

## Efektifitas Daun Kelor Untuk Meningkatkan Jumlah ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Sofia Wulandari<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>2</sup>, Meldawati<sup>3</sup>, Ika Avriline Haryono<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Sari Mulia

\*E-mail: sofiauwulandari470@gmail.com

### Article History:

Received Oct 10<sup>th</sup>, 2025

Accepted Jan 29<sup>th</sup>, 2026

Published Mar 13<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

**Latar Belakang:** Produksi pada Air Susu Ibu (ASI) yaitu bagian faktor penting pada pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. Namun, masih banyak ibu menyusui yang mengalami kendala dalam produksi ASI sehingga memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memanfaatkan daun kelor (*Moringa oleifera*) yang mengandung fitosterol, flavonoid, serta berbagai zat gizi yang berperan sebagai galaktogog alami. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *desain pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi yaitu seluruh ibu menyusui yang berkunjung ke Puskesmas Pekauman Banjarmasin, dengan jumlah sampel sebanyak dari 8 responden yang dipilih maka dengan penggunaan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa konsumsi daun kelor segar sebanyak 250 gram/hari dalam bentuk sayur rebus selama 3 hari. Instrumen penelitian ini menggunakan meliputi lembar observasi produksi ASI. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan intervensi yaitu 1,13%, sedangkan setelah diberikan intervensi berupa konsumsi daun kelor selama tiga hari meningkat menjadi 90,00%. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun kelor. **Simpulan:** Dapat disimpulkan bahwa pemberian daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Daun kelor dapat menjadi alternatif galaktogog alami yang murah, mudah diakses, dan aman digunakan, sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan cakupan ASI eksklusif serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.

**Kata Kunci:** Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Menyusui, Galaktogog.

### Abstract

**Background:** Breast milk (ASI) production is an important factor in the growth and development of infants, especially during the first six months of life. However, many breastfeeding mothers still face difficulties in producing sufficient milk, which affects the success of exclusive breastfeeding. One potential solution is the use of moringa leaves (*Moringa oleifera*), which contain phytoosterols, flavonoids, and various nutrients that act as natural galactagogues. **Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of moringa leaf consumption in increasing breast milk production among breastfeeding mothers at Pekauman Public Health Center, Banjarmasin. **Methods:** This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The population included all breastfeeding mothers visiting Pekauman Public Health Center, Banjarmasin. A total of 8 respondents were selected using purposive sampling. The research instrument used was an observation sheet on breast milk production. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results showed that the average breast milk production before intervention was 1.13%, while after consuming moringa leaves for three days, it increased to 90.00%. The Wilcoxon test revealed a significance value of  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference in breast milk production before and after moringa leaf consumption. **Conclusion:** It can be concluded that moringa leaf consumption is effective in increasing breast milk production

*among breastfeeding mothers. Moringa leaves can serve as a natural, affordable, accessible, and safe galactagogue, thereby potentially improving exclusive breastfeeding coverage and supporting maternal and infant health.*

**Keywords:** *Moringa Leaves, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers, Galactagogue*

## 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (2020), jumlah kematian ibu mencapai 287.000 kasus di seluruh dunia, yang terjadi selama atau setelah kehamilan dan persalinan. Sementara itu, angka kematian bayi (AKB) diperkirakan antara 0,7 hingga 39,4 per 1.000 kelahiran hidup, dengan penyebab utama adalah kelahiran prematur, komplikasi kelahiran (asfiksia atau trauma lahir), infeksi neonatal, kelainan kongenital, dan kurangnya asupan gizi.

Data Kementerian Kesehatan RI (2023) menunjukkan bahwa angka kematian ibu di Indonesia mencapai 205 per 100.000 kelahiran hidup, masih lebih tinggi dibanding target nasional 183 per 100.000 pada tahun 2024. Di Kalimantan Selatan, angka kematian ibu tahun 2023 tercatat 145/100.000 kelahiran hidup (Dinkes, 2024).

Di Kota Banjarmasin, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2023 sebesar 90,6% namun menurun menjadi 82,86% pada 2024. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai sumber gizi lokal yang berpotensi meningkatkan produksi ASI (Sabrina Alexandra, 2024; Maiyolisa, 2024).

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Sampel sebanyak 8 ibu menyusui dipilih dengan purposive sampling. Intervensi berupa konsumsi daun kelor segar 250 gram/hari dalam bentuk sayur rebus selama 3 hari. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi produksi ASI dengan indikator frekuensi menyusui, frekuensi BAK, frekuensi BAB, dan kenaikan berat badan bayi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Analisis Univariat**

<i>Pretest/posttest</i>	N	Mean	SD
<i>Pretest</i>	8	1.13%	0.354
<i>Posttest</i>	8	90.00%	10.690

**Tabel 2. Analisis Bivariat**

Intervensi	<i>Pretest/Posttest</i>	N	Min	Max	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Pemberian daun kelor	<i>Pretest</i>	8	1	1	1.00%	0.000	0.05
	<i>Posttest</i>	8	2	2	12%	0.000	

Rata-rata skor produksi ASI sebelum intervensi adalah 1,13 (SD=0,35) dan meningkat menjadi 2,25 (SD=0,46) setelah intervensi. Uji Wilcoxon menunjukkan  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah konsumsi daun kelor.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Septadina dkk. (2018), Damayanti & Widiawati (2022), dan Fibriana & Herawati (2019) yang membuktikan bahwa konsumsi daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI. Kandungan fitosterol, flavonoid, dan zat gizi makro–mikro dalam daun kelor berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan: jumlah sampel kecil (8 orang), tidak ada kelompok kontrol, serta durasi intervensi hanya 3 hari. Penelitian lanjutan dengan desain lebih kuat dan sampel lebih besar diperlukan untuk menguatkan temuan ini.

## Produksi ASI sebelum diberikan intervensi

Dari hasil penelitian, sebelumnya dilakukan pemberian pada daun kelor rata-rata mean 1.13. pada tahap ini frekuensi menyusui bayi mencerminkan kondisi fisiologis tubuh ibu yang belum mendapatkan pengaruh dari konsumsi daun kelor. Umumnya, produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti hormon prolaktin dan oksitosin, frekuensi menyusui, nutrisi ibu, tingkat stres, serta dukungan lingkungan.

Tanpa adanya konsumsi daun kelor, beberapa ibu mungkin mengalami produksi ASI yang kurang optimal akibat kekurangan zat gizi tertentu seperti zat besi, kalsium, atau vitamin penting yang berperan dalam laktasi. Oleh karena itu, kondisi produksi ASI sebelum diberikan daun kelor menjadi penting sebagai pembanding dalam menilai efektifitas intervensi tersebut. Secara fisiologis, produksi ASI sangat bergantung pada hormon prolaktin dan oksitosin, serta dipengaruhi oleh asupan nutrisi ibu, jika ibu menyusui mendapatkan cukup nutrisi dari makanan sehari-hari, maka kemungkinan produksi ASI akan terhambat. Daun kelor belum dikonsumsi pada tahap ini, sehingga belum ada asupan tambahan yang berfungsi pada tahap ini, sehingga belum ada asupan tambahan yang berfungsi sebagai galaktogog (zat pemicu ASI).

## Produksi ASI sesudah diberikan intervensi

Berdasarkan hasil penelitian sesudah diberikan intervensi berupa daun kelor sebanyak 250 gram per hari peningkatan frekuensi menyusui dan tanda kecukupan ASI pada bayi memperkuat temuan bahwa daun kelor memiliki efek laktatogum. Daun kelor mengandung senyawa aktif diantaranya fitosterol dan polifenol yang mampu merangsang hormon prolaktin.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa pemberian daun kelor, nilai *posttest* meningkat secara signifikan dengan rata-rata sebesar 90.00% dan standar deviasi 10.690. hal ini menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi daun kelor terjadi peningkatan. Efek positif ini diduga kuat berasal dari kandungan fitosterol, flavonoid, dan polifenol dalam daun kelor, yang bekerja dengan meningkatkan kadar hormon prolaktin dalam tubuh.

## Analisis *pretest* dan *posttest* pemberian daun kelor

Pengujian statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil signifikan dengan nilai  $p = 0.005$ , yang berarti terdapat perbedaan nyata antara sebelum dan sesudah intervensi. Karena data tidak berdistribusi normal (berdasarkan uji *Shapiro-Wilk*), maka uji non parametrik *Wilcoxon* menjadi metode yang tepat.

Berdasarkan hasil analisis pemberian daun kelor *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai signifikansi yaitu 0.005 yang dimana terdapat perbedaan bermakna dalam nilai efektifitas daun kelor untuk meningkatkan jumlah ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah intervensi. Nilai signifikansi

$<0,05$  membuktikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya secara ilmiah statistik, pemberian daun kelor memiliki pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Fibriana, I.S., & Herawati, D. (2019) juga mendukung bahwa konsumsi daun kelor secara rutin dapat meningkatkan jumlah ASI karena kandungan zat besi, kalsium, dan protein nabati yang mendukung metabolisme tubuh ibu menyusui, sehingga mempengaruhi kuantitas dan kualitas ASI. Hasil penelitian ini mendukung berbagai studi sebelumnya. Septadina dkk. (2018) melaporkan bahwa daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui karena kandungan nutrisinya yang tinggi. Damayanti & Widiawati (2022) juga menemukan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI dan berkontribusi terhadap kenaikan berat badan bayi. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti ilmiah bahwa daun kelor merupakan salah satu galaktogog alami yang efektif, murah, dan mudah diakses masyarakat.

#### 4. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pemberian daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Daun kelor dapat menjadi alternatif galaktogog alami yang murah, mudah diakses, dan aman digunakan, sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan cakupan ASI eksklusif serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Blegur, A. M., Friscila, I., Rahmawati, D., Noval. (2024). Efektifitas Rebusan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 12 (1) : 17-18.
- Damayanti, A., & Widiawati, I. (2022). Efektivitas pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI dan kenaikan berat badan bayi. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 861–863.
- Fibriana, I. S., & Herawati, D. (2019). Pengaruh konsumsi daun kelor terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 7(2), 45–52.
- Maiyolisa, dkk. (2024). Kandungan fitosterol daun kelor sebagai galaktogog alami. *Jurnal Kebidanan*, 15(1), 12–20.
- Sabrina Alexandra. (2024). Peran makanan tambahan dalam meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Laktasi*, 10(1), 33–40.
- Septadina, S. I., dkk. (2018). Efek pemberian daun kelor dalam proses menyusui. *Jurnal Kedokteran Kesehatan*, 5(1), 70–73.