

**PENGARUH SEDUHAN DAUN KELOR TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI DAN HB PADA IBU NIFAS
DI KLINIK SWASTA BIDAN ENNY SWITA NAINGGOLAN,
Amd.Keb WILAYAH TAMBUSAI KECAMATAN TAMBUSAI**

Yuyun Bewelli Fahmi⁽¹⁾, Romy Wahyuni⁽²⁾, Andriana⁽³⁾, Zuliani⁽⁴⁾

(1,2,3,4) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia
yuyunbewellifahmi@upp.ac.id

ABSTRAK

Pada keadaan fisiologi menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karna kebutuhan untuk memproduksi ASI faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi dari air seduhan lainnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* dengan uji statistic menggunakan uji *T dependen*. Hasil penelitian ini adalah Rerata Peningkatan pertambahan volume ASI pada ibu nifas sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 35,0. Untuk Rerata Peningkatan pertambahan kadar HB pada ibu nifas sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 9,2. Untuk hasil uji Paired sampel T test terlihat bahwa nilai $p = 0,032 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan volume ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor. Dan hasil uji paired sample t test terlihat bahwa nilai $p = 0,026 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan kadar HB pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor. Dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian seduhan daun kelor terhadap peningkatan ASI dan Hb ibu nifas.

Kata kunci: Daun Kelor, Peningkatan ASI, HB, Ibu Nifas

ABSTRACT

In the physiological state of breastfeeding, the mother's nutritional needs increase because of the need to produce breast milk, food factors have a significant influence on breast milk production in addition to psychological factors and baby sucking. Moringa leaves are one part of the Moringa plant that has been widely studied for its nutritional content and uses. Moringa leaves are rich in nutrients, including calcium, iron, protein, vitamin A, vitamin B, and vitamin C. Moringa leaves contain higher iron than other brewed water. This type of research is a quantitative study with a research design using the PreExperimental method with statistical tests using the dependent T test. The results of this study are the average increase in breast milk volume in postpartum mothers before being given Moringa leaf infusion has an average of 35.0. For the average increase in HB levels in postpartum mothers before being given Moringa leaf infusion has an average of 9.2. For the results of the Paired sample T test, it can be seen that the p value = $0.032 < 0.05$ means there is a difference in the average increase in breast milk volume in postpartum mothers before and after being given Moringa leaf infusion. And the results of the paired sample t test show that the p value = $0.026 < 0.05$ means there is a difference in the average increase in HB levels in postpartum mothers before and after being given Moringa leaf infusion. It can be concluded that there is an effect of giving Moringa leaf infusion on increasing breast milk and Hb in postpartum mothers.

Keywords: Moringa Leaves, Increase Breast Milk, HB, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah cairan hasil sekresi kelenjar payudara ibu. ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Setiap tahun terdapat satu sampai setengah juta bayi yang meninggal karena tidak diberi ASI. Pemenuhan kebutuhan gizi bayi 0 - 6 bulan dilakukan melalui perbaikan gizi ibu sebelum dan pada masa pemberian ASI eksklusif. Upaya perbaikan gizi bayi 0 - 6 bulan didasarkan bahwa gizi kurang pada usia kurang dari 2 tahun akan berdampak terhadap penurunan pertumbuhan fisik, perkembangan otot, kecerdasan dan produktivitas, dampak ini Sebagian besar tidak dapat diperbaiki (Astuti, 2018)

Menurut WHO prevalensi balita stunting menjadi masalah kesehatan masyarakat jika prevalensinya 20% atau lebih. Secara global, sekitar 162 juta anak balita terkena stunting. Sekitar 3 dari 4 anak stunting di dunia berada di Sub- Sahara Afrika sebesar 40% dan 39% berada di Asia Selatan. Indonesia termasuk dalam 14 negara dengan angka balita stunting terbesar dan menempati urutan ke 5 setelah India, Nigeria, Pakistan dan Cina (Kemenkes RI 2016). Angka kejadian stunting pada balita di Indonesia tahun 2013 yaitu sebesar 37,2%, terjadi peningkatan dari tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%) (Kesehatan, 2013).

Manfaat ASI yaitu bayi mendapat kekebalan tubuh serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibunya, mengurangi pendarahan serta konservasi zat besi, protein dan zat lainnya, dan ASI eksklusif dapat menurunkan angka kejadian alergi, terganggunya pernafasan, diare dan obesitas pada anak. Bila bayi tidak di berikan ASI eksklusif memiliki dampak yang tidak baik bagi bayi. Adapun dampak memiliki resiko kematian karena diare lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI eksklusif (Salamah, 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, trauma dengan minggu pertama melahirkan, baik yang langsung misalnya psikologis ibu, faktor makanan, dan adanya perubahan pola istirahat faktor isapan anak atau frekuensi menyusui dan ketenangan jiwa dan pikiran. Terjadinya perubahan psikologis pada ibu post partum tidak hanya mempengaruhi produksi ASI tapi juga dapat mempengaruhi kadar Hb ibu. (Rahmawati, 2017).

Pada keadaan fisiologi menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karna kebutuhan untuk memproduksi ASI faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor kaya akan nutrisi, diantara-Nya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi dari air seduhan lainnya (Sulistyawati,2017).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perilaku atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perilaku tersebut di ukur dan di analisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post test design* (pengukuran didepan atau *pre test* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran *post test*). Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. HASIL****a. Rerata pertambahan volume ASI sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor**

Keterangan	Mean	N	SD	SE
Sebelum	35,0	10	5,2	1,6
Sesudah	60,0	10	12,4	3,9

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pertambahan volume ASI pada ibu nifas yang dimana sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 35,0 Std Deviation 5,2 dan Std Error Mean 1,6. Sesudah diberikan seduhan daun kelor ditemukan rerata 60, Std Deviation 12.4 dan Std. Error Mean 3.9.

b. Analisis Volume ASI sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor

Keterangan	Mean	N	P-value
Sebelum	35,0	10	0,032
Sesudah	60,0	10	

Dari hasil uji Paired Sampel T test terlihat bahwa nilai $p = 0,032 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian seduhan daun kelor terhadap peningkatan ASI dengan nilai $P 0,032 (P < 0,05)$. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa seduhan daun kelor dapat mempengaruhi peningkatan jumlah volume ASI pada ibu nifas di Klinik Bidan Enny Swita Nainggolan di Wilayah Kecamatan Tambusai Kabupaten Rokan Hulu.

c. Rerata pertambahan Kadar HB sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor

Keterangan	Mean	N	SD	SE
Sebelum	92,0	10	0,5	0,1
Sesudah	13,6	10	0,8	0,2

Berdasarkan Tabel diatas diketahui bahwa terdapat peningkatan pertambahan kadar HB pada ibu nifas yang dimana sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 9,200 Std Deviation 0,5164 dan Std Error Mean 0,1633. Pada Hari ke 8 (delapan) setelah diberikan seduhan daun kelor ditemukan rerata 13,610, Std Deviation 0,8850 dan Std. Error Mean 0,2799

d. Analisis Kadar HB sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor

Keterangan	Mean	N	P-value
Sebelum	9,3	10	0,026
Sesudah	13,6	10	

2. PEMBAHASAN**a. Analisis Pertambahan Volume ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Seduhan Daun Kelor**

Penelitian ini dilakukan pada awal sampai pertengahan Maret tahun 2023. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang dibagi yang dimana sebelum diberikan seduhan daun kelor 35,00, Std Deviation 5,270, dan Std

Error Mean 1,667. Pada Hari ke 8 (delapan) setelah diberikan seduhan daun kelor ditemukan rerata 60, Std Deviation 12.472, dan Std. Error Mean 3.944. Dari hasil uji beda rata-rata Paired sampel T test terlihat bahwa nilai $p = 0,032 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan volume ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor dengan nilai mean sebelum yaitu 35,00 dan nilai mean sesudah 60,00 artinya $60,00 > 35,00$

Hasil penelitian (Shoffiyah et al. 2021) tentang pengaruh pemberian kapsul daun kelor terhadap produksi ASI. Ada pengaruh pemberian kapsul daun kelor terhadap produksi ASI di wilayah Puskesmas Gedung Sari Lampung Tengah Tahun 2019. Untuk masyarakat diharapkan pada ibu mau mengkonsumsi kapsul daun kelor sesuai dengan anjuran karena kapsul daun kelor dapat meningkatkan Produksi ASI.

Hasil penelitian (Amaliya 2021) pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Ada pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan $p\text{-value } 0,000 < (0,05)$.

Petugas Kesehatan perlu melakukan penyuluhan dan sosialisasi tentang upaya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dengan cara mengkonsumsi daun kelor selama seminggu dengan teratur, sehingga ibu dapat menyusui anaknya dengan lancar. Disamping itu juga perlunya memberikan bimbingan pada ibu.

Kepada ibu menyusui tentang upaya meningkatkan produksi ASI melalui konsumsi ekstrak daun kelor, menambah informasi dan pengetahuan serta dapat juga dengan cara mengkonsumsi ekstrak daun kelor dengan sayur bening, urap sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemberian ASI secara eksklusif hingga bayi berusia 6 bulan.

b. Mengetahui pertambahan volume HB sebelum dan sesudah seduhan daun kelor

Berdasarkan hasil penelitian hasil uji beda rata-rata paired sample t test terlihat bahwa nilai $p = 0,026 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan kadar HB pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor dengan nilai mean sebelum yaitu 9,200 dan nilai mean sesudah 13,610 artinya $13,610 > 9,200$.

Hasil penelitian Hartati (2021) Rata-rata kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan ekstrak daun kelor dengan Mean 9.642 dan Standar Deviasi 0.6103. Sesudah mengkonsumsi ekstrak daun kelor didapatkan rata – rata kadar HB ibu hamil sebesar 10.648 dan Standar Deviasi 0.9582. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,005$ Kesimpulan: ada pengaruh konsumsi ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Penelitian Atika (2021) menyebutkan bahwa analisis pengaruh daun kelor terhadap kadar hemoglobin dengan nilai P T-Test Berpasangan adalah 0.000 dengan selisih rata-rata kadar HB 0,6054 gr%, diperoleh hasil uji perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan daun kelor menggunakan t-test berpasangan menunjukkan nilai signifikansi (p) 0,000.

Dengan demikian, hasil menunjukkan ada pengaruh secara signifikan pemberian daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu hamil.

Daun kelor adalah tanaman yang kaya akan sumber protein, zat besi, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya. Daun kelor memiliki manfaat yang besar, murah dan mudah didapatkan. Dalam 100 g daun kelor kering mengandung protein sebanyak 27,1g, lemak 2,3g, vitamin A sebanyak 18,9mg, thiamin 2,64 mg, Riboflavin 20,05 mg, Vitamin C. 17,3 mg, kalsium 2,003 mg, kalori sebanyak 205 kal, karbohidrat 38,2 g, Zat Besi 28,2g, Zinc (seng) 3,29 mg dan zat gizi lainnya. Beragam perbandingan pada daun kelor kering, yaitu daun kelor kering sama dengan ½ kali vitamin C pada jeruk segar, sama dengan 10 kali vitamin A pada wortel, 9 kali protein pada yoghurt serta 25 kali zat besi pada bayam(Hendarto, D.2019)

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pemberian seduhan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Klinik Swasta Bidan Enny Swita Nainggolan Kecamatan Tambusai Kabupaten Rokan Hulu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Rerata Peningkatan pertambahan volume ASI pada ibu nifas sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 35,00, Std Deviation 5,270, dan Std Error Mean 1,667. Pada Hari ke 3 (delapan) setelah diberikan seduhan daun kelor ditemukan rerata 60, Std Deviation 12.472, dan Std. Error Mean 3.944.
- b. Berdasarkan hasil uji Paired sampel T test terlihat bahwa nilai $p = 0,032 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan volume ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor.
- c. Rerata Peningkatan pertambahan kadar HB pada ibu nifas sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata sebelum diberikan seduhan daun kelor memiliki rerata 9,200 Std Deviation 0,5164 dan Std Error Mean 0,1633. Pada Hari ke 3 (delapan) setelah diberikan seduhan daun kelor ditemukan rerata 13,610, Std Deviation 0,8850 dan Std. Error Mean 0,2799.
- d. Dari hasil uji paired sample t test terlihat bahwa nilai $p = 0,026 < 0,05$ artinya ada perbedaan rerata pertambahan kadar HB pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan seduhan daun kelor

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, I. (2018). Determinan Pemberian ASI Eksklusif pada ibu menyusui, Jurnal Healt Quality. Vol 4, No 1.
- Agus Davi Djajanti. (2013). Uji Efek Pelancar ASI Rebusan Daun Kelor (Moringa Oliefera) pada Tikus Putih Galur Wistar. BALITBANGKES. 2019. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2019. Jakarta. Tersedia di <http://depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%2019.pdf>. diakses pada 1 april 2021.
- Dinkes Kabupaten Rokan Hulu. (2022). Data Cakupan Asi Eksklusif.
- Deswita Try Sumarni (2019).Faktor-faktoryang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. Jurnal Kebidanan Post Partum period. Vol 5, No 2.
- Harismi, A. Prihatini, R. (2020). Kebutuhan ASI bayi berbeda-beda sesuai jenjang usianya, dimulai dari bayi baru lahir hingga berusia 2 tahun, Tersedia di

<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hail%20Riskasdas%2020pdf.diankes> pada 1 April 2021.

- Khoiriyah, A Prihatini, R, (2014). Hubungan Antara Paritad dengan Keterampilan Menyusui yang Benar Pada Ibu Nifas. Jurnal Kesehatan Nasional. Vol 6, No.1.
- Kasmayani, Ema Alasiry, Nugraha Pellupessy. (2020). Khasiat dan Manfaat Daun Kelor Terhadap Kadar Hb.
- Kasmayani, Ema alasiry, Nygraha Pelupessy, (2020). Kapsul Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera Leaves) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui.
- Mitrami, W. Rumpas, S. (2017). Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. Jurnal Keperawatan. Vol. 5, No. 2.
- Rahmawati, M. 2017. Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 di Puskesmas Semanu I. Skripsi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah.Yogyakarta.
- Sulistyawati, dkk. (2017). Effect Of MoringaOleifera On Level Of Prolaction And Breast Milk Production In Post Partum Mothers. Jurnal Keperawatan. Vol 3, No. 2.
- Umi, S. (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Kebidanan Malahayati. Vol 5, No.3.
- Tilong, A.D. (2012). Ternyata Kelor Penakluk DIABETES! DIVA Press: Yogyakarta.
- Walyani, E.S. (2015). Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir Tumbuh Sehat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. (2013). Prevalensi Cakupan ASI Eksklusif di Indonesia. (Kesehatan, 2013)
- Wiji, Rizki, N (2013). ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wahyudi Isnan, dan Nurhaeda (2017). Ragam Manfaat dan Tanaman Kelor Bagi Masyarakat (Moringa Oleifera Lamk). Buluetin Pertanian Perkataan, 5 (2):3-44