

Efektivitas Manfaat Rebusan Daun Kelor dengan Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya

Rila Enjelina¹, Melisa Frisilia², Eva Priskila³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: laririla650@gmail.com

Article History:

Received Aug 30th, 2026

Accepted Oct 21th, 2026

Publish Oct 24th, 2026

Abstrak

Rendahnya cakupan ASI eksklusif di wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dipicu oleh kendala produksi ASI akibat faktor fisiologis dan psikologis ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian rebusan daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *quasi-experiment* dengan desain *One Group Pre-test and Post-test Design*. Sampel terdiri dari 6 ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan pemberian rebusan daun kelor (100 gram dalam 300 ml air) sekali sehari selama 7 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil menunjukkan sebelum intervensi, seluruh responden (100%) mengalami ketidaklancaran produksi ASI. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan menjadi produksi ASI lancar. Uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$ $Z = -2,226$). Pemberian rebusan daun kelor efektif secara signifikan dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI eksklusif dan dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, ekonomis, serta mudah diakses masyarakat.

Kata Kunci: Efektivitas, Rebusan Daun Kelor, ASI Eksklusif

Abstract

Low coverage of exclusive breastfeeding in the Kayon Public Health Center working area, Palangka Raya, is driven by production constraints resulting from maternal physiological and psychological factors. This study aimed to analyze the effectiveness of Moringa leaf decoction (*Moringa oleifera*) on improving breast milk production among breastfeeding mothers. This was a quantitative quasi-experimental study using a One Group Pre-test and Post-test Design. The sample consisted of 6 mothers nursing infants aged 0-6 months, selected through purposive sampling. The intervention involved consuming Moringa leaf decoction (100 grams in 300 ml water) once daily for 7 consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results showed that prior to the intervention, all respondents (100%) experienced inadequate milk production. Post-intervention, all respondents (100%) demonstrated smooth breast milk production. The Wilcoxon test yielded $p = 0.026$ ($p < 0.05$ $Z = -2.226$). Moringa leaf decoction is significantly effective in enhancing exclusive breast milk production and serves as a safe, economical, and accessible non-pharmacological alternative therapy for the community.

Keyword : Effectiveness, Moringa Leaf Decoction, Exclusive Breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan pertama sangat penting bagi kesehatan dan tumbuh kembang bayi karena kandungan nutrisi esensial serta antibodinya yang tidak dapat digantikan oleh susu formula. Pemberian ASI eksklusif juga memberikan manfaat signifikan bagi ibu, seperti mempercepat pemulihan pascamelahirkan, mempererat ikatan batin dengan bayi, serta menurunkan risiko perdarahan dan kanker payudara (Kemenkes RI, 2021; Septi *et al.*, 2024; Farida *et al.*, 2022). Namun, cakupan ASI eksklusif di lapangan masih menemui kendala besar, terutama akibat masalah fisiologis dan psikologis ibu seperti rendahnya produksi dan ketidaklancaran pengeluaran ASI (ejeksi ASI). Kondisi ini kerap memicu kecemasan sehingga ibu terdorong beralih ke susu formula lebih awal, yang berisiko meningkatkan kecenderungan malnutrisi pada bayi serta berdampak negatif pada kualitas hidup generasi penerus dan perekonomian nasional (Aliyanto & Rosmadewi, 2019; Trismiyana & Mei, 2020).

Secara global, pencapaian ASI eksklusif telah menyentuh target WHO/UNICEF (2025) sebesar 50%, namun masih di bawah target jangka panjang 2030 sebesar 70%. Di tingkat nasional, pencapaian Indonesia baru mencapai 49,8%, jauh dari target nasional sebesar 80% (Kemenkes RI No. 450/Menkes/SK/IV/2004). Di Kota Palangka Raya, cakupan ASI eksklusif pernah mencatatkan angka terendah se-Kalimantan Tengah pada tahun 2022 (18%). Trend fluktuatif ini juga terlihat di UPTD Puskesmas Kayon, di mana jumlah bayi ASI eksklusif sempat meningkat dari 113 (2022) menjadi 152 (2024), namun kembali menurun menjadi 119 balita pada tahun 2025. Untuk mengatasi kendala produksi ASI, diperlukan pemanfaatan bahan alam lokal sebagai terapi non-farmakologis ber efek laktagogum. Daun kelor (*Moringa Oleifera*) mengandung senyawa fitosterol (seperti *kampesterol*, *stigmasterol*, dan *sitosterol*) yang terbukti secara ilmiah mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan serta memperlancar produksi ASI (Rahajeng & Nurahman, 2018; Johan *et al.*, 2020). Meskipun demikian, potensi komplementer ini belum diimbangi oleh tingkat literasi masyarakat. Hasil studi pendahuluan pada 7 Mei 2026 di UPTD Puskesmas Kayon terhadap 15 ibu menyusui menunjukkan bahwa 8 ibu belum mengetahui manfaat rebusan daun kelor, dan 7 ibu lainnya sudah mengetahui namun belum pernah mengonsumsinya. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis "Efektivitas Manfaat Rebusan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya".

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*) melalui pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Pendekatan ini dilakukan dengan cara mengukur kelancaran produksi ASI sebelum diberikan intervensi (*pre-test*), kemudian diberikan perlakuan selama 7 hari, dan diukur kembali kelancaran produksi ASI setelah intervensi (*post-test*). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 6 orang variabel independen adalah pemberian rebusan daun kelor, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran produksi ASI. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan lembar data demografi dan lembar observasi kelancaran ASI, analisis data yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-30 Juni 2026 di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas
Kayon Palangka Raya

Usia Ibu Menyusui	Frekuensi (n)	Persentase (%)
17-25 Tahun	0	0%
26-35 Tahun	6	100%
>36 Tahun	0	0%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 1, di atas, menunjukkan bahwa dari 6 responden didapatkan bahwa responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 6 responden (100%), responden dari usia <20 tahun sebanyak 0 responden (0%), dan usia dari > 35 tahun sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 2. Karakteristik Pendidikan Responden di Wilayah Puskesmas
Kayon Palangka Raya

Pendidikan Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SMP	2	33,3%
SMA	0	0%
S1	4	66,7%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 2, di atas, menunjukkan bahwa dari 6 responden didapatkan bahwa riwayat pendidikan responden S1 sebanyak 4 responden (66,7%), riwayat pendidikan SMP sebanyak 2 responden (33,3%), dan riwayat pendidikan SMA sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 3. Karakteristik Bayi Berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas
Kayon Palangka Raya

Usia Bayi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0-2 Bulan	1	16,7%
3-4 Bulan	4	66,7%
5-6 Bulan	1	16,7%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 3, di atas, menunjukkan bahwa usia bayi dari 6 responden didapatkan bahwa bayi responden yang berusia 3-4 bulan sebanyak 4 bayi (66,7%), bayi responden yang berusia 0-2 bulan sebanyak 1 bayi (16,7%), dan bayi responden yang berusia 5-6 bulan sebanyak 1 bayi (16,7%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Mengetahui Manfaat Rebusan Daun Kelor

Pengetahuan Manfaat Rebusan Daun Kelor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	4	66,7%
Tidak	2	33,3%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan karakteristik responden mengetahui manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden yang mengetahui berjumlah 4 responden (66,7%), dan untuk responden yang tidak mengetahui berjumlah 2 responden (33,3%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Mendapat Informasi Tentang Manfaat Rebusan Daun Kelor

Pernah Mendapatkan Informasi Terkait Rebusan Daun Kelor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	4	66,7%
Tidak	2	33,3%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 5, diatas menunjukkan karakteristik responden mendapat informasi tentang manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden yang mendapat informasi berjumlah 4 responden (66,7%), dan untuk responden yang tidak mendapat informasi berjumlah 2 responden (33,3%).

Tabel 6. Karakteristik Dari Mana Responden Mendapati Informasi

Sumber Informasi yang Didapat (Jika Menjawab Pernah)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Internet	2	50%
Tenaga Kesehatan	1	25%
Orang Tua	1	25%
Teman	0	0%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 6, diatas menunjukkan karakteristik sumber responden mendapat informasi tentang manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden mendapati informasi dari internet berjumlah 2 responden (50%), jumlah responden yang mendapati informasi dari tenaga kesehatan berjumlah 1 responden (25%), jumlah responden mendapati informasi dari orang tua berjumlah 1 responden (25%), dan sebanyak 2 responden (0%) tidak mendapati informasi dari mana, karena tidak pernah mendapat informasi tentang manfaat rebusan daun kelor sebelumnya.

Tabel 7. Hasil observasi Peningkatan Kelancaran Produksi ASI

Waktu Timbulnya Efek	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Hari ke 1	1	16,7%
Hari ke 2	4	66,7%
Hari ke 3	1	16,7%
Total	6	100%

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan adanya variasi waktu timbulnya efek peningkatan kelancaran produksi ASI pada responden setelah mengonsumsi rebusan daun kelor. Hasil observasi harian menunjukkan bahwa efek percepatan kelancaran ASI kebanyakan responden yaitu sebanyak

4 orang (66,7%) baru merasakan perubahan kelancaran produksi ASI pada hari kedua pemberian rebusan daun kelor dan percepatan kelancaran ASI tercepat terjadi pada 1 responden (16,7%) yang sudah mengalami peningkatan produksi ASI sejak hari pertama intervensi. Selanjutnya,. Sementara itu, terdapat 1 responden (16,7%) yang peningkatan kelancaran produksinya baru terlihat pada hari ketiga pemberian rebusan daun kelor. Meskipun mengalami perbedaan waktu respons pada awal hari pemberian, seluruh responden (100%) menunjukkan hasil akhir yang sama yaitu produksi ASI menjadi lancar setelah menyelesaikan intervensi hingga hari ketujuh.

Tabel 8. Hasil Test Statistics

Test Statistics ^a		
	Post-Test - Pre-Test	
Z	-2,226 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,026	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based On Negative Ranks

Berdasarkan Tabel 8 test statistic, uji hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikan untuk menarik kesimpulan penelitian yang diperoleh nilai Z hitung sebesar – 2,226 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *P-Value* sebesar 0,026. Yang berarti pada penelitian tentang Efektivitas Manfaat Rebusan Daun Kelor dengan Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,005, maka *H0* ditolak dan *Ha* diterima pada penelitian ini karena nilai *p-value* sebesar 0,026 < 0,05 yang artinya pemberian rebusan daun kelor efektif secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya.

3.2 Pembahasan

a. Hasil Identifikasi Tingkat Kelancaran Produksi ASI Sebelum Diberikan Rebusan Daun Kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya

Hasil identifikasi tingkat kelancaran produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun kelor di wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa dari 6 ibu yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini didapatkan 6 responden mengalami ketidaklancaran produksi ASI, kondisi ini menyebabkan terjadinya hambatan atau kendala utama bagi ibu yang sedang menyusui di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dalam pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama di kehidupan bayi.

ASI (Air Susu Ibu) merupakan emulsi dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Mulyani et al.,2020 hal.11). Pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin, Kenyataan tidak sederhana yang dibayangkan mengenai pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, terdapat kendala dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu produksi ASI yang kurang disebabkan karena faktor menyusui dengan tidak melakukan inisiasi dini, jadwal pemberian ASI tidak teratur, memberikan minuman prelaktat (bayi

diberi minum sebelum ASI keluar), dan juga bisa disebabkan karena faktor psikologis ibu yang sangat berpengaruh dalam memproduksi ASI Eksklusif (Sri, 2023 hal.11).

Berdasarkan penelitian ini tidak ada kesenjangan antara fakta dan teori. Peneliti berpendapat bahwa karakteristik responden yang seluruhnya berada pada masa dewasa awal dari usia 26-35 tahun Menurut Depkes RI (2009), merupakan kondisi yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pada usia tersebut, ibu umumnya memiliki kondisi fisik dan hormonal yang lebih optimal untuk proses laktasi. Selain itu, mayoritas bayi berusia 3-4 bulan merupakan waktu ketika kebutuhan ASI masih sangat tinggi sehingga ibu cenderung lebih memperhatikan upaya untuk menjaga kelancaran produksi ASI. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dan akses informasi mengenai manfaat rebusan daun kelor masih tergolong rendah, karena hanya separuh responden yang mengetahui manfaatnya dan memperoleh informasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu alternatif pendukung produksi ASI masih perlu ditingkatkan oleh tenaga kesehatan melalui kegiatan penyuluhan, konseling laktasi, maupun media edukasi yang mudah diakses masyarakat. Adapun karakteristik usia responden mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 6 responden (100%), dan karakteristik pendidikan responden yaitu sebanyak 2 orang responden riwayat pendidikan SMP (33,3%) dan sebanyak 4 responden riwayat pendidikan S1 (66,7%), adapun mengenai mayoritas responden dalam mengetahui manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden yang mengetahui berjumlah 4 responden (66,7%), dan untuk responden yang tidak mengetahui berjumlah 2 responden (33,3%). Berdasarkan mayoritas responden menunjukkan karakteristik responden mendapat informasi tentang manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden yang mendapat informasi berjumlah 4 responden (66,7%), dan untuk responden yang tidak mendapat informasi berjumlah 2 responden (33,3%). Berdasarkan darimana mendapatkan sumber informasi, mayoritas responden menunjukkan karakteristik sumber responden mendapatkan informasi tentang manfaat rebusan daun kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dari 6 responden, didapatkan jumlah responden mendapati informasi dari internet berjumlah 2 responden (50%), jumlah responden yang mendapati informasi dari tenaga kesehatan berjumlah 1 orang (25%), jumlah responden mendapati informasi dari orang tua berjumlah 1 responden (25%), dan sebanyak 2 responden (0%) tidak mendapati sumber informasi dari mana, karena tidak pernah mendapat informasi tentang manfaat rebusan daun kelor sebelumnya. Dengan meningkatnya pengetahuan ibu menyusui, diharapkan pemanfaatan daun kelor dapat dilakukan secara tepat sehingga dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

b. Hasil Identifikasi Tingkat Kelancaran Produksi ASI Sesudah Diberikan Rebusan Daun Kelor di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya

Hasil identifikasi tingkat kelancaran produksi ASI sesudah diberikan rebusan daun kelor di wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi rebusan daun kelor selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil terjadinya peningkatan kelancaran produksi ASI dengan adanya variasi waktu timbulnya efek peningkatan pada 6 responden. Hasil observasi harian menunjukkan bahwa efek percepatan kelancaran ASI kebanyakan responden yaitu sebanyak 4 orang (66,7%) baru merasakan perubahan kelancaran produksi ASI pada hari kedua pemberian rebusan daun kelor dan peningkatan kelancaran ASI tercepat terjadi pada 1 responden (16,7%) yang sudah mengalami peningkatan produksi ASI sejak hari pertama intervensi. Selanjutnya. Sementara itu, terdapat 1 responden (16,7%) yang peningkatan kelancaran produksinya baru terlihat pada hari ketiga pemberian rebusan daun kelor. Meskipun mengalami perbedaan waktu respons pada awal

hari pemberian, seluruh responden (100%) menunjukkan hasil akhir yang sama yaitu produksi ASI menjadi lancar setelah menyelesaikan intervensi hingga hari ketujuh.

Daun kelor berasal dari India, namun kini terdapat di beberapa negara seperti di Asia, Eropa, Afrika, dan salah satunya di Indonesia. Tanaman kelor dikatakan sebagai tanaman yang paling ekonomis dan nilai gizinya sangat baik, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (Angelina et al,2021 hal.6). Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni alkaloid, slavonin dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Aliyanto, 2019 hal.6). Kelor termasuk salah satu pangan super yang memiliki fungsi sebagai pangan bergizi tinggi yang kaya fitokimia untuk kesehatan, dalam 2 gram daun kelor terkandung 14 kalori, daun kelor juga mengandung vitamin B6 dan B2. Daun kelor juga dianggap sebagai *galagtagogue* yaitu zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu, daun kelor memberikan banyak dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Selain itu daun kelor tidak hanya dapat meningkatkan produksi ASI atau suplai air susu ibu, tapi juga menaikkan kualitas air susu ibu karena nutrisi pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibandingkan makanan sehat lainnya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indriyani, dkk., 2024 hal.21) yang berjudul Efektivitas pemberian rebusan daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Suli Kabupaten Lawu terdapat 30 ibu nifas yang bersedia menjadi responden dengan hasil uji statistic menunjukkan nilai *p*-value 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap pemberian rebusan daun kelor terhadap kelancaran ASI, dengan hasil lancar (93,3%).

Berdasarkan penelitian ini tidak ada kesenjangan antara fakta dan teori. Peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian menunjukkan pemberian rebusan daun kelor memberikan efek positif terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI Eksklusif pada seluruh responden, meskipun waktu munculnya respons berbeda-beda. Perbedaan waktu peningkatan produksi ASI pada masing-masing ibu menyusui diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi fisiologis ibu, frekuensi menyusui, status gizi, tingkat stres, pola istirahat, serta kemampuan bayi dalam mengisap payudara. Meskipun terdapat variasi respons pada hari pertama hingga hari ketiga, seluruh responden telah mengalami kelancaran produksi ASI setelah intervensi selama tujuh hari. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun kelor secara rutin memerlukan waktu untuk memberikan efek optimal terhadap proses laktasi. Kandungan senyawa aktif dalam daun kelor, terutama fitosterol, flavonoid, polifenol, vitamin, mineral, dan zat besi, diduga berperan sebagai laktagogum alami yang mampu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Oleh karena itu, rebusan daun kelor dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis yang mudah diperoleh, ekonomis, dan aman untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kecukupan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin, yang dapat didukung melalui asupan nutrisi yang mengandung laktagogum alami, salah satunya daun kelor. Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Wulandari dkk. (2024 hal.22) yang membuktikan bahwa konsumsi daun kelor selama tujuh hari mampu meningkatkan kelancaran ASI pada seluruh responden. Menurut peneliti, keberhasilan intervensi ini tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan gizi daun kelor, tetapi juga oleh kepatuhan ibu dalam mengonsumsi rebusan daun kelor setiap hari serta tetap menerapkan praktik menyusui yang benar dan sesering mungkin. Dengan demikian, rebusan daun kelor berpotensi menjadi intervensi pendukung yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya promotif di pelayanan kesehatan, khususnya di Puskesmas Kayon Palangka Raya. Peneliti juga berpendapat bahwa kandungan nutrisi dan senyawa bioaktif pada daun kelor menjadi salah satu alasan yang mendukung efektivitasnya dalam membantu meningkatkan kelancaran

produksi ASI. Kandungan fitosterol, flavonoid, alkaloid, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya diduga berperan dalam merangsang hormon yang berhubungan dengan proses laktasi, sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa daun kelor memiliki potensi sebagai galaktagog alami. Meskipun demikian, peneliti berpendapat bahwa keberhasilan produksi ASI tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi rebusan daun kelor, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti frekuensi menyusui, status gizi ibu, kecukupan asupan cairan, kondisi psikologis, dukungan keluarga, serta teknik menyusui yang benar. Oleh karena itu, pemberian rebusan daun kelor sebaiknya dipandang sebagai salah satu upaya pendukung yang dikombinasikan dengan penerapan praktik menyusui yang baik agar manfaatnya terhadap kelancaran produksi ASI dapat lebih optimal.

c. Hasil Analisis Efektivitas Manfaat Rebusan Daun Kelor dengan Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui Efektivitas manfaat rebusan daun kelor dengan peningkatan kelancaran produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan hasil bahwa yang diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,226 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *p-value* sebesar 0,026, yang berarti pada penelitian tentang manfaat Efektivitas manfaat rebusan daun kelor dengan peningkatan kelancaran produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima pada penelitian ini karena nilai *p-value* sebesar $0,026 < 0,05$ yang artinya pemberian rebusan daun kelor efektif secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni alkaloid, flavonoid dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Aliyanto, 2019 hal.6). Kelor termasuk salah satu pangan super yang memiliki fungsi sebagai pangan bergizi tinggi yang kaya fitokimia untuk kesehatan, dalam 2 gram daun kelor terkandung 14 kalori, daun kelor juga mengandung vitamin B6 dan B2. Daun kelor juga dianggap sebagai *galactagogue* yaitu zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu, daun kelor memberikan banyak dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Selain itu daun kelor tidak hanya dapat meningkatkan produksi ASI atau suplai air susu ibu, tapi juga menaikkan kualitas air susu ibu karena nutrisi pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibandingkan makanan sehat lainnya. Pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin (Sri, 2023 hal.11). Kenyataan tidak sederhana yang dibayangkan mengenai pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, terdapat kendala dalam pemberian ASI Eksklusif yaitu produksi ASI yang kurang disebabkan karena faktor menyusui dengan tidak melakukan inisiasi dini, jadwal pemberian ASI tidak teratur, memberikan minuman prelaktat (bayi diberi minum sebelum ASI keluar), dan juga bisa disebabkan karena faktor psikologis ibu yang sangat berpengaruh dalam memproduksi ASI Eksklusif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat kesesuaian antara fakta dan teori yang telah ditemukan sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya efektivitas yang signifikan antara manfaat rebusan daun kelor dengan peningkatan kelancaran produksi ASI eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya. Peneliti berpendapat bahwa pemberian rebusan daun kelor dapat menjadi salah satu cara alami yang membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini terlihat dari adanya perubahan yang signifikan setelah responden mengonsumsi rebusan daun kelor selama 7 hari. Kandungan zat gizi dan senyawa aktif dalam daun kelor berperan dalam merangsang

produksi ASI sehingga ibu dapat menyusui bayinya dengan lebih lancar. Selain itu, daun kelor mudah diperoleh, harganya terjangkau, dan cara pengolahannya sederhana sehingga dapat menjadi alternatif yang baik bagi ibu menyusui. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rebusan daun kelor dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pendukung dalam meningkatkan produksi ASI eksklusif. Dengan meningkatnya kelancaran produksi ASI, diharapkan ibu lebih percaya diri untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya selama 6 bulan pertama di kehidupan bayinya, sehingga kebutuhan gizi bayi dapat terpenuhi secara optimal dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan bayi yang sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka hasil penelitian Efektivitas Manfaat Rebusan Daun Kelor dengan Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya. Berdasarkan hasil identifikasi tingkat kelancaran produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun kelor di wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa dari 6 ibu yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini didapatkan 6 responden mengalami ketidaklancaran produksi ASI, kondisi ini menyebabkan terjadinya hambatan atau kendala utama bagi ibu yang sedang menyusui di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya dalam pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama di kehidupan bayi.

Berdasarkan hasil identifikasi tingkat kelancaran produksi ASI sesudah diberikan rebusan daun kelor di wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa setelah diberikan intervensi rebusan daun kelor selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil terjadinya peningkatan kelancaran produksi ASI dengan adanya variasi waktu timbulnya efek peningkatan pada 6 responden didapatkan bahwa adanya perbedaan waktu timbulnya efek peningkatan kelancaran produksi ASI pada 6 responden setelah mengonsumsi rebusan daun kelor. Hasil observasi harian menunjukkan bahwa efek percepatan kelancaran ASI tercepat terjadi pada 1 responden (16,7%) yang sudah mengalami peningkatan produksi ASI sejak hari pertama intervensi. Selanjutnya, kebanyakan responden yaitu sebanyak 4 orang (66,7%) baru merasakan perubahan kelancaran produksi ASI pada hari kedua pemberian rebusan daun kelor. Sementara itu, terdapat 1 responden (16,7%) yang peningkatan kelancaran produksinya baru terlihat pada hari ketiga pemberian rebusan daun kelor. Meskipun mengalami perbedaan waktu respons pada awal hari pemberian, seluruh responden (100%) menunjukkan hasil akhir yang sama yaitu produksi ASI menjadi lancar setelah menyelesaikan intervensi hingga hari ketujuh.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon signed rank-test untuk mengetahui Efektivitas manfaat rebusan daun kelor dengan peningkatan kelancaran produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan hasil bahwa yang diperoleh nilai Z hitung sebesar -2,226 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* atau *p-value* sebesar 0,026, yang berarti pada penelitian tentang manfaat Efektivitas manfaat rebusan daun kelor dengan peningkatan kelancaran produksi ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya didapatkan bahwa jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima pada penelitian ini karena nilai *p-value* sebesar $0,026 < 0,05$ yang artinya pemberian rebusan daun kelor efektif secara signifikan terhadap peningkatan kelancaran ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Kayon Palangka Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azka, F., Prastia, T. N., & Pertiwi, F. D. (2020). Gambaran pengetahuan ibu tentang teknik menyusui di KELURAHAN Tegalgundil Kota Bogor. *Promotor*, 3(3), 241-250.
- Adi Galih Setia dan Saelan. 2018. *Pengaruh Terapi Hypnotherapy Breastfeeding Dan Air Seduhan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI*. Seminar Nasional Edusainstek. FMIPA UNIMAS 2018. ISBN: 978-602-5614-35-4
- Aliyanto Warjadin dan Rosmadewi. 2019. *Efektivitas Sayur Papaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara*. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 1, April 2019. ISSN 2086-7751
- Ambelina, S., Chundrayetti, E., & Lipoeto, N. I. (2020). Hubungan Riwayat Pola Pemberian ASI dengan Tingkat Kecerdasan Anak SD di SDN 01 Sawahan Kecamatan Padang Timur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 229–233.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162.
- Carolin, B. T., Suralaga, C., & Dharmawanti, G. (2022). Pengaruh Kapsul Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 185-194.
- Fauziandari, E. N. (2019). Efektifitas ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 185-190.
- Fitriyani, H., Sulistyorini, L., & Sari, M. (2022). Pemberdayaan Ibu Menyusui melalui Pemanfaatan Daun Kelor sebagai ASI Booster di Desa Sumbersari. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 33–40. DOI: 10.24198/jpkm.v4i1.34576
- Hajifah, T., Kesumadewi, T., & Immawati. (2022). Penerapan pendidikan kesehatan tentang asi eksklusif untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui di Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 423–428.