

## PEMANFAATAN DAUN KELOR UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Lenny Irmawaty Sirait<sup>1</sup>, Septi Sulistyowati<sup>2</sup>, Lina Indrawati<sup>3</sup>, Nicky Herunisa<sup>4</sup>  
Desweri Mahareni<sup>5</sup>, Nunung<sup>6</sup>, Sofa Rahma<sup>7</sup>, Lisna Nuryanti<sup>8</sup>, Arabta Malem P.P<sup>9</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>2,4)</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>3)</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

<sup>5,6,7)</sup> Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

email: lennyirmawaty@gmail.com

### Abstrak

ASI (Air susu ibu) merupakan makanan terbaik bayi. Kecukupan asi penting untuk tumbuh kembang bayi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh teh daun kelor terhadap kelancaran asi ibu menyusui di Rt 01 Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Sampel pada penelitian ini adalah ibu menyusui yang berjumlah 15 orang. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teh daun kelor berpengaruh terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui dengan presentasi pengeluaran asi sebelum dibeikan mengonsumsi teh daun kelor adalah 73,3% dan setelah mengonsumsi the daun kelor pengeluaran asi adalah 100%. Maka teh daun kelor ini dinilai sangat efektif untuk memperlancar asi pada ibu mneyusui.

**Kata kunci:** Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Menyusui

### Abstract

Breast milk (breast milk) is the best food for babies. Adequacy of breast milk is important for the growth and development of babies. The purpose of this study was to analyze the effect of Moringa leaf tea on the smoothness of breastfeeding for breastfeeding mothers in Rt 01 Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. The sample in this study were 15 breastfeeding mothers. The results of this study can be concluded that Moringa leaf tea has an effect on the smoothness of breast milk in nursing mothers with the presentation of milk output before being given consuming Moringa leaf tea is 73.3% and after consuming Moringa tea milk production is 100%. So this Moringa leaf tea is considered to be very effective in facilitating breast milk in nursing mothers.

**Keywords:** Increased Milk Production, Moringa Tea, Breastfeeding Mothers

### PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan pokok bayi yang sangat baik, karena di dalam ASI terdapat kandungan zat gizi yang dapat mencegah bayi dari penyakit infeksi: diare, otitis media acuta, alergi dan saluran pernafasan akut bagian bawah. Kandungan gizi ASI memberikan proteksi pada kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sangat baik. Bayi sebaiknya hanya diberikan ASI eksklusif sampai usia paling sedikit 6 bulan, dan setelah itu diberikan makanan tambahan dilanjutkan dengan tetap memberikan ASI selama dua tahun (World Health Organisation).

Di Indonesia Cakupan ASI eksklusif nasional baru mencapai 65,16 %, sedangkan cakupan ASI eksklusif di provinsi lampung sebesar 67,01 % (Kemenkes RI 2018). Meskipun telah melampaui cakupan nasional namun masih rendah dibandingkan target sasaran sebesar 80%. Sementara di Kota Bandar Lampung Tahun 2018 cakupan ASI eksklusif sebesar 44,5% (Dinkes Kota Bandar Lampung, 2018).

Kebutuhan gizi ibu menyusui meningkat dibandingkan dengan tidak menyusui dan masa kehamilan (Kemenkes RI 2014). 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 (Dewi, 2013). 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.

Studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan banyak berbagai alasan yang menyebabkan para ibu tidak memberikan ASInya antara lain ASI tidak keluar di awal kelahiran bayi, keluarga yang tidak

mensupport ibu dalam pemberian ASI, alasan-alasan di atas sebenarnya dapat diantisipasi dengan berbagai cara dan metode. Salah satu metode yang ada yaitu Breastcare menggunakan teh dari daun kelor.

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). 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. Penelitian Zakaria (2016) menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat secara signifikan dibandingkan dengan yang diberikan tepung daun kelor. Selain itu pada penelitian Zakaria dkk (2015) pemberian ekstrak daun kelor berpotensi meningkatkan kadar Hb sehingga menurunkan anemia ibu, walaupun kadar besi susu tidak meningkat secara signifikan. Dengan demikian pemberian teh daun kelor disarankan untuk ibu menyusui sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI dan hormon prolaktin.

## **METODE**

### **Metode Pendekatan**

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua kelompok KKN, dosen DPL, beserta tim
2. Pendekatan melalui RT 01/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 05 Juli 2023 dengan metode Door to Door yang digunakan berupa demonstrasi dan edukasi mengenai cara pembuatan teh daun kelor beserta khasiat yang akan didapatkan setelah mengkonsumsi teh daun kelor tersebut.

### **Partisipasi Mitra**

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini kepada pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan KKN hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang "Manfaat teh daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI" dengan partisipasi mitra ketua RT 01 beserta jajarannya dan para ibu-ibu kader RT. 01. Metode yang digunakan adalah edukasi dengan menggunakan media leaflet dan menyesuaikan kondisi di wilayah RT 01/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya sesuai protokol kesehatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan KKN selama 20 hari dilaksanakan dari tanggal 26 Juni sampai 14 Juli 2023. Selama 20 hari banyak kegiatan yang telah dilaksanakan seperti pelatihan serta demonstrasi langsung. Kegiatan KKN ini dilakukan memakai masker dan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pada beberapa hari pertama dilakukan diskusi dan turun langsung ke masyarakat Bersama kelompok KKN untuk mengambil permasalahan dan solusinya.

Setelah mengetahui permasalahan, dilanjutkan dengan program demonstrasi yang dimulai di minggu kedua. Demonstrasi yang diberikan kepada masyarakat adalah mengenai edukasi dan pemberian Teh Daun Kelor kepada busui.

Untuk pembuatan teh daun kelor ini cukup mudah dan tidak terlalu mengeluarkan banyak biaya. Kelompok bereksperimen langsung menggunakan daun kelor yang dipetik langsung dari pohon dan dikeringkan dibawah sinar matahari selama 48 jam dengan penjemuran ditutupi kain berwarna hitam agar daun kelor tidak kena sinar matahari secara langsung, karena akan membuat kandungan gizinya berkurang. Kemudian setelah daun kelor sudah mengering, daun tersebut dikemas menggunakan kantong teh dan dimasukkan kedalam plastik atau pouch agar terlihat lebih menarik.



Gambar 1. proses pengolahan daun kelor sebelum dan sesudah dijadikan teh daun kelor

Tiap kemasan berisi 14 kantong teh dan 2 madu untuk dicampurkan kedalam teh sebagai pengganti gula. Untuk satu kemasan ini dikonsumsi selama satu Minggu dengan dosis 2kali/hari dengan takaran madu 2 sendok teh atau sesuai selera.

Sebelum teh daun kelor ini diberikan, kelompok memberikan edukasi dan mempraktikkan secara langsung mengenai prosedur atau tata cara pembuatan teh daun kelor ini.

Sebelum dan sesudah pemberian teh daun kelor dilakukan pre test dan post test untuk mengetahui produksi asi yang dihasilkan oleh ibu dan dilakukan pemantauan selama 1 minggu terhadap busui yang mengkonsumsi teh ini di desa Sepanjang Jaya Rt 001 Rw 004 Kota Bekasi.

Tabel 1 Pertanyaan Pre dan Post Test Pemberian Teh Kelor Di RT 01/04 Sepanjang Jaya

No	Pertanyaan
1.	Payudara Ibu terasa keras dan tegang
2.	Warna Payudara kemerahan
3.	ASI keluar pada saat diperas
4.	ASI dapat keluar dengan lancar
5.	Ada sensasi tingling (sensasi kesemutan atau geli yang menjalar) atau nyeri pada payudara saat menyusui
6.	Rasa nyeri pada area payudara setelah menyusui

Hasil demonstrasi pemberian teh daun kelor sebelum dan sesudah mengkonsumsi teh daun kelor, dari 15 orang yang mengkonsumsi teh daun kelor di dapatkan hasil presentase pengeluaran asi sebelum mengkonsumsi teh daun kelor ini hanya 73,3% namun setelah diberikan dan mengkonsumsi teh daun kelor selama 1 minggu dengan dosis 2kali/perhari produksi asinya meningkat menjadi 100%. Dengan mengkonsumsi teh daun kelor pada busui yang di lakukan di Desa Sepanjang Jaya RT 001 RW 004 efektif dapat menambah produksi ASI pada ibu menyusui.

Tabel 2 Jadwal Pelaksanaan

No	Nama Kegiatan	Juli			
		1	2	3	4
1	<b>Persiapan</b>				
	Koordinasi lokasi				
	Membuat surat permohonan untuk kegiatan				
	Menyiapkan proposal dan media untuk penkes				
	Menyiapkan kuisisioner pre-test dan post- test				
	<b>Implementasi</b>				

2	Pelaksanaan Edukasi Demonstrasi Diskusi Evaluasi				
3	<b>Pelaporan</b>				
	Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan				

Tabel 3 Rincian Anggaran

No	Uraian	Rincian data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Madu	3 Box	Rp. 10.000	Rp. 30.000
2.	Kantong Teh	200 Pcs	Rp. 16.000	Rp. 32.000
3.	Standing Pouch	1 Pack	Rp. 10.000	Rp. 10.000
4.	Stiker	15 Pcs	Rp. 15.000	Rp. 15.000
5.	Konsumsi	15 Buah	Rp. 1.500	Rp. 22.500
6.	Tanaman Kelor	5 Kg		
<b>Total</b>				<b>Rp. 109.500</b>



Gambar 2. pemberian teh daun kelor kepada ibu menyusui

Menurut (Purnanto et al., 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI pada tahap post test memiliki nilai mean lebih besar dari pada tahap pre test yaitu selisih 6,50. Hal ini dapat diartikan bahwa konsumsi daun kelor telah terbukti mampu untuk meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan ini juga didukung dengan adanya nilai p-value sebesar 0,002 dengan tingkat keeratan signifikansi sebesar 0,934 yang berarti memiliki pengaruh yang sangat kuat. Artinya, konsumsi daun kelor secara rutin selama 3 minggu (sesuai dengan intervensi) terbukti mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian (Dahlia & Maisura, 2021) didapatkan bahwa rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi 4,40. pengaruh pemberian daun kelor kepada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. 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 memperhambat pengeluaran produksi ASI. Ibu harus rileks dan terbebas dari semua beban selain dari mengkonsumsi daun kelor dengan rutin.

### SIMPULAN

Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 05 Juli 2023 dengan metode Door to Door yang digunakan berupa demontrasi dan edukasi mengenai cara pembuatan teh daun kelor beserta khasiat yang akan didapatkan setelah mengkonsumsi teh daun kelor tersebut. Selama proses demonstrasi terjadi interaksi antara penyuluh dan sasaran

### SARAN

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang khasiat teh daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Peran pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui serta masyarakat lainnya mengenai khasiat teh daun kelor.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PT. Sinde Budi Sentosa, bapak Rt 01 dan bapak Rw 04 di kelurahan sepanjang jaya, dan ibu kader Dahlia, Dosen pembimbing lapangan, serta segala pihak terkait yang telah memberi dukungan terhadap program pemanfaatan daun kelor untuk peningkatan produksi ASI ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–6. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Palgrave, T., Heritage, C., Timothy, D. J., Nyaupane, G. P., Crooke, E., Raffestin, C., Butler, S. A., Publications, S., Eldem, E., HARVEY, D. C., Gill, R., HARVEY, D. C., Castañeda, Q. E., Matthews, C. N., HARVEY, D. C., Fernández-kelly, E. P., Shefner, J., Hampton, M., Riley, M., ... Geismar, H. (2010). Pengaruh Breastcare dan air seduhan daun kelor terhadap produksi asi. *International Journal of Heritage Studies*, 16(1), 1689–1699. [http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-anthro-102214-014217%0Ahttp://www.academia.edu/2256664/Material%5Ctextunderscore%5CnTurn%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30899314/5bfc9e07964f8dd\\_ek.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A](http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-anthro-102214-014217%0Ahttp://www.academia.edu/2256664/Material%5Ctextunderscore%5CnTurn%0Ahttps://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30899314/5bfc9e07964f8dd_ek.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A)
- Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 268. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.630>
- Putri, R. D. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 87–92.