) Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 1, April 2019*

- Destyana dkk. (2018). Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. Indonesian *Journal of Human Nutrition*. eSSN. 2355-3987
- Galih Setia Adi (2019). Pengaruh Breastcare Dan Air Seduhan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI. Jurnal Kesehatan “Wiraraja Medika”
- Johan, Anggraini & Noorbaya (2018) Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum. SEBATIK 1410-3737
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kemendes RI
- Kemendes. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No 33 tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif*. Kemendes RI: Jakarta
- Mahmud, Abdullah, Arsunan, Bahar (2020) . *The Effect of Moringa Oleifera on the Life Outcome of Pregnant and Breastfeeding Mothers: Literature Review*
- Monika, F.B. (2014). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta : Noura Books.
- MutiaraK Titi, Harijono, Teti Estiasih, Endang Sriwahyuni. (2012). *Nutrient Content of Kelor (Moringa Oleifera Lam) Leaves Powder under Different Blanching Methods. Food and Public Health 2012, 2 (6): 296-300*
- MutiaraK.Titi, Harijono, Teti Estiasih, Endang Sriwahyuni. (2012). *Nutrient Content of Kelor (Moringa Oleifera Lam) Leaves Powder under Different Blanching Methods. Food and Public Health 2012, 2 (6): 296-300*
- Purnanto, Himawati & Ajizah. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Grobogan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus. Vol 9, No. 3 – Oktober, 2020*
- Roesli, Utami. (2010). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya
- Saleha, Sitti. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika
- Santoso, H.B.(2018). *Ragam dan Khasiat Tanaman Obat*. Jakarta : Agromedia Pustaka. Cetakan I.
- Septadina, Murti Utari (2018) Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringaoleifera*) dalam Proses Menyusui. *Sriwijaya Journal of Medicine, Volume 1 No. 1, Januari 2018, hal 74-79*
- Sormin & Nuhan (2018) Hubungan Konsumsi Daun Kelor Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Suku Timor Di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang. *Chmk Nursing Scientific Journal Volume 2. No 2 Oktober 2018*