

Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Puesangan Selatan Kabupaten Bireuen

Effectiveness of Administering Moringa Leaves to Increase Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at South Puesangan Health Center Regency, Bireuen.

Hernita^{*1}, Jihan Rabi'al², Muakhir Syah Putra³, Nurul Husna⁴

¹²³⁴Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh, Bireuen, Aceh, Indonesia

*Koreponden Penulis: hernitafahmi@gmail.com

Abstrak

Data menunjukkan, di Indonesia cakupan pemberian ASI tahun 2015 hanya 30,2% sedangkan pada tahun 2017 naik menjadi 35%. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO yaitu sebesar 50%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen. Penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre test post test design*. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai tanggal 20 Maret 2023 sampai dengan Agustus 2023. Populasi penelitian ini adalah semua ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen berjumlah 449 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* berjumlah 26 ibu. Pengolahan data dengan *editing, coding, processing, tabulating* dan menggunakan uji *T paired test*. Hasil uji univariat diperoleh mayoritas produksi ASI responden sebelum diberikan daun kelor berada pada kategori kurang lancar dengan frekuensi 12 orang (46,2%) dan produksi ASI responden sesudah diberikan daun kelor berada pada kategori Cukup Lancar dengan frekuensi 15 orang (57,7%). Hasil uji normalitas nilai ρ produksi ASI *pre-test* $(0,120) > \alpha (0,05)$ dan nilai ρ produksi ASI *post-test* $(0,106) > \alpha (0,05)$, sehingga data produksi ASI terdistribusi normal dengan menggunakan uji *shapiro wilk* dikarenakan sampel 26 orang. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$, ha diterima, berarti pemberian daun kelor efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen. Diharapkan ibu dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang daun kelor untuk menambah produksi ASI dan mengkonsumsi daun kelor untuk mengatasi menurunnya produksi ASI selama menyusui.

Kata Kunci : Efektivitas, Daun Kelor, ASI, Menyusui

Abstract

Data shows that in Indonesia the coverage of breastfeeding in 2015 was only 30.2%, while in 2017 it rose to 35%. This figure is still far below the WHO recommendation of 50%. The aim of this research was to determine the effectiveness of giving Moringa leaves to increase breast milk production in breastfeeding mothers at the Peusangan Selatan Community Health Center, Bireuen Regency. The research used a quasi- experimental design with a one group pre test post test design. This research was carried out from March 20 2023 to August 2023. The population of this study was all mothers breastfeeding babies 0-6 months at the South Peusangan Community Health Center, Bireuen Regency, totaling 449 people. The sampling technique used in this research was purposive sampling totaling 26 mothers. Data processing by editing, coding, processing, tabulating and using the T paired test. The results of the univariate test showed that the majority of respondents' breast milk production before being given Moringa leaves was in the substandard category with a frequency of 12 people (46.2%) and the respondents' breast milk production after being given Moringa leaves was in the Fairly Smooth category with a frequency of 15 people (57.7%) . The results of the normality test were the p value of pre-test breast milk production (0.120) $> \alpha$ (0.05) and the p value of post- test breast milk production (0.106) $> \alpha$ (0.05), so that the breast milk production data was normally distributed using the Shapiro Wilk test. because the sample is 26 people. The results of the bivariate analysis showed that the p value (0.000) $< \alpha$ (0.05), H_0 was accepted, meaning that giving Moringa leaves was effective in increasing breast milk production in breastfeeding mothers in South Peusangan, Bireuen Regency. It is hoped that mothers can increase information and knowledge about Moringa leaves to increase breast milk production and consume Moringa leaves to overcome the decline in breast milk production during breastfeeding.

Keyword: *Effectiveness, Moringa Leaves, Breast Milk, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

ASI eksklusif (PP no 32 tahun 2017) adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi serta merupakan makanan pertama dan terbaik yang bersifat alamiah. Adanya faktor protektif dan nutrisi yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi seperti diare, otitis media, dan infeksi saluran pernapasan akut bagian bawah (Putri, 2021).

United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) menyarankan sebaiknya bayi hanya diberikan ASI selama paling sedikit 6 bulan. Hal ini dilakukan guna menurunkan angka kesakitan dan kematian anak. Makanan padat seharusnya diberikan setelah anak berumur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur 2 tahun. Pada tahun 2003, pemerintah Indonesia mengubah rekomendasi lamanya pemberian ASI Eksklusif dari 4 bulan menjadi 6 bulan (Mabsuthoh, 2021).

Berdasarkan laporan SDKI tahun 2017 perolehan ASI eksklusif adalah 42%. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa persentase ASI eksklusif untuk anak berumur di bawah 6 bulan meningkat dalam 5 tahun terakhir sebesar 11% yaitu dari 42% pada tahun 2012 menjadi 52% pada tahun 2017 (Mabsuthoh, 2021). Data menunjukkan, di Indonesia cakupan pemberian ASI tahun 2015 hanya 30,2% sedangkan pada tahun 2017 naik menjadi 35%. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO yaitu sebesar 50%. Artinya masih banyak bayi usia 0 – 6 bulan yang kehilangan haknya untuk mendapatkan ASI sebagai sumber nutrisi bagi pertumbuhannya (Purnanto, 2020).

Berdasarkan badan pusat statistik 2021 data presentase pemberian ASI eksklusif pada Kabupaten Aceh Besar tahun 2019 sebanyak 56,95% (Dinas Kesehatan, 2021). Keberhasilan pencapaian yang tertera memang sudah melampaui target Renstra, tetapi capaian tersebut masih jauh dari target nasional pemberian ASI Eksklusif sebesar 80% (Mahadewi, 2020). Hal ini menunjukkan masih banyaknya kekurangan dalam mencapai target nasional tahun 2020 dalam memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka (Mabsuthoh, 2021).

Kebutuhan gizi ibu menyusui meningkat dibandingkan dengan tidak menyusui dan masa kehamilan. Ibu dalam 6 bulan pertama menyusui membutuhkan tambahan energi sebesar 500 kalori/hari untuk menghasilkan jumlah susu normal. Sehingga total kebutuhan energi selama menyusui meningkat menjadi 2400 kkal perhari yang akan digunakan untuk produksi ASI dan aktifitas ibu sendiri. Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Upaya pencapaian gizi bayi optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI (Putri, 2021).

Salah satu faktor penyebab adanya penurunan produksi ASI pada ibu. Penurunan produksi ASI ini dapat disebabkan karena kondisi stres ibu, lelah bekerja, kondisi kesehatan, produksi tidak lancar maupun psikologis ibu sendiri. Padahal normalnya ASI akan melimpah produksinya setelah bayi berusia 5 minggu. Beranjak dari permasalahan tersebut, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya melalui tidnakan non farmakologi seperti konsumsi daun kelor. Kelor merupakan tanaman perdu yang tumbuh di area pekarangan namun mempunyai khasiat sebagai pelancar ASI (Purnanto, 2020).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera* lamk) 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 laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Zakaria, 2016). Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun (Putri, 2021).

Penelitian Johan (2019) Daun kelor memiliki efek potensial untuk menaikkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK Bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui. Penelitian Zakaria (2016) menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat secara signifikan dibandingkan dengan yang diberikan tepung daun kelor.

Ditinjau dari segi teori, daun kelor memang memiliki kandungan senyawa Fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (efek laktogogum). Selain Fitosterol, pada daun kelor juga mengandung Fe 5,49 mg/100gr dan juga sitosterol 1,15%/100gr dan stigmasterol 1,52%/100gr, dimana zat-zat tersebut mampu untuk merangsang peningkatan produksi ASI. Jadi dengan mengkonsumsi teh daun kelor secara rutin setiap hari berarti secara tidak langsung pada ibu menyusui memiliki senyawa fitosterol yang cukup sehingga berdampak pada peningkatan dan kelancaran ASI selama menyusui (Purnanto, 2020).

Berdasarkan hasil survei awal Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen pada bulan Maret 2023 diperoleh 449 ibu menyusui yang tersebar di 33 desa. Hasil wawancara dengan 10 ibu menyusui, diperoleh 7 ibu produksi ASI tidak memenuhi kebutuhan ASI pada bayi dan ibu belum pernah mencoba mengkonsumsi daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain quasi eksperimen, dengan rancangan one group pre test post test design yaitu penelitian yang terdiri dari pre test sebelum dilakukan intervensi dan post test setelah dilakukan intervensi (Setiana, 2018). Dalam penelitian ini terdapat membandingkan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun kelor. Populasi adalah keseluruhan dari subjek dan atau objek yang akan menjadi sasaran penelitian (Riyanto, 2020). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen berjumlah 449 orang (data bulan Maret 2023).. Jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer penelitian ini menggunakan kuesioner baku.. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 2 bagian yaitu; Data demografi responden yang digunakan sebagai kuesioner pembuka, Inisial nama, umur ibu, umur bayi, pendidikan, pekerjaan, tipe keluarga. Produksi ASI menggunakan lembar observasi dengan hasil produksi ASI diukur dengan waktu pengosongan payudara.. Jenis analisa data yang digunakan adalah Analisis Univariat dan Bivariat dengan uji normalitas data adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak normal, sehingga pemilihan statistik dapat dilakukan dengan tepat. Untuk uji statistik parametrik mutlak mensyaratkan data harus terdistribusi normal, sedangkan untuk uji non parametrik sering mengabaikan uji normalitas. Secara analitis uji normalitas data dilakukan melalui perhitungan uji *Kolmogorov Smirnov* untuk kepentingan uji normalitas apabila Jumlah *Sample N*

> 50 dan sebaliknya menggunakan *uji Shapiro wilk* untuk kepentingan uji normalitas apabila Jumlah *Sample* $N \leq 50$. *Uji T berpasangan (Paired T Test)* merupakan uji parametrik. *Paired T Test* digunakan sebagai uji komparatif atau perbedaan yang diberlakukan pada dua data berpasangan dengan skala data variabel adalah numerik. Pada *paired T test*, variabel dependen dilakukan dua kali pengukuran, misal: sebelum dan sesudah perlakuan sehingga didapatkan dua data berdistribusi normal (Endra, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi: usia ibu, usia bayi, tingkat pendidikan, pekerjaan dan tipe keluarga. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu di pudkesmas Puesangan Selatan Kabupaten Bireuen

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Usia Ibu		
	a. ≤ 25 tahun	9	34,6
	b. 26-35 tahun	15	57,7
	c. 36-45 tahun	2	7,7
	Jumlah	26	100
2	Usia Bayi		
	a. 0-3 Bulan	14	53,8
	b. 4-6 Bulan	12	46,2
	Jumlah	26	100
3	Pendidikan Terakhir		
	a. Dasar	10	38,5
	b. Menengah	13	50
	c. Tinggi	3	11,5
	Jumlah	26	100
4	Status Pekerjaan		
	a. Bekerja	10	38,5
	b. Tidak Bekerja	16	61,5
	Jumlah	26	100
5	Tipe Keluarga		
	a. Inti	16	61,5
	b. Besar	10	38,5
	Jumlah	26	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas umur responden penelitian adalah 26-35 tahun dengan frekuensi sebanyak 15 orang (57,7%), usia bayi 0-3 bulan dengan frekuensi sebanyak 14 orang (53,8%), responden berpendidikan Menengah dengan frekuensi sebanyak 13 orang (50%), responden tidak bekerja dengan frekuensi sebanyak 16 orang (61,5%), tipe keluarga inti dengan frekuensi sebanyak 16 orang (61,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi Asi *Pre-Test* pada Ibu Menyusui DI Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

No	Produksi ASI <i>Pre-test</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak Lancar	7	26,9
2.	Kurang Lancar	12	46,2
3.	Cukup Lancar	7	26,9
4.	Lancar	-	-
Jumlah		26	100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan data tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas produksi ASI responden sebelum diberikan daun kelor berada pada kategori kurang lancar dengan frekuensi 12 orang (46,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Produksi Asi *Post -Test* pada Ibu Menyusui DI Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen

No	Produksi ASI <i>Post-test</i>	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak Lancar	-	-
2.	Kurang Lancar	3	11,5
3.	Cukup Lancar	15	57,7
4.	Lancar	8	30,8
Jumlah		26	100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan data tabel 3 dapat didapatkan bahwa mayoritas produksi ASI responden sesudah diberikan daun kelor berada pada kategori Cukup Lancar dengan frekuensi 15 orang (57,7%).

Tabel 4. Uji Normalitas Produksi Asi *Pre-Test Post-Test* pada Ibu Menyusui DI Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen

Variabel	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>		
	Mean	Standar Deviasi	ρ	Mean	Standar Deviasi	ρ
Produksi ASI	2	0,748	0,120	3,19	0,634	0,106

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan hasil uji Normalitas diperoleh nilai ρ produksi ASI *pre-test* (0,120) > α (0,05) dan nilai ρ produksi ASI *post-test* (0,106) > α (0,05), sehingga data produksi ASI terdistribusi normal dengan menggunakan uji *shapiro wilk* dikarenakan sampel 26 orang

Tabel 5. Efektifitas pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui DI Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen

Variabel	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Selisih	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD

Produksi ASI	2	0,748	3,19	0,634	1,192	0,402
ρ value	0,000					
α	0,05					

Sumber : *Data Primer (2023)*

Berdasarkan tabel 5. di atas didapatkan produksi ASI *pre-test* yaitu mean 2 mg/dL dengan SD 0,748, pada produksi ASI *post-test* diperoleh mean 3,19 mg/dL dengan SD 0,634. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,192 mg/dL dengan SD 0,402. Hasil uji statistik didapatkan nilai p ($0,000$) $<$ α ($0,05$), ha diterima, berarti pemberian daun kelor efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas produksi ASI responden sebelum diberikan daun kelor berada pada kategori kurang lancar dengan frekuensi 16 orang (53,3%).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak keluar setelah melahirkan, produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang ibu bekerja, dan pengaruh/promosi pengganti ASI.

Produksi ASI yang tidak lancar menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI secara eksklusif. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur. Semakin sering anak menghisap puting susu ibu, maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui maka terjadi penurunan ASI. Saat bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua reflek yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat pula, yaitu reflek pembentukan/produksi ASI atau reflek prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex). Bila bayi mengisap puting payudara, maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin, yang mengatur sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan ke dalam saluran air susu. Kedua, reflek mengeluarkan (let down reflex). Isapan bayi juga akan merangsang produksi hormon lain yaitu oksitosin, yang membuat sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi semakin bayi mengisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Angriani, 2018).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa mayoritas produksi ASI responden sesudah diberikan daun kelor berada pada kategori Cukup Lancar dengan frekuensi 17 orang (56,7%).

Peneliti berasumsi bahwa kenyamanan dalam menyusui bukan hanya terletak pada kenyamanan ibu, melainkan juga pada kenyamanan bayi yang berdampak pada pengeluaran ASI yang maksimal. Teknik menyusui yang baik merupakan kunci awal keberhasilan menyusui, dengan posisi dan pelekatan yang benar, isapan bayi akan efektif dan memicu refleks menyusui sehingga merangsang produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Setiawandari (2017) yang menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun katuk lebih efektif dari pada daun kelor dalam mempercepat pengeluaran kolostrum dan ASI pada ibu bersalin (p value : 0,026).

Laktasi terjadi karena terdapat air susu sebagai hasil laktogenesis. Zat-zat yang terdapat dalam susu akan masuk ke dalam tubuh anak melalui proses laktogenesis yang terjadi pada induk atau ibu. Laktogenesis merupakan suatu diferensiasi dari kelenjar ambing yang memiliki tiga fase. Fase pertama kelenjar ambing memproduksi kolostrum, yaitu berupa cairan kental kekuningan. Pada fase kedua terjadi peningkatan produksi ASI secara besar-besaran. Apabila payudara dirangsang, level prolaktin dalam darah meningkat dan keluarnya hormone prolactin akan menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi air susu. Level prolactin rendah saat payudara terasa penuh. Hormone lainnya seperti insulin, tiroksin dan kortisol juga terdapat dalam proses ini, namun peran hormone tersebut belum diketahui. Ketika produksi ASI mulai stabil, system control autokrin dimulai. Pada fase ini, apabila ASI banyak dikeluarkan maka payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula (Putri, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2020) bahwa daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum) dan mampu menurunkan kadar kolestrol dalam darah serta mencegah penyakit jantung. Disamping itu, daun kelor memiliki kandungan protein lengkap yaitu mengandung 9 asam amino esensial, kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang berperan besar dalam sistem imun. Setiap 100g mengandung 3390 SI Vitamin A, 2x lebih tinggi dari bayam dan 30x lebih tinggi dari buncis. Daun kelor juga tinggi kalsium yakni sekitar 440mg/100gr, serta fosfor 70mg/100g dan ekstrak daun kelor mengandung Fe 5,49mg/100g, sitosterol 1,15%/100g dan stigmatesol 1,52%/100g sehingga kandungan nutrisi yang sangat luar biasa tersebut menjadi indikator utama mengatasi malnutrisi atau kekurangan gizi pada ibu menyusui dan balita.

Kandungan saponin dan alkaloid yang terdapat pada daun kelor memiliki fungsi yang langsung bekerja pada semua otot polos. Ketika otot polos berkontraksi, maka akan terjadi pengeluaran ASI serta peningkatan jumlah dan diameter alveoli rata-rata sebanding dengan peningkatan ASI yang dihasilkan. Produksi ASI yang baik akan berimbas pada peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi dan frekuensi menyusui bayi (Johan, 2022).

Berdasarkan tabel 5. di atas didapatkan produksi ASI *pre-test* yaitu mean 2 mg/dL dengan SD 0,748, pada produksi ASI *post-test* diperoleh mean 3,19 mg/dL dengan SD 0,634. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,192 mg/dL dengan SD 0,402. Hasil uji statistik didapatkan nilai p (0,000) < α (0,05), H_0 diterima, berarti pemberian daun kelor efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen.

Peneliti berasumsi bahwa daun kelor yang dikonsumsi oleh ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI karena kandungan yang ada dalam kelor seperti kandungan kelor setara 7x vitamin C yang ada pada jeruk, kandungan nutrisi daun kelor segar yaitu

92kal kalori, 6,7gr protein, 1,7gr lemak, 12,5gr karbohidrat, 0,9gr serat, 0,06 mg Vitamin B1, 0,05 mg Vitamin B2, 0,8mg Vitamin B3, 220 mg Vitamin C, 448 mg vitamin E, 440mg kalsium, 42mg magnesium, 70mg fosfor, 259mg potasium, 0,07mg tembaga dan 0,85mg besi serta arginini, leusin, metionin, dan fenol yang kandungan tersebut memiliki fungsi untuk menjaga daya tahan tubuh serta sebagai penangkal senyawa radikal bebas.

Penelitian Zakaria (2018) menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat secara signifikan dibandingkan dengan yang diberikan tepung daun kelor.

Hasil penelitian Atok (2021) yang dilakukan sebelumnya bahwa Rata-rata produksi ASI meningkatkan secara nyata pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji statistik pengaruh konsumsi kelor terhadap produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan bahwa p (sig) adalah $0,009 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Kelurahan Manutapen.

Pada keadaan fisiologis menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karena kebutuhan untuk memproduksi ASI. Hasil penelitian Rahayu menyatakan bahwa faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) 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 laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Zakaria, 2018).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Produksi ASI responden sebelum diberikan daun kelor berada pada kategori kurang lancer yaitu 12 (46,2%). Produksi ASI responden sesudah diberikan daun kelor berada pada kategori cukup lancer yaitu 15 (57,7%) Pemberian daun kelor efektif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: Diharapkan responden dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang daun kelor dengan membaca artikel kesehatan tentang menambah produksi ASI dengan mengkonsumsi daun kelor serta upaya mengatasi menurunnya produksi ASI selama menyusui. Bagi Puskesmas/ tenaga kesehatan dan instansi terkait serta petugas lapangan posyandu untuk dapat memberikan edukasi dan penyuluhan tentang ASI eksklusif dan upaya peningkatan produksi ASI untuk menunjang terpenuhinya ASI pada bayi melalui konsumsi daun kelor untuk menambah produksi ASI. Diharapkan menjadi acuan bagi ibu untuk meningkatkan produksi ASI dengan menggunakan terapi farmakologi selain pemberian daun kelor guna penyempurnaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R.Y. (2019). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Dini, Kasdu. (2018). *Anak Cerdas*. Jakarta: Puspa Swara.
- Endra, F. (2017). *Pedoman metodologi penelitian: (statistika praktis)*. Jakarta: Zifatama.
- Johan, H., Anggraini, R. d., & Noorbaya, S. (2019). Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum. *Sebatik 1410-3737*
- Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniasih. (2019). Khasiat dan manfaat daun kelor untuk penyembuhan berbagai penyakit. Jakarta: In Pustaka Baru Press.
- Mabsuthoh, S., & Rohmah, H. N. F. (2021). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskemas Bahagia Tahun 2021. *Cakrawala Medika: Journal Of Health Sciences Vol. 01 No. 01, Desember 2021*.
- Machfoedz, I. (2017). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Bidang kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mahadewi, E. P., & Heryana, A. (2020). Analisis Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Di Puskesmas Bekasi. *Gorontalo Journal Of Public Health, 3(1), 23*.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*, Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Maryunani, A. (2019). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Notoatmodjo. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prasetyo, D. S. (2019). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Jakarta: Diva Press.
- Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Grobogan. *Cendekia Utama Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus Vol 9, No. 3 – Oktober, 2020*.
- Putri, R. D., & Fitria. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Kenaikan Berat Bayi 0 – 5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Vol 7, No 1, Januari 2021 : 87-92*.
- Rahayuningsih. (2019). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage non Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health (2019), 1(2): 101-109*
- Riyanto. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublisher. Roesli. (2019). *Mengenal ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Media Pressindo.

- Safaringga. (2021). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi asi pada ibu nifas. *JOURNAL OF Tropical Medicine Issues*, Volume 1, No 1, April 2021: 9-15
- Sarumi. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Desa Mantobua, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 12 (2), September 2022, 493-498
- Setiana. (2018). *Riset Terapan Kebidanan*. Cirebon. LovRinz Publishing
- Sukmawati. (2019). Status Gizi ibu saat hamil, berat badan lahir dengan stunting pada balita. *Media Gizi Pangan* , 25 (1).
- Wasis. (2018). *Pedoman Riset Praktis*. Jakarta : EGC.