

PEMANFAATAN DAUN KELOR UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA SIPANGKO KECAMATAN ANGKOLA MUARA TAIS

Rizki Febriandi Rambe^{1*}, Ayus Diningsih², Dini Mayasari³, Anwar Syahadat⁴
Wawan Faiz Siregar⁵, Putri Salsabila⁶, Fadhilah Rizky⁷, MiaAudia⁸, Maratus
Saddah⁹, Rahma Juni Harahap¹⁰, Rizka Nurmahaya¹¹, Rohmatul Utami¹²

^{1,5,6,7,8,9,10,11,12}Mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Indonesia

^{2,3,4}Dosen Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan, Indonesia

E-mail korespondensi: rambe6451@gmail.com

Abstrak:

Latar Belakang: ASI sangat penting bagi bayi dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan, karena didalam ASI terdapat berbagai macam zat yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sehingga jika produksi ASI kurang maka dapat menimbulkan dampak yang kurang baik, Peningkatan produksi Asi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dalam memanfaatkan daun kelor karena di dalam daun kelor terdapat zat yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Metode: Metode yang digunakan penyuluhan dengan Langkah yang dilakukan yaitu pendekatan tingkat desa, survei mawas diri, musyawarah masyarakat desa, dan kegiatan intervensi.

Hasil: Berdasarkan prioritas masalah didapatkan prioritas pertama adalah melakukan peningkatan pengetahuan ibu tentang cara meningkatkan produksi ASI yaitu dengan membuat olahan daun kelor. Hasil kegiatan menunjukkan masyarakat yang hadir memberi respon cukup baik dari permulaan penyuluhan sampai akhirnya masyarakat mengerti dan berusaha untuk melakukan seperti apa yang dijelaskan selama proses penyuluhan.

Kata Kunci: Daun kelor, Produksi ASI, Agar-agar.

Abstract:

Background: breast milk is essential for infants in an effort to improve their degrees of health, as it contains a variety of substances that play a vital role in the lordship and development of the baby. So if breast-feeding production is less likely to have adverse effects, increased breast-feeding production can be done in various ways, one of which is to make use of kelor leaves because of a substance found in the kelor that increases breast-feeding production. Purpose: to increase society's participation in innovation in kelor leaves in various processed foods as an effort to increase breastfeeding production in the village of sipangko.

Method: methods used in counseling with the steps of village approaches, self-awareness surveys, village deliberations, and interventions.

Result: on the priority of the problem obtained the first priority is doing increased maternal knowledge of how to increase breast-feeding production by making the kelor leaf processed. Activity indicates the community in attendance responded fairly well from the beginning of the enlightenment until finally the community understood and tried to do what was explained during the refining process.

Keywords: Moringa leaves, Production of ASI, Jelly

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu makanan pokok bayi, Hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI di Indonesia. Namun penelitian IDAI menemukan hanya 49,8% yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi *World Health Organization* (Fadhila & Ninditya, dalam Oktova,). Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional. Masih rendahnya angka pencapaian ASI eksklusif tentu saja perlu mendapat perhatian karena berkontribusi terhadap rendahnya kualitas sumber daya manusia di masa mendatang serta berdampak pula terhadap tingginya angka kesakitan maupun angka kematian (Endarti and Fitriahadi 2025).

Pada keadaan fisiologis menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karena kebutuhan untuk memproduksi ASI. Hasil penelitian Rahayu menyatakan bahwa faktor makanan berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) 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). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol (Zakaria et al. 2016).

Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Hasil penelitian Fuglie pada komunitas masyarakat kurang gizi di Senegal, Afrika dengan terapi tepung daun kelor menunjukkan hasil yang signifikan terhadap status gizi individu. Penelitian Tshikaji dalam Jonni menyatakan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi malnutrisi adalah dengan penggunaan kelor sebagai sumber diet tambahan, karena 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 (Septiani et al. 2023).

Studi tentang pemberian tepung daun kelor oleh Idohon-dossou secara acak terhadap dua kelompok ibu menyusui yang memiliki bayi 3-4 bulan yang masing-masing diberikan tepung daun kelor dan tablet besi/asam folat (kontrol), setelah tiga bulan terapi, rata-rata kadar konsentrasi Hb meningkat secara signifikan baik kelompok perlakuan maupun kontrol, meskipun kadar ferritin plasma tidak signifikan pada kelompok yang mendapat tepung kelor (Zakaria et al. 2016). Daun kelor merupakan tanaman yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan (Maryatun et al. 2024)

Banyak sekali manfaat dari daun kelor. Status gizi kurang yang terjadi pada balita wilayah Pustu Linggasari dapat disebabkan salah satunya dari produksi ASI pada ibu menyusui yang kurang. Produksi ASI dapat berlimpah dengan mengkonsumsi daun kelor. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat daun kelor menyebabkan ibu balita tidak mengetahui dan mengkonsumsi daun kelor. Selain untuk produksi ASI, daun kelor

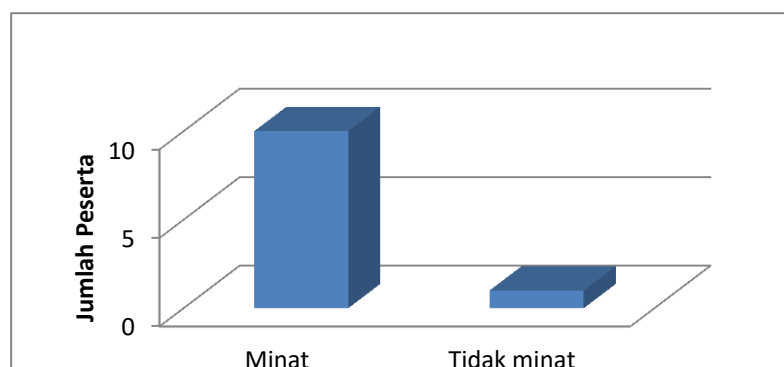
juga mengandung banyak gizi, dapat dikonsumsi oleh balita dengan cara pengolahan yang tepat, serta dapat dikonsumsi oleh keluarga. Agar daun kelor dapat dimanfaatkan sebaik mungkin untuk konsumsi sehari-hari, maka daun kelor dapat ditanam di pekarangan rumah (Endarti and Fitriahadi 2025)

Metode Pelaksanaan

Tahap persiapan dari pengabdian masyarakat yaitu survei dan analisis masalah. Tahap pelaksanaan, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di desa sipangko dengan jumlah partisipan sekitar 12 orang, sasaran pendidikan kesehatan yaitu ibu hamil dan ibu balita. Kegiatan diawali dengan pemberian informasi melalui pendidikan kesehatan terkait manfaat daun kelor. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, ibu hamil dan ibu balita menjadi paham manfaat daun kelor, khususnya untuk peningkatan produksi ASI. Pengetahuan ibu menjadi bertambah dan adanya peningkatan pengetahuan ibu. 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 "Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui" dengan partisipasi mitra Kepala desa sipangko beserta jajaran nya dan para ibu ibu PKK.

Hasil

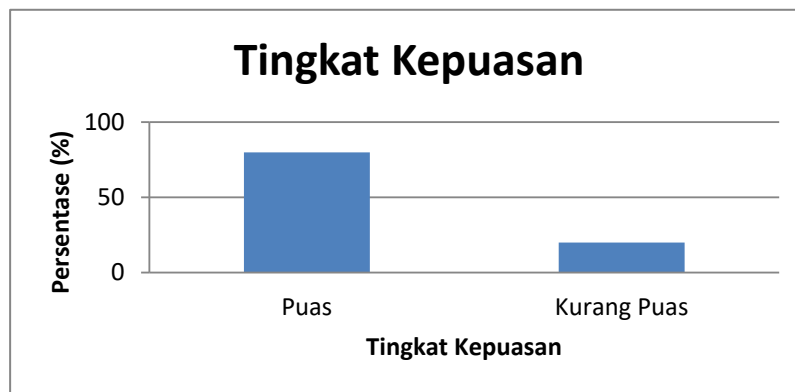
Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Sipangko Kecamatan Angkola Muara Tais yang diikuti oleh ibu-ibu menyusui. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat bahwa masyarakat berminat untuk membuat agar-agar daun kelor sebagai makanan yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Sebanyak 10 orang ibu menyusui berminat untuk membuat agar-agar daun kelor sebagai pelancar ASI dan 1 orang kurang berminat. Grafik minat peserta pengabdian dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 1. Grafik Minat Peserta Pengabdian

Berdasarkan Tingkat kepuasan peserta pengabdian kepada masyarakat, 80% masyarakat merasa puas dan 20% menyatakan merasa kurang puas dengan tema pengabdian kepada masyarakat. Grafik tingkat kepuasan dapat dilihat pada

grafik dibawah ini :



Gambar 2. Grafik Tingkat Kepuasan Peserta pengabdian

Diskusi

Terdapat ibu hamil dengan masalah tidak berhasilnya asi eksklusif karena masalah pengeluaran asi. Adanya penyebab asi tidak keluar. dalam program laktasi dan keberhasilan asi eksklusif. Perilaku ibu hamil yang tidak mengetahui makanan dan sumber informasi mengenai teknik pengeluaran ASI dan pentingnya asi eksklusif. Perilaku ibu hamil kurang mengetahui manfaat dari daun kelor yang dapat membantu mengeluarkan asi.

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. 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 (Purnanto, Himawati, and Ajizah 2020)

Berbagai olahan daun kelor sebagai inovasi dalam meningkatkan produksi ASI sebagai berikut: 1 ikat daun kelor, 1 bungkus agar-agar, 1 bks santan kara, 500 ml air dan 200 gr gula pasir. Cara Pembuatan: Pisahkan daun kelor dari tangkainya kemudian cuci dan blender dg sedikit air sampai halus. Saring sari daun kelor dipanci kemudian tambahkan air. Tambahkan Agar-agar dan santan (aduk rata dan jangan sampai ada yg bergerindil). Tambahkan gula pasir dan siap untuk dimasak diapi kecil sambil diaduk sampe mendidih kemudian matikan kompor dan tunggu sesaat sampai uap panas hilang kemudian siap di cetak. Jika sudah dingin boleh langsung disajikan atau di masukkan ke kulkas terlebih dahulu.



Gambar 3. Proses Pembuatan Agar-Agar Daun Kelor



Gambar 4. Demonstrasi Pembuatan Agar-Agar Kepada ibu Menyusui Desa Sipangko

Hasil dari penentuan prioritas penyebab masalahnya adalah adanya ibu yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dan hak pada bayinya yaitupemberian asi eksklusif dengan masalah utama penyebab asi tidak eksklusif yaitu asi yang tidak keluar pada hari pertama *post-partum* sehingga ibu sering memberikan susu formula untuk membantu bayi dalam mencukupi asupannya. Dalam hal ini jika masalah tidak dihadapi sedini mungkin akan menyebabkan pencapaian asi eksklusif akan tetap mengalami masalah sehingga sebagai petugas kesehatan harus memberikan edukasi dan pengertian kepada ibu untuk meningkatkan usaha dalam memberikan asi kepada anaknya hingga usia 6 bulan penuh. Komplikasi yang sering terjadi jika bayi tidak mendapatkan asi eksklusif diantaranya bayi akan sering sakit, obesitas, dan diare. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum) (Hernita, Jihan Rabi'al and Nurul Husna 2024).

Senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu ibu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervous vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan. hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Aliyanto and Rosmadewi 2019).

Pada daun kelor merupakan tanaman yang mengandung laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid,

polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol diantaranya kampesterol, stigmasterol, dan sitosterol yang bersifat laktogogum yang dapat meningkatkan ASI (Zakaria, 2016). Mekanisme kerja laktogogum dalam membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung syaraf sekretoris dalam kelenjar susu yang mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mammae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang laktasi (Kurniasih et al. 2023).

Pemanfaatan daun kelor sebagai pelancar ASI yang digunakan yaitu dengan memberikan daun kelor sebanyak 25 gram sehari selama 7 hari. Daun kelor dapat membantu program pemerintah dalam upaya perbaikan gizi dan pemberian ASI eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan dan dapat ditambahkan sebagai MPASI saat bayi berusia diatas 6 bulan. Penelitian Dahliana (2021) menunjukkan adalah perbedaan bermakna perubahan produksi ASI dilihat dengan peningkatan berat badan bayi.

Kegiatan yang dilakukan ini, telah sejalan dengan teori dimana penyuluhan dan demonstrasi terkait dengan pemanfaatan olahan daun kelor telah meningkatkan pengetahuan, keterampilan ibu dalam melakukan olahan daun kelor sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI yang memang menjadi prioritas masalah dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Aliyanto, Warjidin, and Rosmadewi Rosmadewi. 2019. "Efektifitas Sayur Pepaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Primipara." *Jurnal Kesehatan* 10(1):84-92. doi: 10.26630/jk.v10i1.1211.
- Endarti, Shinta Nuria, and Enny Fitriahadi. 2025. "Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Daun Kelor Untuk Peningkatan Produksi ASI Di Puskesmas Rembang Purbalingga Theeffectof Counseling on Theknowledge Levelof Postpartummothers about the Benefits of Moringa Leaves for Increasing Breast Milk Production at Puskesmas Rembang Purbalingga." 3:540-46.
- Hernita, Jihan Rabi'al, Muakhir Syah Putra, and Nurul Husna. 2024. "Effectiveness of Administering Moringa Leaves to Increase Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at South Poesangan Health Center Regency, Bireuen." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10(1):313-23.
- Kurniasih, Ira, Fitri Komalasari, Mirda Lestari, Galih Mauliendi, Widya Maya Ningrum, and Kurniati Devi Purnamasari. 2023. "Pengaruh Daun Kelor (Moringa Oleifera) Pada Peningkatan Laktasi Pada Ibu Menyusui: Literature Review Effect of Moringa Leaf (Moringa Oleifera) on Improving Lactation in Breastfeeding Mothers: Literature Review." 5(1):2685-4007.
- Maryatun, Maryatun, Annisa Andriyani, Eka Lusia, Maulida Nur Ikhsan, and Anis Siyama.

2024. "Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) Pada Ibu Pasca Melahirkan Untuk Meningkatkan Produksi ASI." *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)* 5(2):180-86. doi: 10.30787/asjn.v5i2.1712.

Purnanto, Nurulistyawan Tri, Laily Himawati, and Nur Ajizah. 2020. "Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Grobogan." *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 9(3):268. doi: 10.31596/jcu.v9i3.630.

Septiani, Hani, Dini Ariani, Nadia Hanifa, and Nayundha Indicasari Putri. 2023. "Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Produksi ASI." *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1):28-31. doi: 10.52221/daipkm.v1i1.229.

Zakaria, Veni Hadju, Suryani As'ad, and Burhanuddin Bahar. 2016. "Effect of Extract *Moringa Oleifera* on Quantity and Quality of Breastmilk In Lactating Mothers, Infants 0-6 Month." *Jurnal MKMI* 12(3):161-69.