

**EDUKASI PEMANFAATAN REBUSAN DAUN KELOR DALAM  
PENINGKATAN PRODUKSI ASI**  
*Education on The Utilization of Moringa Leaves Decil in Increasing  
Breast Milk Production*

**Diah Evawanna Anuhgera<sup>1\*</sup>, Nikmah Jalilah Ritonga<sup>2</sup>, Riris  
Sitorus<sup>3</sup>, Juni Mariati Simarmata<sup>4</sup>, Dwi Handayani<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [diah.evawanna@gmail.com](mailto:diah.evawanna@gmail.com)

DOI 10.35451/jpk.v2i2.1440

**Abstrak**

*Peningkatan produksi ASI adalah hal yang utama dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pada periode transisi di awal kelahiran banyak adaptasi dalam penyesuaian pelaksanaan pemberian ASI yang harus dimengerti oleh ibu nifas agar mampu memberikan pelayanan terbaik bagi anaknya. Menyusui bukan sekedar memberikan ASI tetapi ibu nifas juga harus memperhatikan konsistensi dari ASI yang selalu ada sesuai dengan kebutuhan bayi. Ibu nifas juga wajib mengetahui berbagai faktor yang bisa mempengaruhi ASI baik dari sisi positif maupun negative. Edukasi yang memanfaatkan tumbuhan alami dan memiliki keuntungan bagi ibu dan bayi dapat diberikan kepada masyarakat untuk membantu praktik peningkatan ASI melalui konsumsi daun kelor. Daun kelor merupakan tumbuhan yang sering ditemui di halaman masyarakat dan memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi terkhusus dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu dan bayi. Tujuan edukasi ini untuk membantu para ibu dalam pemanfaatan daun kelor sebagai bahan alami meningkatkan produksi ASI di Kelurahan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Target kegiatan Sasaran pada pengabdian ini yaitu ibu menyusui dengan menggunakan media Leaflet, video tutorial dan daun kelor. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah, diskusi, dan PLA (Participatory Learning and Action). Luaran yang diinginkan dicapai ialah peningkatan edukasi dalam pemberian ASI melalui peningkatan produksi ASI dengan mengkonsumsi daun kelor sebesar 20%. Pelaksanaan pengabdian diberikan dengan melakukan pretest dan posttest. Hasil pelaksanaan didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 20-25 tahun sebesar 50%, memiliki tingkat pendidikan SMA (34.61%), dan memiliki riwayat laktasi sebelumnya tidak memberikan ASI Eksklusif sebanyak 66.66%. Sebelum diberikan edukasi, rerata penilaian responden mengenai edukasi pemanfaatan rebusan daun kelor bagi produksi ASI adalah 56.4 dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi 79 dengan rerata perbedaan sebesar 22.6. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pemanfaatan pemberian daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI sebesar 40%.*

**Kata kunci:** edukasi; daun kelor; produksi ASI

**Abstract**

*Increased milk production is the main thing in the growth and development of babies. During the transitional period at the beginning of birth there are many adaptations in adjusting the implementation of breastfeeding that postpartum mothers must understand in order to be able to provide the best service for their children. Breastfeeding is not just giving breast milk, but postpartum mothers must also pay*

Received: 21 November 2022 :: Accepted: 19 December 2022 :: Published: 31 December 2022

*attention to the consistency of breast milk which is always there according to the needs of the baby. Postpartum mothers are also required to know the various factors that can affect breastfeeding, both from a positive and negative side. Education that utilizes natural plants and has benefits for mothers and babies can be given to the community to help increase breastfeeding practices through consumption of Moringa leaves. Moringa leaves are plants that are often found in community yards and have many benefits for mothers and babies, especially in fulfilling nutrition for mothers and baby. The aim of this education is to help mothers use Moringa leaves as a natural ingredient to increase breast milk production in Beringin Village, Deli Serdang Regency. Target activity The target for this service is breastfeeding mothers using Leaflet media, video tutorials and Moringa leaves. The methods used are lecture, discussion, and PLA (Participatory Learning and Action) methods. The desired output is to increase education in breastfeeding by increasing milk production by consuming Moringa leaves by 20%. Implementation of dedication is given by doing a pretest and posttest. The results of the implementation found that the majority of respondents were aged 20-25 years by 50%, had a high school education level (34.61%), and had a history of previous lactation not giving exclusive breastfeeding as much as 66.66%. Before being given education, the average respondent's assessment regarding education on the use of Moringa leaf decoction for breast milk production was 56.4 and after being given education it increased to 79 with an average difference of 22.6. This shows that education can increase the utilization of Moringa leaves to increase milk production by 40%.*

**Keywords:** *education, moringa oleifera leaves, breast milk production*

## 1. Pendahuluan

Nutrisi yang berkualitas bagi pertumbuhan bayi diperoleh dengan pemberian ASI. Kemasannya yang aman, bersih, dan kandungan antibodi serta memiliki nilai nutrisi dan energi yang baik terutama di bulan pertama kehidupan bayi. Menyusui memberikan dampak fisiologis bagi kesehatan ibu dan bayi (WHO,2017). Pada ibu dapat mengurangi risiko perdarahan postpartum, kanker payudara, dan dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alami (MAL) atau penundaan kehamilan.

Penurunan kasus infeksi, diare pada bayi dapat diatasi dengan pemberian ASI di masa kehidupan bayi. Dampak positif pemberian ASI ini membuktikan bahwa ASI merupakan makanan terbaik yang diberikan pada bayi secara alamiah (Khamis AG et al, 2017).

Upaya perbaikan gizi pada bayi usia 0-6 bulan dapat diatasi dengan pemberian ASI Eksklusif (Foong SC,2020). Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa kekurangan gizi pada 2 tahun pertama akan

mengakibatkan gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kecerdasan, dan produktivitas; di mana dampaknya sebagian besar tidak dapat diubah (P.F.N. Raguindin, 2014). Angka kebutuhan kalori pada ibu menyusui lebih tinggi dibandingkan saat kehamilan akibat praktik pemberian ASI dan proses pemulihan pada masa nifas. Penambahan nutrisi pada kandungan zat gizi mikro dan makro sangat dibutuhkan untuk membantu kuantitas dan kualitas ASI sehingga menghasilkan anak yang sehat. Kesuksesan pemberian ASI Eksklusif di Sumatera Utara sebesar 44.9% pada tahun 2020. Hal itu tentu saja belum sesuai dengan target untuk kesuksesan pemberian ASI guna mencegah kurang gizi pada bayi (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Kasus anemia zat besi pada ibu menyusui sering kali tidak diketahui dibandingkan pada kasus anemia pada kehamilan. Anemia pada saat menyusui dan kehamilan merupakan kondisi yang sama urgensinya untuk ditindaklanjuti. Prevalensi anemia pada ibu nifas 6 bulan 31,65% (Kent JC et al, 2018). Anemia pada ibu menyusui akan

berdampak pada kemampuan memproduksi ASI yang cukup dimana jaringan cadangan atau ibu akan digunakan untuk memproduksi ASI sehingga ibu beresiko kekurangan gizi dan terjadinya anemia lebih besar. Hasil penelitian pada masyarakat kurang gizi di Senegal, Afrika dengan terapi serbuk daun kelor menunjukkan hasil yang signifikan terhadap status gizi individu (Boss M, 2018).

Proses menyusui dipengaruhi oleh berbagai keadaan terutama hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang dapat merangsang jumlah pembentukan alveolus baru. Proses pembentukan baru alveolus disebabkan oleh penghisapan ASI pada awal laktasi. Ibu menyusui membutuhkan asupan nutrisi yang cukup karena pada saat itu karena pada saat melahirkan darah ibu dan sekitar 50% kebutuhan zat besi janin berasal dari ibu. Zat besi dari ASI sepenuhnya diserap oleh bayi (Bhargave A, Pandey I, Nama K S and Pandey M, 2015)

*Moringa oleifera* (Daun Kelor) adalah salah satu herbal yang telah digunakan untuk meningkatkan volume ASI. *Moringa oleifera* banyak digunakan dalam pengobatan tradisional. Daun kelor dan polong biji yang belum menghasilkan dimanfaatkan sebagai produk pangan (Boss M, Gardner H dan Hartmann P, 2018). Kandungan senyawa fitosterol yang tinggi terdapat pada daun kelor dapat meningkatkan hormon estrogen, yang merangsang perkembangan kelenjar ASI untuk menghasilkan ASI. Nutrisi pada daun kelor sangat lengkap seperti: karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (Foong SC et al, 2020).

Daun kelor meningkatkan volume ASI dengan meningkatkan prolaktin dan menyediakan nutrisi penting. Konsumsi daun kelor akan bekerja sekitar 24 jam setelah dikonsumsi di dalam tubuh (Bueno, Gutierrez D dan Chantry C, 2015). Berbagai studi keamanan dilakukan pada hewan menggunakan ekstrak daun berair dan hasilnya menunjukkan bahwa ada tingkat keamanan yang tinggi. Tidak ada efek samping yang dilaporkan dalam penelitian pada manusia

(Anuhgera, D.E., 2022). Ada beberapa penelitian yang mengevaluasi *Moringa oleifera* dalam menyusui. Sebuah penelitian menemukan bahwa konsumsi kue kelor meningkatkan kualitas ASI, terutama jumlah proteinnya (Foong SC et al, 2020). Studi lain menemukan bahwa daun kelor meningkatkan produksi ASI pada hari ke-4 hingga ke-5 postpartum di antara ibu yang melahirkan bayi prematur (Kent., J. C, 2018). Hasil studi menemukan bahwa wanita yang mengonsumsi kapsul *Moringa oleifera* memiliki lebih banyak ASI per hari dari hari ke 3 hingga 10 pascapersalinan dibandingkan dengan wanita yang menggunakan placebo (Boss M, 2018). Namun, ini tidak signifikan secara statistik. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi para ibu menyusui dan keluarganya dalam memanfaatkan seduhan daun kelor sebagai minuman herbal untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk mengedukasi para ibu menyusui dalam pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI.

## 2. Metode

Lokasi tempat pengabdian masyarakat ini yaitu Kelurahan Beringin, Kabupaten Deli Serdang. Sasaran pada pengabdian ini yaitu ibu menyusui yang berada di Kelurahan Beringin Kabupaten Deli Serdang sejumlah 26 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan pada tanggal 19 Februari 2022 dengan menggunakan media Leaflet, video tutorial dan daun kelor. Metode yang digunakan yaitu metode ceramah, diskusi, dan PLA (*Participatory Learning and Action*). Bentuk kegiatan yang bertujuan memberdayakan para ibu hamil dan menyusui dengan meningkatkan kesadaran dan keinginan ibu untuk memberikan ASI dan mengonsumsi boster ASI alami sebagai bentuk kepedulian akan kesehatan ibu dan bayi dari awal kelahiran hingga proses perkembangannya. Peserta diberikan modul dan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi untuk menilai keefektifan peserta dalam pemberian edukasi kesehatan.

Received: 21 November 2022 :: Accepted: 19 December 2022 :: Published: 31 December 2022

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa bagian diantaranya:

1. Survey lapangan kepada para ibu hamil dan menyusui tentang kesiapan praktik pemberian ASI dan pengetahuan boster ASI khususnya daun kelor melalui wawancara dan angket yang diberikan.
2. Penilaian kondisi awal berupa pretest kepada semua peserta edukasi mengenai pengelolaan dan pemanfaatan daun kelor melalui kuesioner yang berjumlah 15 pertanyaan.
3. Pemberian materi dan demonstrasi pembuatan seduhan teh daun kelor. Metode diskusi juga diberikan untuk menggali potensi pengetahuan masyarakat dalam proses edukasi.
4. Posttest juga diberikan setelah peserta selesai mengikuti edukasi dengan memberikan kuesioner yang berisi pemanfaatan seduhan daun kelor untuk meningkatkan ASI sebanyak 15 pertanyaan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung kepada masyarakat dengan tetap memperhatikan standar protokol kesehatan. Pelaksanaan dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 Februari 2022. Materi edukasi disampaikan oleh Diah Evawanna Anuhgera, M.Tr.Keb dan Nikmah Jalilah Ritonga, M.Tr.Keb. Proses edukasi berjalan dengan baik dan efektif disertai diskusi dari para peserta.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
<20 tahun	4	15.38
20-35 tahun	13	50
>36 tahun	9	34.61
Total	26	100

Mayoritas responden berusia 20-35 tahun sebanyak 50%, berusia >36 tahun sebanyak 9% dan 4% pada usia < 20 tahun. Usia merupakan faktor yang dapat menentukan keputusan ibu dalam menentukan pendidikan

kesehatannya khususnya pada upaya memperbanyak air susu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia maka kemungkinan pengambilan keputusan ibu cenderung lebih santai dalam menentukan upayanya untuk memperbanyak ASI namun pada usia muda cenderung lebih aktif untuk mencari informasi akan kesehatan baik secara langsung maupun tidak langsung seperti majalah, media sosial dan kegiatan sosialisasi. Pada usia reproduktif lebih menyukai informasi baru yang praktis, efektif dan efisien karena tingkat kesadaran mengenai gaya hidup sehat bagi bayinya melalui terapi-terapi kesehatan.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
SD	5	19.23
SMP	10	38.4
SMA	9	34.61
PT	2	7.6
Total	26	100

Sebagian besar partisipan dalam kegiatan edukasi ini memiliki tingkat pendidikan SMA sebesar 38.4%. Level pendidikan akan menentukan sikap dan perilaku ibu untuk menentukan hal yang bermanfaat bagi ibu dan bayinya. Pendidikan di level menengah dan perguruan tinggi diharapkan para ibu lebih mudah untuk menerima pendidikan kesehatan. Pada kegiatan ini diperoleh data bahwa partisipan yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai pemanfaatan daun kelor masih memiliki wawasan yang kurang mengenai aplikasi daun kelor pada masa nifas, cara pengolahan dan efektifitas dari teh daun kelor.

Tingkat pendidikan menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tingkat pendidikan tentang keputusan karyawan untuk berpartisipasi dalam program kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh tingkat pendidikan terhadap partisipasi dalam program edukasi kesehatan adalah positif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka

Received: 21 November 2022 :: Accepted: 19 December 2022 :: Published: 31 December 2022

peluang untuk berpartisipasi dalam program kesehatan juga meningkat (Walingo MK, 2014). Hasil edukasi menunjukkan bahwa peserta dengan pendidikan perguruan tinggi memiliki lebih banyak partisipasi dalam program edukasi kesehatan karena mereka lebih sadar kebutuhan tubuh dan kebutuhan gaya hidup sehat. Partisipasi karyawan dengan tingkat kelulusan diploma kurang dari 50%. Semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi peluang untuk berpartisipasi dalam pemanfaatan seduhan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Riwayat Laktasi

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
ASI Eksklusif	5	33.33
Tidak ASI Eksklusif	10	66.66
Total	15	100

Pada table 3 dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden tidak memberikan ASI Eksklusif (66.66%) dan yang memberikan ASI Eksklusif sebanyak 3.33%. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara riwayat laktasi atau pengalaman menyusui terhadap perilaku menyusui selanjutnya. Namun, Khamis AG et al/ melaporkan bahwa ibu multipara yang menyusui anak pertamanya akan menyusui anak berikutnya dan hal ini tidak dipengaruhi oleh paritas yang menunjang bahwa perilaku menyusui merupakan hal yang dominan dalam usaha pemberian ASI (Khamis AG,2017).

Studi lainnya menganalisis bahwa ibu dengan pengalaman menyusui yang kurang dari 4 bulan pada anak pertamanya memiliki keefektifan untuk menyusui secara eksklusif pada anak keduanya (Bai DL,2013). Dan pada edukasi ini, narasumber berusaha untuk menciptakan keinginan ibu dalam mengaplikasi praktik pemberian ASI dan menerapkan pemanfaatan daun kelor ini sebagai alternative terapi yang

membantu meningkatkan ASI nya sehingga perilaku menyusui akan berlanjut hingga sukses ASI Eksklusif.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Hasil Evaluasi	N	Mean
Pretest	26	56.4
Posttest	26	79

Hasil penilaian kuesioner pengetahuan menunjukkan dari 26 peserta edukasi yang mengikuti sosialisasi diperoleh rerata skor pengetahuan sebelum kegiatan sebesar 56.4 dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi 79. Hal ini sejalan dengan dimensi kedua teori sosio ekologis (tingkat interpersonal) bahwa peran yang signifikan dari keluarga, teman dan jaringan sosial, kegiatan seminar dalam perilaku ibu menyusui. Temuan lebih lanjut mengenai argument teori Bronfenbrennee bahwa kesediaan ibu menyusui secara eksklusif selama 6 bulan sebagian besar dipengaruhi oleh kelompok-kelompok edukasi yang berinteraksi dengan ibu. Kelompok-kelompok edukasi juga membantu ibu untuk menjadi sehat secara fisik dan emosional dan menerima perubahan fisiologis pada masa nifas dan menyusui lebih positif sehingga membantu peningkatan ASI (Bueno DG, 2015).Peningkatan pengetahuan yang dilakukan melalui kegiatan sosialisasi akan mempengaruhi praktik menyusui selanjutnya.

Daun kelor memiliki kandungan mikronutrien dan makronutrien diantaranya dalam 100 gram ekstrak daun kelor terdapat vitamin C dan zat besi (Fe) sebanyak 514.96 mg dan 9.72 mg . Daun kelor juga memiliki Sembilan asam amino esensial yaitu kalium, zat besi, kalsium, magnesium, seng dan vitamin A,C,E,dan B yang memiliki peran penting dalam system kekebalan tubuh (P.F.N.Raguindin, 2014).

#### 4. Kesimpulan

Pemberian pelayanan edukasi dengan pemanfaatan daun kelor sebagai peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan mayoritas umur ibu

Received: 21 November 2022 :: Accepted: 19 December 2022 :: Published: 31 December 2022

20-35 tahun, berpendidikan mayoritas SMP, dan mayoritas memberikan ASI Eksklusif. Berdasarkan penilaian pretes dan posstest, terdapat perubahan rerata pengetahuan mengenai pemanfaatan seduhan daun kelor sebagai minuman herbal untuk meningkatkan produksi ASI.

### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diucapkan kepada Kepala Desa Beringin, Kabupaten Deli Serdang dan staff yang telah membantu proses pelaksanaan pengabdian ini telah berjalan dengan baik dan efektif.

### Daftar Pustaka

- Anuhgera, D. E., Ritonga, N. J., Sitorus, R. (2022). Kelor leaves infusion as a alternative in increasing the volume of breastmilk and birth weight in newborn. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2), 72–78.
- Bai D. L., Wu, K. M. (2013). Association between Intrapartum Interventions and Breastfeeding Duration. *J Midwifery Women Health*, 581(1), 25-32.
- Bhargava, A ., Pandey, I., Nama, K. S., & Pandey, M. (2015). Moringa oleifera lamsanjana (horseradish tree) "a miracle food plant with multipurpose uses in rajasthanindia an overvie"w. *Int J Pure App Biosci*, 3(6) , 237-248.
- Boss, M., Gardner, H., & Hartmann, P. (2018). Normal human lactation: closing the gap. *F1000Research*, 7.
- Bueno, G. D ., Chantry C.(2015). Life does not make it easy to breast-feed: using the socio-ecological framework to determine social breast-feeding obstacles in a low-income population in Tijuana, Mexico. *Public Health Nutrition*,18,3371–85.
- Foong, S. C ., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J, Ong, J. H. (2020).Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database Syst Rev*.5.
- Kemenkes RI, (2020). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Kemenkes RI
- Kent., J. C, Gardner, H, Laai, C. T., Hartmann, P. E., Murray, K., Rea, A., et al.(2018). Hourly breast expression to estimate the rate of synthesis of milk and fat. *Nutrients*.10(9),1144.
- Khamis A. G., Omar,A. M., Suleiman, S. A., Ali, F. S. (2017). Prevalence of exclusive breastfeeding and its predictors among mothers in micheweni, chake-chake and north 'a'districts, zanzibar. *Clin Mother Child Health* .14(2).
- Malik, S. K., Ahmad, M., & Khan, F. (2017). Qualitative and quantitative estimation of terpenoid contents in some important plants of Punjab, Pakistan. *Pakistan Journal of Science*, 69(2), 150–154.
- P. F. N. Raguindin, L. F. Dans, and J. F. King. (2014). Moringa oleifera as a galactagogue. *Breastfeed Med*, 9(6), 323–324.
- Walingo, M.K., Mutuli, L. A. (2014). Influence of maternal beliefs, attitude, perceived behavior on breastfeeding among post partum mothers in Western Kenya. *Pakistan J Nutr*. 13, 250–45.
- World Health Organization.(2017).Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Service: Geneva, Switzerland; 2017.