

PENGARUH PEMBERIAN TEH DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Nurya Kumalasari¹, Risti Linta C², Rizki Sahara³

^{1,2,3}Universitas An Nuur

email: nurya.kumalasari29@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan sumber utama pemenuhan gizi bayi yang tidak memiliki tandingan pemberiannya hingga bayi berusia 6 bulan tanpa tambahan apapun, kecuali obat-obatan. Meskipun dengan ASI saja bayi akan terpenuhi kebutuhan gizinya selama 6 bulan. Pemberian ASI eksklusif dipengaruhi faktor internal yaitu umur, paritas, asupan nutrisi dan pekerjaan. Faktor eksternal dipengaruhi dukungan keluarga. Faktor tersebut secara tidak langsung akan menekan Angka Kematian Bayi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis dampak pemberian teh daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain *pretest dan posttest one group* tanpa kelompok kontrol. Populasi mencakup ibu yang memiliki bayi berusia kurang dari 6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon 1 dengan *purposive sampling* jumlah responden sebanyak 30 orang. Data dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon*. Karakteristik responden adalah ibu rumah tangga 100,0%, umur responden dalam reproduksi sehat (20-35 tahun) 100,0%. Pengeluaran ASI sebelum perlakuan kurang lancar 73,3% dan cukup lancar 26,7%. Pengeluaran ASI setelah diberikan perlakuan sebagian besar lancar 80,0% dan cukup lancar 20,0%. Ada pengaruh pemberian teh daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pulokulon 1 ($p=0,000$).

Kata kunci: ibu nifas, ASI, daun Kelor

THE EFFECT OF MORINGA OLEIFERA LEAF TEA ON BREAST MILK PRODUCTION IN POSTNATAL

Abstract

Breast milk is the primary source of nutrition for infants up to six months of age, meeting all nutritional needs without supplementation except for medication. Exclusive breastfeeding is influenced by internal factors such as maternal age, parity, nutritional intake, and occupation, as well as external factors like family support. These factors indirectly contribute to reducing infant mortality rates. The purpose of this study was to analyze the effect of Moringa leaf tea on breast milk production among postpartum mothers in the working area of Pulokulon Health Center. This study was a quantitative design with a one-group pretest-posttest approach was employed, involving 30 respondents selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Results showed that all respondents were housewives within the healthy reproductive age range (20–35 years). Prior to intervention, 73.3% experienced less smooth milk production, while 26.7% reported fairly smooth production. After intervention, 80.0% reported smooth production and 20.0% fairly smooth. Statistical analysis revealed a significant effect of Moringa leaf tea on breast milk production ($p=0.000$). Moringa leaf tea can enhance breast milk production among postpartum mothers, supporting exclusive breastfeeding practices.

Keywords: postpartum mothers, breast milk, tea moringa leaves

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi, terutama pada enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi lengkap yang berperan penting dalam pertumbuhan, perkembangan, dan kekebalan tubuh bayi. Hal tersebut telah direkomendasikan dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*).¹ Namun, tidak semua ibu menyusui mampu menghasilkan ASI dalam jumlah cukup. Salah satu solusi alami yang banyak diteliti untuk meningkatkan produksi ASI adalah pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*).² Kelor dikenal sebagai tanaman yang kaya akan nutrisi dan telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional. Kandungan gizi yang tinggi menjadikan kelor berpotensi sebagai laktagogum, yaitu zat yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi ASI. Daun kelor mengandung berbagai zat penting yang bermanfaat untuk ibu menyusui, di antaranya protein, zat besi, kalsium, fosfor, vitamin A, B, dan C, serta fitosterol dan flavonoid. Protein membantu pembentukan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI, sedangkan zat besi mencegah anemia yang dapat menurunkan kuantitas ASI. Kalsium dan fosfor penting untuk kekuatan tulang, sementara vitamin berperan menjaga daya tahan tubuh dan kualitas ASI. Senyawa *fitosterol* dan *flavonoid* berfungsi sebagai antioksidan serta meningkatkan hormon oksitosin.³

Daun kelor dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, teh kelor, atau serbuk daun kelor dalam kapsul. Dosis konsumsi sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan individu dan dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan agar penggunaannya aman. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan ringan.² Selain meningkatkan produksi ASI, daun kelor juga bermanfaat dalam meningkatkan energi, membantu pemulihan pasca persalinan, berfungsi sebagai antioksidan, serta mencegah anemia.⁴ Kandungan zat gizinya juga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan menjaga kesehatan umum ibu menyusui.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, hanya 52,5% atau sekitar setengah dari 2,3 juta bayi berusia di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia, mengalami penurunan sebesar 12% dibandingkan tahun 2019. Cakupan inisiasi menyusui dini (IMD) juga menurun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021. Meskipun menyusui telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia, praktik pemberian ASI masih belum mencapai tingkat yang diharapkan.⁵

Secara nasional, menurut Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2024 dari BPS, sebagian besar bayi usia kurang dari 6 bulan telah menerima ASI eksklusif.⁶ Publikasi tersebut mengungkapkan bahwa persentase bayi berusia di bawah 6 bulan yang menerima ASI eksklusif

menunjukkan tren peningkatan secara berkelanjutan. Selain itu, dalam tabel statistik BPS “Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (2024)” tercantum bahwa di Provinsi Jawa Tengah capaian ASI eksklusif mencapai 80,27 %. Data di Provinsi Jawa Tengah, capaian ASI eksklusif 80,27 % menjadikannya salah satu provinsi dengan angka cukup tinggi dibanding rata-rata nasional. Sementara itu, untuk Kabupaten Grobogan, data yang tersedia relatif terbatas dan lebih bersifat historis. Dalam profil Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan menyampaikan disebutkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Grobogan pada data Dinas Kesehatan 2023 adalah sekitar 53,62 %. Di Puskesmas Pulokulon 1 pada tahun 2023 angka pemberian ASI eksklusif 34,22%.

Survey awal dilakukan selama 2 bulan terakhir, wawancara di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulokulon 1 sebanyak 10 orang tentang produksi ASI dilakukan pada saat kunjungan nifas ke 2 yaitu pada hari ke 6 *postpartum*, didapatkan 7 orang ibu nifas ASI keluar tidak lancar sehingga bayi rewel karena kurangnya asupan nutrisi dari ibu, dan 3 orang ibu nifas dengan ASI cukup lancar.

Metode

Jenis penelitian ini kuantitatif, desain yang digunakan dalam penelitian *quasy experiment*. Rancangan desain *quasy experiment* yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. *Pretest-posttest* penelitian dilakukan dengan cara memberikan penilaian awal (*pretest*) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (*intervensi*), kemudian diberikan *intervensi* dengan cara melakukan pemberian teh daun kelor setelah itu dilakukan *posttest*.⁷ Dalam perlakuan kelompok diberikan 10 gram daun kelor yang dikeringkan kedalam air panas dan ditunggu sampai 15-20 menit baru diminum, dilakukan sehari 2 kali pagi dan sore. Pengkonsumsian the daun kelor ini dilakukan selama 1 minggu.

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Nifas di Puskesmas Pulokulon 1

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
<20 tahun	0	00,0
20-35 tahun	30	100,0
>35 tahun	0	00,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 1 umur ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon 1 keseluruhannya masuk umur reproduksi sehat antara 20-35 tahun sejumlah 30 orang (100,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Nifas di Puskesmas Pulokulon 1

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	30	100,0
Bekerja	0	00,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 2 pekerjaan ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon 1 sebagai ibu rumah tangga sejumlah 30 orang (100,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI Ibu Nifas Sebelum Intervensi di Puskesmas Pulokulon 1

Pengeluaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	0	00,0
Cukup lancar	8	26,7
Kurang lancar	22	73,3
Tidak lancar	0	00,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 3 pengeluaran ASI Ibu nifas sebelum diberikan perlakuan di Puskesmas Pulokulon 1 sebagian besar kurang lancar sejumlah 22 orang (73,3%) dan cukup lancar sejumlah 8 orang (26,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengeluaran ASI Ibu Nifas Setelah Intervensi di Puskesmas Pulokulon 1

Pengeluaran ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	24	80,0
Cukup lancar	6	20,0
Kurang lancar	0	00,0
Tidak lancar	0	00,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil tabel 4 pengeluaran ASI Ibu nifas setelah diberikan perlakuan di Puskesmas Pulokulon 1 sebagian besar lancar sejumlah 24 orang (80,0%) dan cukup lancar sejumlah 6 orang (20,0%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk ($n < 50$, $\alpha = 0,05$)

Pengeluaran ASI	p	α	Keterangan
Skor <i>pretest</i>	30	$P < 0,005$	Distribusi data tidak normal
Skor <i>posttest</i>	0	$P < 0,005$	Distribusi data tidak normal

Hasil tabel 5 berdasarkan *output test of normality* dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (p value)* dari *Shapiro-wilk* $< 0,05$ yang berarti H_0 diterima artinya data tidak terdistribusi secara normal, maka selanjutnya tidak dapat dilakukan uji *paired sample t-test*, dan untuk uji alternatifnya menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pemberian teh daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 6. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Pulokulon 1

Pengeluaran ASI	N	Mean	SD	<i>p value</i>
<i>pretest</i>	30	1,266	0,457	0,00
<i>posttest</i>	30	2,800	0,414	

Hasil analisis statistik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa nilai *p* (*p value*) sebesar 0,00 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pulokulon 1.

Pembahasan

1. Kelancaran pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pemberian teh daun kelor (*Moringa Oleifera*)

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengeluaran ASI ibu nifas sebelum

diberikan perlakuan di Puskesmas Pulokulon 1 sebagian besar kurang lancar sejumlah 22 orang (73,3%) dan cukup lancar sejumlah 8 orang (26,7%). Pengeluaran ASI Ibu nifas setelah diberikan perlakuan di Puskesmas Pulokulon 1 sebagian besar lancar sejumlah 24 orang (80,0%) dan cukup lancar sejumlah 6 orang (20,0%).

Dapat disimpulkan bahwa teh daun kelor memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon 1 Kabupaten Grobogan yang mengalami masalah dalam kelancaran pengeluaran ASI umumnya disebabkan oleh rendahnya produksi ASI, dan sebagian besar dari mereka berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Hasil analisis menunjukkan bahwa kurangnya produksi ASI dipengaruhi oleh asupan makanan atau gizi yang tidak seimbang, sehingga berdampak pada penurunan produksi ASI. Selain makanan dan pekerjaan ibu, umur ibu juga berpengaruh terhadap produksi ASI. Hasil penelitian dari Andry, dkk (2023) ibu dengan kondisi nyeri post *section secaria* menghasilkan ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu dengan partus spontan.⁸

Produksi ASI terjadi melalui kerja sama antara hormon dan refleksi tubuh. Selama masa menyusui, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI, salah satunya adalah proses pengeluarannya. Dalam konsep frekuensi pemberian ASI, bayi sebaiknya disusui sesuai permintaannya (*on demand*), karena bayi mampu menentukan sendiri kebutuhan menyusunya. Penyusuan yang dijadwalkan justru dapat berdampak kurang baik, sebab isapan bayi berperan penting dalam merangsang produksi ASI berikutnya. Dengan menyusui berdasarkan kebutuhan bayi tanpa penjadwalan, masalah dalam proses menyusui dapat dicegah.

2. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian didapatkan *mean* pada pengeluaran ASI sebelum pemberian rebusan air daun kelor adalah 1,266 dan *mean* pada pengeluaran ASI sesudah diberikan rebusan air daun

kelor adalah 2,800. Jadi rata-rata pengeluaran ASI lebih banyak setelah diberikan teh daun kelor. Berdasarkan hasil *uji wilcoxon* didapatkan nilai *p value* yaitu 0,000 ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap pengeluaran ASI ibu sebelum dan sesudah pemberian teh daun kelor atau H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan penelitian, responden mengalami peningkatan pengeluaran ASI setelah mengonsumsi teh daun kelor, namun masih terdapat pula responden yang tidak lancar pengeluaran ASI-nya, hal ini kemungkinan dikarenakan adanya beberapa faktor yaitu salah satunya faktor psikologis ibu nifas yang tidak dapat peneliti kendalikan. Kelor adalah tanaman super nutrisi karena kandungan nutrisinya tersebar dalam seluruh bagian tanaman kelor dan seluruh bagian tanamannya dapat dikonsumsi, mulai dari daun, kulit, batang, bunga, buah, sampai dengan akarnya yang seperti lobak. Senyawa tersebut meliputi nutrisi, mineral, vitamin dan asam amino.⁹ Daun kelor juga mengandung senyawa *fitosterol* yakni, *alkaloid*, *saponin* dan *flavonoid* yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.¹⁰

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indri Pratiwi & Mia (2020) tentang Pengaruh Pemberian Pudding Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur diperoleh pemberian pudding daun kelor yang diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 250 g/hari selama 7 hari dapat memperlancar produksi ASI berdasarkan indikator penambahan berat badan bayi.¹¹

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Simanjutak (2020) penelitian mengenai efek pelancar ASI dari air rebusan daun kelor (*Moringa oleifera*) Lamkdilakukan pada mencit di Makasar.¹² Sebanyak 12 ekor mencit digunakan dan dibagi menjadi empat kelompok perlakuan. Kelompok I diberikan air suling sebagai kontrol, sedangkan kelompok II, III, dan IV masing-masing memperoleh rebusan daun kelor dengan konsentrasi 10%, 20%, dan 40%. Setiap kelompok menerima perlakuan tersebut selama tujuh hari berturut-turut setelah melahirkan, kemudian dilakukan pengamatan terhadap kondisi janin dan

produksi ASI selama masa menyusui. tentang efek uji efek pelancar ASI air rebusan daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Lamk pada mencit di Makasar. Digunakan 12 ekor mencit dibagi atas 4 kelompok perlakuan. Kelompok I diberi air suling sebagai pembanding, kelompok II, kelompok III, kelompok IV diberikan rebusan Daun Kelor dengan konsentrasi 10%, 20%, 40% masing-masing kelompok diberi rebusan daun kelor selama 7 hari berturut-turut setelah melahirkan, kemudian janin diamati dan produksi ASI saat menyusui. Hasil penelitian bahwa rebusan daun kelor dengan konsentrasi 10%, 20%, 40% mampu meningkatkan produksi ASI pada mencit. rebusan daun kelor dengan konsentrasi 40% memberikan efek yang optimal.

Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Herni Johan dkk tahun 2019 tentang Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum, diperoleh adanya peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum yang diberikan minuman seduhan daun kelor pada pagi, siang dan malam hari selama tujuh hari, hal ini terbukti dari peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK dan BAB bayi, dan Pengeluaran ASI.⁴ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifa & Cahyanto (2025) tentang Studi Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Pengobatan Tradisional di Kampung Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.¹³ Bertujuan untuk mengetahui jenis penyakit dan bagian tanaman kelor yang banyak digunakan oleh masyarakat, nutrisi penting yang dibutuhkan oleh seseorang yang menderita tekanan darah tinggi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penelitian ini Ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pulokulon 1 ($p=0,000$). Tanaman kelor memiliki banyak manfaat untuk masyarakat terutama dalam meningkatkan produksi ASI sehingga bayi mendapatkan asupan nutrisi terbaik dari ibu yaitu ASI. Dengan demikian secara tidak langsung pemanfaatan tanaman kelor dapat membantu dalam program penurunan Angka Kematian

Bayi melalui konsumsi teh daun kelor pada ibu nifas maupun menyusui.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Breastfeeding and Nutrition for Mothers and Infants. In WHO Press; 2020.
2. Dahliana D, Maisura M. Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. *J Sos dan sains*. 2021;1(6):545–51.
3. Hasibuan UH, Putri M, Ningrum AHS. Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Di Desa Taman Sari. *J Kebidanan*. 2020;12(02):276–83.
4. Johan H, Anggraini RD, Noorbaya S. Potensi Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum. *Sebatik*. 2019;23(1):192–4.
5. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 [Internet]. Kemenkes BKPK. 2023. Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
6. Badan Pusat Statistika (BPS). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2024 [Internet]. Badan Pusat Statistik. 2024. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTM0MCMY/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
7. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Bandung: Alfabeta; 2019.
8. Astuti AAA, Nurjanah S, Puspitaningrum D, Dewi MUK. Hubungan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesaria Dengan Kecukupan Asi Di Rumah Sakit Umum Islam Harapan Anda Kota Tegal. In: Seminar Nasional Kebidanan Unimus. 2023.
9. Pratiwi YS, Handayani S, Zulfiana Y. Edukasi Peningkatan Pengetahuan Tentang Penggunaan Sayur Bening Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Pelancar ASI. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan*. 2023;7(2):1176–82.
10. Yulita N, Juwita S, Febriani A. Perilaku ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2020;7(1):53–61.
11. Pratiwi I, Srimati M. Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *J Kesehat Indones*. 2020;11(1):53–7.
12. Sebayang WBR, Simanjuntak CT. Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Volume Asi Ibu Nifas Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2020;6(2):73–6.
13. Musyaropah R, Cahyanto T. Studi Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Pengobatan Tradisional di Kampung Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. *Flora J Kaji Ilmu Pertan Dan Perkeb*. 2025;2(1):44–54.