

EFEKTIVITAS REBUSAN AIR DAUN KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMALANGA KABUPATEN BIREUEN

Efectiveness of Moringa Olifera Leaf Infusion On Breast Milk Production in Postpartum Mothers in The Work Area of Samalanga Health Center, Bireuen

Frisca Fazira¹, Risna Fazlaini²

^{1,2}Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena, Aceh, Indonesia

*Koresponding Penulis: friscfazira0@gmail.com

Abstrak

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga maupun negara. Menyusui adalah perilaku kesehatan multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi dari faktor sosial, demografi, biologi, pre/postnatal dan psikologi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap produksi asi pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah *quesy ekspemimen* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini telah dilakukan di UPTD Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen dilakukan pada tanggal 11 s/d 21 Juni 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian yang di peroleh hasil uji Independen T Test diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai antara sebelum mengkonsumsi rebusan daun kelor dengan sesudah mengkonsumsi resbusan daun kelor, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian daun kelor terdapat prodouksi ASI pada ibu Postpartum di wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen.

Kata kunci: Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Menyusui

Abstract

*Exclusive breastfeeding for 6 months is recommended by international guidelines based on scientific evidence of the benefits of breastmilk for infants, mothers, families and countries. Breastfeeding is a multidimensional health behavior influenced by the interaction of social, demographic, biological, pre/postnatal and psychological factors. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving moringa leaves (*moringa oleifera*) on breast milk production in postpartum mothers in the Samalanga Health Center Working Area, Bireuen Regency. The research method in this study was *quesy expemimen* with a *one group pretest posttest design*. This research was conducted at the UPTD Samalanga Health Center, Bireuen Regency on June 11 to 21, 2024 with a total sample of 30 respondents using *simple random sampling*. The results of the study obtained by the Independent T Test test obtained a sig value (2-tailed) = 0.000 < 0.05,*

which means that there is a difference in the average value between before consuming moringa leaf decoction and after consuming moringa leaf decoction, so it can be concluded that there is a difference between before and after giving moringa leaves there is breast milk production in Postpartum mothers in the Samalanga Health Center Working Area, Bireuen Regency.

Keywords: *Moringa Leaf, Breast Milk Production, Breastfeeding Mother*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dianjurkan oleh pedoman internasional yang didasarkan pada bukti ilmiah tentang manfaat ASI baik bagi bayi, ibu, keluarga maupun negara. Menyusui adalah perilaku kesehatan multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi dari faktor sosial, demografi, biologi, pre/postnatal dan psikologi (Kemenkes RI, 2019a). Makanan pertama dan utama bagi bayi adalah air susu ibu (ASI). Menyusui adalah tantangan, unik dalam dampaknya pada ibu dan bayi, ikatan mereka dan implikasi kesehatan di masa depan yang berdampak pada perilaku baik di masyarakat (Helda H, 2009; Suryati et al., 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. Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI-nya. ASI banyak mengandung zat besi. Zat besi yang ada pada ASI diserap bayi 100% berbeda dengan zat besi yang terkandung dalam susu kalengan sehingga ibu perlu menambahkan asupan zat besi agar produksi ASI bertambah (Fazira et al., 2024; Suryati et al., 2021).

Menurut WHO tahun 2021 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38%. Berdasarkan data yang diperoleh dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama sebanyak 54% cakupan ini menurun bila dibandingkan dengan tahun 2018 sebesar 55,7% dan tahun 2019 sebesar 55,9% (Fazira et al., 2024; Nurjismi, 2018).

Kurangnya pemberian ASI eksklusif menurut Organisasi Kesehatan Dunia pada bayi usia 0-6 bulan masih menjadi masalah utama yang dihadapi oleh banyak negara, termasuk negara berkembang. Produksi ASI yang rendah menyebabkan banyak bayi tidak

mendapatkan nutrisi yang optimal, yang dapat berdampak pada kesehatan mereka dalam jangka panjang (WHO, 2020; World Health Organization Indonesia, 2020). Sebuah studi oleh Susanti et al menunjukkan bahwa faktor budaya, pengetahuan ibu tentang pemberian ASI, serta penggunaan ramuan herbal berpotensi besar dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (Susanti et al., 2022). Di tingkat nasional, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2019), prevalensi pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih terbilang rendah, dengan sejumlah ibu postpartum mengalami masalah dalam produksi ASI, yang mendorong pencarian solusi alternatif yang aman dan efektif. Pemberian daun kelor sebagai herbal untuk meningkatkan produksi ASI telah dibahas dalam berbagai studi dan menunjukkan hasil positif dari konsumsi daun kelor pada ibu menyusui (Iis Sriningsih, 2011; Susanti et al., 2022).

Kabupaten Bireuen, khususnya di Puskesmas Samalanga, juga menghadapi permasalahan serupa terkait rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif. Kondisi ini diperburuk dengan minimnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya pemberian ASI dan pengaruh dari pola makan serta kebiasaan mengonsumsi ramuan herbal. Rebusan daun kelor sebagai salah satu metode alami yang mudah diakses oleh ibu postpartum di daerah ini patut untuk diteliti lebih lanjut sebagai alternatif dalam meningkatkan produksi ASI (Susanti et al., 2022; Tri Purnanto et al., 2020). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian tentang efektivitas rebusan air daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen.

Pelatihan yang diadakan oleh Dinas Kesehatan Aceh tahun 2018 di Banda Aceh tentang kegunaan dan manfaat daun kelor untuk penambahan Sel Darah Merah (HB) dan dapat meningkatkan produksi ASI, Daun kelor bukan tanaman asing, banyak tumbuh di masyarakat umum dan daun kelor juga merupakan salah satu Inovasi Puskesmas Samalanga tentang TOGA yang harus ditanam di seluruh rumah masyarakat Samalanga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka Peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Pemberian Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu terhadap

yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Rancangan yang digunakan adalah “*One Group Pre Test Post test Design*” untuk mengetahui produksi ASI ibu sebelum dan setelah pemberian rebusan air daun kelor. (Ningtyastuti & Suryani, 2018)

Sampel dalam penelitian berjumlah 30 ibu menyusui di UPTD Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen dan di lakukan sejak 11-21 Juni 2024. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *simple random sampling*. (Fauzy, 2019) Air rebusan daun kelor diberikan 1 kali sehari selama 7 hari dengan menggunakan 100 gram daun kelor setiap hari nya. Pengukuran produksi ASI akan dilakukan pada sebelum pemberian rebusan daun kelor dan pada hari ke delapan setelah pemberian rebusan daun kelor menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan SPSS 20. Hasil uji normalitas data yang dilakukan menggunakan *One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test* didapatkan bahwa nilai tidak berdistribusi normal, maka beralih pada uji *Independent T- Test* (Fauzy, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
21 – 25 Tahun	11	36,7
26 - 30 Tahun	9	30,0
31 – 35 Tahun	6	20,0
36 – 40 Tahun	4	13,3
Pekerjaan		
MRT	23	76,7
Guru	3	10,0
PNS	2	6,7
Penjahit	2	6,7
Pendidikan		
SMP	2	6,7
SMA	22	73,3
D-III	1	3,3
Sarjana	5	16,7

*Sumber: Data Primer

Tabel 1 menjelaskan bahwa frekuensi responden berdasarkan umur mayoritas yang berumur 21-25 tahun yaitu sebanyak 11 responden (36,1%), berdasarkan pekerjaan

mayoritas sebanyak MRT yaitu sebanyak 23 responden (76,7%), sedangkan untuk Pendidikan mayoritas yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI yang Mengonsumsi Rebusan Daun Kelor

Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Lancar	12	40	20	66,7
Tidak Lancar	18	60	10	33,3
Jumlah	30	100	30	100

*Sumber: Data Primer

Tabel 2 menjelaskan bahwa produksi ASI lancar setelah perlakuan yaitu 20 orang (66,7%).

Tabel 3 Efektivitas Pemberian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen.

Pemberian Daun Kelor terhadap Produksi ASI	n	Mean	Std. Deviation	Sig (2-tailed)
Pretest	30	1.60	0.498	0.000
Posttest	30	1.33	0.479	

*Sumber: Data Primer

Tabel 3 menjelaskan bahwa hasil uji *Independent T Test* diperoleh nilai sig (*2-tailed*) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai antara sebelum mengonsumsi rebusan daun kelor dengan sesudah mengonsumsi rebusan daun kelor, sehingga dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi rebusan daun kelor sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu Postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh nilai sig (*2-tailed*) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai antara sebelum mengonsumsi rebusan daun kelor dengan sesudah mengonsumsi rebusan daun kelor, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu hamil Postpartum di Puskesmas Samalanga Kabupaten Bireuen.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk dimana menemukan bahwa ekstrak daun katuk dan daun kelor mempercepat pengeluaran kolostrum dan ASI pada ibu hamil dengan *PValue* sebesar 0,001 (Susanti et al., 2022). Daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner karena mengandung senyawa fitosterol yang dapat

meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum), kandungan nutrisi yang sangat kaya ini menjadi kunci dalam mengatasi masalah malnutrisi atau kekurangan gizi pada ibu menyusui dan balita (Isnain Wahyudi & Nurhaedah M, 2017).

Daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang kaya akan nutrisi, termasuk protein lengkap dengan 9 asam amino esensial, kalsium, zat besi, kalium, magnesium, seng, dan vitamin A, C, E, serta B yang berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengatasi masalah malnutrisi dan kekurangan gizi pada ibu menyusui dan balita. Pemberian daun kelor kepada ibu menyusui akan meningkatkan produksi ASI juga sekaligus memperlancar produksi ASI karena daun kelor mengandung zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, ibu yang sering menyusui bayinya dengan teknik yang baik dan benar juga mempengaruhi rangsangan produksi ASI, juga keadaan psikologis ibu sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI, ibu tidak boleh memiliki beban pikiran atau stres karena itu salah satu yang dapat memperlambat pengeluaran produksi ASI. Ibu harus rileks dan terbebas dari semua beban selain dari mengkonsumsi daun kelor dengan rutin (Susanti et al., 2022; Tri Purnanto et al., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa konsumsi daun kelor oleh ibu menyusui dapat meningkatkan produksi ASI, karena daun kelor kaya akan nutrisi. Rebusan air daun kelor telah lama dikenal dalam masyarakat sebagai salah satu cara alami untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Daun kelor atau *moringa oleifera* kaya akan nutrisi seperti vitamin A, C, dan E, serta mineral seperti kalsium, zat besi, dan magnesium yang sangat penting dalam masa menyusui. Nutrisi-nutrisi ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan ibu tetapi juga mendukung kualitas ASI yang dihasilkan. Mengonsumsi rebusan air daun kelor secara rutin dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Selain itu, manfaat daun kelor yang bersifat antioksidan membantu menjaga kesehatan ibu dan bayi.

Proses pembuatan rebusan daun kelor cukup sederhana dan praktis. Pertama, daun kelor segar dicuci bersih untuk menghilangkan kotoran dan pestisida. Kemudian, daun tersebut direbus dalam air mendidih selama sekitar 10-15 menit. Setelah proses perebusan selesai, air rebusan disaring dan dapat dikonsumsi langsung atau dicampur dengan bahan

lain seperti madu atau lemon untuk meningkatkan rasa. Penggunaan daun kelor yang segar dan berkualitas akan memastikan manfaat maksimal dari minuman ini.

Konsumsi rebusan air daun kelor dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada produksi ASI, terutama jika dikombinasikan dengan pola makan sehat dan hidrasi yang cukup. Ibu menyusui sering mengalami kebutuhan energi yang lebih tinggi dan membutuhkan asupan nutrisi tambahan untuk mendukung produksi ASI. Dengan menambahkan rebusan air daun kelor ke dalam diet harian, ibu dapat memperoleh dukungan tambahan dalam memenuhi kebutuhan gizi tersebut. Selain itu, daun kelor juga dikenal dapat membantu mengatasi kelelahan dan meningkatkan stamina, yang sering menjadi masalah bagi ibu baru.

Namun, penting untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap makanan atau minuman tertentu. Meskipun rebusan air daun kelor bisa memberikan manfaat, sebaiknya ibu menyusui tetap berkonsultasi dengan tenaga medis atau ahli gizi sebelum melakukan perubahan besar pada diet mereka. Ini penting untuk memastikan bahwa konsumsi daun kelor tidak berinteraksi dengan kondisi medis atau pengobatan yang sedang dijalani. Dengan pemantauan yang tepat, ibu dapat memanfaatkan manfaat daun kelor secara optimal dan mendukung keberhasilan proses menyusui.

KESIMPULAN

Konsumsi rebusan daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dengan hasil uji independent t-test diperoleh hasil $p < 0,05$, artinya pemberian air rebusan daun kelor pada terbukti efektif melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui.

SARAN

Disarankan agar ibu postpartum yang mengalami masalah produksi ASI mencoba mengkonsumsi rebusan daun kelor. Penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan jangka waktu lebih panjang diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjangnya. Puskesmas dapat memberikan edukasi tentang manfaat daun kelor untuk mendukung pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Tri Purnanto, N., Himawati Laily, & Ajizah Nur. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES*, 9(3).
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Vol. 9, Issue 1).
- Fazira, F., Arisanti, N., Gurnida, D., Susiarno, H., Azis, M. A., & Rusmil, K. (2024). Factors Affecting Breast Milk Substitute in Pidie Jaya, Aceh, Indonesia. *Althea Medical Journal*, 11(2). <https://doi.org/10.15850/amj.v11n2.3060>
- Helda H. (2009). Kebijakan Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif. *Kesmas: National Public Health Journal*.
- Iis Sriningsih. (2011). Faktor Demografi, Pengetahuan Ibu Tentang Air Susu Ibu dan Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>
- Isnain Wahyudi, & Nurhaedah M. (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (Moringa oleifera Lamk.) Bagi Masyarakat. *Info Teknis EBONI*, 14(1).
- Kemenkes RI. (2019a). *Berikan ASI untuk Tumbuh Kembang Optimal*. . Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Ningtyastuti, Y. E., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Mengonsumsi Jambu Biji Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 61–68.
- Nurjasmi, E. (2018). *Pekan ASI Se-Dunia (World Breastfeeding Week)*. Ikatan Bidan Indonesia.
- Suryati, Nur Adkhana Sari, D., Apriningtyas Budiyati, G., & Susilowati, L. (2021). Praktek Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini pada Bayi ditinjau dari Pengetahuan Ibu. *Jurnal Keperawatan*, 13. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Suryati, Nur Adkhana Sari, D., & Eka Oktavianto. (2020). Praktek Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini pada Bayi ditinjau dari Peran Nenek. *Jurnal Keperawatan*, 12. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i4.984>
- Susanti, D., Kurniawati, P., Dulya Safitri, S., Kebidanan Saleha, A., Krueng Jambo Aye, J., Komplek, G., Raya, B., & Aceh, B. (2022). *Pengaruh Pemberian Daun Kelor Terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Menyusui di Desa Deunong Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2021*. <https://ejournal.akbidsaleha.ac.id/index.php/JKS>

WHO. (2020). Rekomendasi WHO Terkait COVID-19 Dalam Kehamilan, Persalinan dan Menyusui. *World Health Organization*.

World Health Organization Indonesia. (2020). *Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19*. WHO Indonesia.
<https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19>