

## **PENGARUH REBUSAN DAUN KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI KLINIK JULIANA TANJUNG MORAWA TAHUN 2023**

*The Effect of Moringa Leaf Decoction on Breast Milk Production and Hemoglobin Levels in Postpartum Mothers at Juliana Clinic Tanjung Morawa in 2023*

**MAYANG CITRA HARIATI<sup>1</sup>, IRMA NURIANTI<sup>2</sup>, PUTRI AMANDA<sup>3</sup>**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
e-mail : [mayangcitrahariat1@gmail.com](mailto:mayangcitrahariat1@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1903

### **Abstrak**

Daun Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman fungsional dengan limpahan kandungan nutrisi baik zat gizi makro dan juga zat gizi mikro. Kebutuhan akan gizi pada ibu nifas dan menyusui lebih banyak dibandingkan dengan kebutuhan gizi pada ibu selama hamil, selama 6 bulan pertama ibu membutuhkan tambahan energy sebanyak 500 kalori/hari yang berguna untuk menghasilkan produksi asi yang mencukupi bagi bayi. Pemanfaatan daun kelor telah banyak digunakan oleh masyarakat sebagai salah satu alternatif menu yang bermanfaat bagi ibu selama hamil dan ibu menyusui. Bagi ibu nifas dan menyusui daun kelor sangat bermanfaat dan mengandung senyawa fitosterol yang bersifat *Efek Laktagogum* yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan status kesehatan bayi dengan meningkatkan berat badan bayi dan juga dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi. Penelitian ini merupakan penelitian Quasy Eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest and Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan tehnik *Purposive Sampling* yaitu sampel dengan jumlah 19 orang ibu nifas di klinik bidan juliana tanjung morawa. Hasil penelitian didapatkan perbedaan antara sebelum dan sesudah setelah diberikan air rebusan daun kelor terhadap produksi asi ibu hal ini tampak dari nilai sig 0,000 dan perbedaan antara sebelum dan sesudah setelah diberikan air rebusan daun kelor terhadap kadar hb ibu hal ini tampak dari nilai sig 0,000, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun kelor terhadap produksi ASI dan kadar Hb ibu nifas di klinik Juliana tanjung morawa.

**Kata kunci:** ASI, Hemoglobin, Ibu Nifas, Daun Kelor

### **Abstract**

*Moringa leaves (Moringa oleifera) are functional plants with an abundance of nutrients both macronutrients and micronutrients. The need for nutrition in postpartum and lactating mothers is more than the nutritional needs of mothers during pregnancy, during the first 6 months the mother needs an additional energy of 500 calories / day which is useful for producing adequate milk production for the baby. The use of Moringa leaves has been widely used by the community as an alternative menu that is beneficial for mothers*

during pregnancy and breastfeeding mothers. For postpartum and lactating mothers, Moringa leaves are very useful and contain phytosterol compounds that are lactagogum effects that can increase and launch milk production so that they can improve the baby's health status by increasing the baby's weight and can also prevent stunting in infants. This research is a Quasy Experiment research with One Group Pretest and Posttest Design approach. The sample in this study was determined by Purposive Sampling technique, which is a sample with a total of 19 postpartum mothers at the Juliana Tanjung Morawa midwife clinic. The results of the study found a difference between before and after being given Moringa leaf boiled water on maternal breast milk production, this can be seen from the sig value of 0.000 and the difference between before and after being given Moringa leaf cooking water on maternal HB levels, this can be seen from the GIS value of 0.000, it was concluded that there was an effect of Moringa leaf cooking water on breast milk production and Hb levels of postpartum mothers at the Juliana Tanjung Morawa clinic.

**Keywords:** Breast Milk, Hemoglobin, Puerperal Mother, Moringa Leaves.

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan hasil sekresi yang berasal dari kelenjar payudara ibu. *World Health Organization* (WHO) dan *United Nation Children Fund* (UNICEF) merekomendasikan Pemberian ASI Eksklusif pada bayi sejak lahir hingga berusia 6 bulan dan maksimal hingga bayi berusia 1 tahun (Amalia, E, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2021, menunjukkan dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari 6 bulan hanya setengahnya yang mendapatkan ASI Eksklusif. Hal ini menunjukkan penurunan 12 persen dari angka tahun 2019, sedangkan ASI eksklusif sudah terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh bagi bayi dan bayi yang diberi ASI juga memiliki tingkat kecerdasan yang lebih baik dibandingkan dengan bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif (RISKESDAS, 2021).

Dalam mendukung Program ASI Eksklusif, ibu menyusui perlu mendapatkan nutrisi yang baik untuk

menghasilkan ASI yang berkualitas dengan kuantitas yang melimpah. Nutrisi yang baik di dapatkan dari bahan makan yang baik, salah satunya dengan pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam bentuk olahan rebusan yang memiliki manfaat laktagogum akibat dari kandungan fitosterol yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui yang produksi ASInya sedikit (Zakaria, et al, 2016).

Daun kelor (*Moringa Oleifera*) dalam bentuk kapsul memiliki manfaat yang baik dalam meningkatkan produksi ASI dengan pemberian dalam dosis yang tepat, selain itu kapsul kelor juga dapat meningkatkan kadar Vitamin A pada ASI dan juga dapat menjadi pilihan alternatif sebagai suplemen bagi ibu selama menyusui (Fungtammasan S, Phupong V, 2022).

Hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif pada bayi salah satunya adalah ibu yang mengalami anemia pada masa postpartum yang akan berdampak pada kesehatan ibu sehingga dapat menyebabkan terjadinya perdarahan

post partum dan juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi pada bayi selama dalam masa ASI Eksklusif. Anemia pada masa postpartum dapat di akibatkan karena selama hamil kebutuhan zat besi lebih banyak di pasok ke bayi dibandingkan di serap oleh tubuh ibu. Selain itu kehilangan darah pada masa persalinan juga dapat menyebabkan terjadinya anemia pada masa nifas dan menyusui (Mremi, A, et al, 2022).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) yang di konsumsi selama masa nifas dan menyusui dapat meningkatkan kadar haemoglobin secara bertahap dari hari ke minggu hal ini disebabkan karena daun kelor memiliki banyak kandungan mikro nutrient seperti zat besi, senyawa fitokimia dan juga mengandung vitamin C yang dimana kandungan dari vitamin C dapat meningkatkan penyerapan dari zat besi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada masa nifas dan menyusui (Fitri, Y, 2022).

Selain memiliki manfaat dalam meningkatkan kadar haemoglobin selama masa kehamilan, daun kelor juga dapat meningkatkan kadar haemoglobin selama masa nifas dan menyusui, pada masa menyusui, kadungan flavonoid, polifenol, potein, dan magnesium berperan penting dalam peningkatan produksi ASI, secara khusus, polifenol merangsang peengeluaran hormone oskitosin yang berperan penting dalam merangsang sekresi ASI. Senyawa mangan yang terkandung dalam daun kelor di duga dapat merangsang kelenjar pituitary dan menginduksi sekresi prolactin yang dapat meningkatkan produksi ASI, kadnungan kalium juga merangsang sekresi oksitosin yang diperlukan untuk mengeluarkan air susu dari kelenjar susu (Rotella, L et al, 2023).

Hasil survey pendahuluan pada ibu nifas sampai hari ke-7 yang di lakukan di klinik bidan Juliana pada bulan September 2022 sampai bulan November 2022 meunjukkan sebagian ibu nifas dan menyusui mengalami masalah dengan pengeluaran ASI dan juga Anemia. Dengan dasar di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Rebusan daun Kelor Terhadap Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di klinik Juliana Tanjung Morawa.

## 2. METODE

Penelitian ini diawali dengan pengukuran volume ASI dengan menggunakan alat pompa asi dan pengukuran kadar hemoglobin dengan menggunakan *easy touch* hasil dari pengukuran di isi dilembar observasi. Responden akan diberikan rebusan daun kelor sebanyak 250cc selama 14 hari berturut-turut. Untuk mengetahui pengaruh rebusan daun kelor terhadap produksi asi dan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Rebusan daun kelor membantu meningkatkan produksi asi dan kadar hemoglobin.

## 3. HASIL

**Tabel 1. Distribusi Statistik Produksi ASI sebelum diberikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa.**

No	Rebusan Daun Kelor	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
1.	Sebelum	19	357.8	250	500	69.24

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat di interpretasikan bahwa nilai rerata Produksi ASI sebelum diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 357.8 dengan frekuensi 19 responden dan standar deviasi 69.24.

**Tabel 2. Distribusi Statistik Produksi ASI Setelah di berikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa**

No	Rebusan Daun Kelor	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
1.	Setelah	19	828.9	700	950	67.32

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat di interpretasikan bahwa nilai rerata Produksi ASI setelah diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 828.9 dengan frekuensi 19 responden dan standar deviasi 67.32.

**Tabel 3. Distribusi Statistik Kadar Hemoglobin Sebelum di berikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa**

No	Rebusan Daun Kelor	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
1.	Sebelum	19	10.4	8.90	11.20	0.63

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat di interpretasikan bahwa nilai rerata Kadar hemoglobin sebelum diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 10.4 dengan frekuensi 19 responden dan standar deviasi 0.63.

**Tabel 4. Distribusi Statistik Kadar Hemoglobin Setelah diberikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa.**

No	Rebusan Daun Kelor	N	Mean	Min	Max	Standar Deviasi
1.	Setelah	19	11.2	9.90	12.0	0.50

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat di interpretasikan bahwa nilai rerata Kadar hemoglobin setelah diberikan minuman rebusan daun kelor adalah

*Mean* 11.2 dengan frekuensi 19 responden dan standar deviasi 0.50.

**Tabel 5. Distribusi Statistik Produksi ASI Sebelum dan Sesudah di berikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa.**

Rebusan Daun Kelor	N	Mean	SD	Lower	Upper	P-Value
Sebelum	19	357.8	69.24	510.664	431.440	0.000
Sesudah		828.9	67.32			

Berdasarkan tabel 5 dapat di interpretasikan, bahwa rata-rata produksi asi sebelum diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 357.8, dan *Standar Deviasi* 69.24. Sedangkan rata-rata produksi asi setelah diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 828.9 dan *Standar Deviasi* 67.32. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan minuman rebusan daun kelor responden mengalami peningkatan sebesar 471.1. Berdasarkan tabel diatas uji statistic ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* di dapatkan *P-Value*  $0.000 < 0.05$ . Maka  $H_0$  di tolak artinya ada pengaruh produksi asi sebelum dan sesudah diberikan minuman rebusan daun kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa Tahun 2023.

**Tabel 6. Distribusi Statistik Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah di berikan Rebusan Daun Kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa.**

Rebusan Daun Kelor	N	Mean	SD	Lower	Upper	P-Value
Sebelum	19	10.4	0.63	1.2032	48095	0.000
Sesudah		11.2	0.50			

Berdasarkan tabel 4.6 dapat di interpretasikan, bahwa rata-rata kadar hb sebelum diberikan minuman

rebusan daun kelor adalah *Mean* 10.4, dan *Standar Deviasi* 0.63. Sedangkan rata-rata kadar hb setelah diberikan minuman rebusan daun kelor adalah *Mean* 11.2 dan *Standar Deviasi* 0.50. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan minuman rebusan daun kelor responden mengalami peningkatan sebesar 0.8. Berdasarkan tabel diatas uji statistic ini menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* di dapatkan *P-Value*  $0.000 < 0.05$ . Maka  $H_0$  di tolak artinya ada pengaruh kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan minuman rebusan daun kelor di PMB Juliana Tanjung Morawa Tahun 2023.

#### 4. PEMBAHASAN

##### A. Produksi ASI Sebelum dan Sesudah di berikan Minuman Rebusan Daun Kelor.

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 19 responden produksi ASI sebelum diberikan daun kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa memiliki rata-rata produksi ASI 357.8 dan standar deviasi 69.24. Sedangkan produksi ASI setelah diberikan minuman rebusan daun kelor memiliki rata-rata produksi ASI 828.9 dan standar deviasi 67.32. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan minuman rebusan daun kelor produksi asi responden mengalami peningkatan sebesar 471.1.

Berdasarkan tabel diatas uji statistic ini menggunakan Uji Paired T-Test di dapatkan *P-Value*  $0,000 < 0,005$ . Maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan minuman rebusan daun kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu nifas di Klinik Juliana Tanjung Morawa Tahun 2023.

Hasil penelitian yang dilakukan untuk melihat bagaiman prevalensi dan dampak dari pemberian serbuk daun kelor pada kadar hemoglobin ibu

nifas sampai hari ke 7 pasca melahirkan menunjukkan adanya peningkatan hemoglobin yang signifikan pada ibu yang mejadi kelompok eksperimen dengan rata-rata kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,4g/dl (Gandhi A, Arora D, 2023).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) menjadi salah satu alternatif bahan pangan yang dapat di dimanfaatkan dalam mengatasi masalah anemia pada ibu hamil karena mengandung zat besi dan juga kadnungan vitamin C yang berperan dalam penyerapan Zat besi, selain itu daun kelor juga dapat membantu produksi dan sekresi ASI dengan menekan hormon oksitosin dan hormone prolaktin melalui aktifitas senyawa polifenol, flavonoid, magnesium dan mangan (Sarlince Atok, Y., & Tumeluk, F, 2021)

##### B. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah diberikan Minuman Rebusan Daun Kelor.

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 19 responden Kadar Hb sebelum diberikan daun kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa memiliki rata-rata 10.4 dan standar deviasi 0,63. Sedangkan Kadar Hb setelah diberikan minuman rebusan daun kelor memiliki rata-rata 11,2 dan standar deviasi 0.50. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan minuman rebusan daun kelor kadar Hb responden mengalami peningkatan sebesar 0,8. Berdasarkan tabel diatas uji statistic ini menggunakan Uji Paired T-Test di dapatkan *P-Value*  $0,000 < 0,005$ . Maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan minuman rebusan daun kelor terhadap kadar Hb Ibu nifas di Klinik Juliana Tanjung Morawa Tahun 2023.

Penelitian Sinaga, K, et al, 2022 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna rerata kadar haemoglobin, kadar hematocrit, kadar



trombosit dan kadar eritrosit pada ibu nifas yang diberi daun kelor. Hal ini menunjukkan bahwa daun kelor benar-benar dapat digunakan sebagai alternative pilihan suplemen yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya anemia pada masa nifas.

Ibu nifas dengan anemia sangat di sarankan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin dan zat besi. Kebutuhan akan vitamin dan zat besi. Daun kelor mengandung banyak zat gizi mikor seperti vitamin, mineral, kalsium, zat besi, kalium, magnesium dan seng serta kaya akan vitamin A, vitamin B kompleks, Vitamin C, Vitamin E dan juga mengandung 17 asam lemak termasuk tiga asam lemak tak jenuh ganda (Polyunsaturated Fatty Acid). Zat gizi makro tersebut diantaranya zat besi dapat mencegah terjadinya anemia dan vitamin C pada daun kelor dapat membantu proses penyerapan zat besi (Rotella R, et al, 2023, Ollie, et al, 2022).

## 5. KESIMPULAN

1. Rata-rata produksi asi sebelum diberikan rebusan daun kelor memiliki rata-rata 357.8 dan standart deviasi 69.24. sedangkan produksi Asi setelah diberi rebusan daun kelor sebesar 828.9 dan standart deviasi 67.32.
2. Responden Kadar Hb sebelum diberikan daun kelor di Klinik Juliana Tanjung Morawa memiliki rata-rata 10.4 dan standar deviasi 0,63. Sedangkan Kadar Hb setelah diberikan minuman rebusan daun kelor memiliki rata-rata 11.2 dan standar deviasi 0.50.
3. terdapat pengaruh konsumsi rebusan daun kelor terhadap produksi asi dan kadar hemoglobin pada ibu nifas di klinik bidan Juliana tanjung morawa tahun 2023.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E., Subandrate, S., Arrafi, M., Prasetyo, M., Adma, A., Monanda, M., Safyudin, S., & Athiah, M. (2021). Edukasi Kandungan Asi Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi. *LOGISTA - Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 31-36. doi:10.25077/logista.5.2.31-36.2021
- Fitri, Y. 2022. Moringa Increases The Hemoglobin In Post-Partum Women . *Science Midwifery*. 10, 2 (Apr. 2022), 1136-1140.
- Fungtammasan S, Phupong V. The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol X*. 2022 Nov 17;16:100171. doi: 10.1016/j.eurox.2022.100171. PMID: 36440058; PMCID: PMC9684698.
- Gandhi H, Arora D. Post-partum iron deficiency anemia: Prevalence and impact of moringa oleifera leaves powder on hemoglobin levels in postpartum period. *IP J Nutr Metab Health Sci* 2023;6(2):84-87.
- Mabsuthoh.S & Rohmah (2021). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahagai. *Journal Of Health Sciencies Vol 01 No 01*.
- Mremi A, Rwenyagila D, Mlay J. Prevalence of post-partum anemia and associated factors among women attending public primary health care facilities: An institutional based cross-sectional study. *PLoS One*. 2022 Feb 3;17(2):e0263501. doi:

- 10.1371/journal.pone.0263501.  
PMID: 35113955; PMCID:  
PMC8812965.
- Olii, N., Gladis Claudia, J., Made Dewi Anggraeni, N., Kebidanan, J., & Kemenkes Gorontalo, P. (2021). *Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga*. 5(3). <https://doi.org/10.31764/Jmm.V5i3.4293>
- Rotella R, Soriano JM, Llopis-González A, Morales-Suarez-Varela M. The Impact of *Moringa oleifera* Supplementation on Anemia and other Variables during Pregnancy and Breastfeeding: A Narrative Review. *Nutrients*. 2023 Jun 8;15(12):2674. doi: 10.3390/nu15122674. PMID: 37375577; PMCID: PMC10301989.
- Sarlince Atok, Y., & Tumeluk, F. (2021). Hubungan Konsumsi Daun Kelor Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Suku Timor Kelurahan Manutapen. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, Volume 9(1).
- Sinaga, K. ., Sinaga, A. ., Surbakti, I. S. ., Putri, N. M. ., & Rumondang. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas . *Indonesian Health Issue*, 1(1), 146–157. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.23>.
- Zakaria, Zakaria, et al. "Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (Asi) Padaibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, vol. 12, no. 3, Sep. 2016, pp. 161-169, doi:[10.30597/mkmi.v12i3.1077](https://doi.org/10.30597/mkmi.v12i3.1077).