



Pemanfaatan Daun Kelor untuk Meningkatkan Produksi ASI

Hani Septiani¹, Dini Ariani¹, Nadia Hanifa¹, Nayundha Indicasari Putri¹

¹Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Hani Septiani

Email: haniseptiani129@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085793323907

Submitted: 22 May 2023, Revised: 14 June 2023, Accepted: 23 June 2023, Published: 24 June 2023

DOI: doi.org/10.52221/daipkm.v1i1.229



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Breast milk is one of the main sources for newborns because it contains nutrients that are important for the growth and development of babies, one of which is to increase the body's immunity against disease. This nutritional factor needs to be considered by a mother in the process of breastfeeding

Objective: The purpose of this service is in the form of health education about the many benefits of Moringa leaves. The use of Moringa leaves is not only for pregnant women, but for nursing mothers, toddlers, and even other families can also consume Moringa leaves.

Method: This public service is carried out by lecturers and students to the community with the target of pregnant women and mothers of toddlers at the Posyandu Pustu Linggasari in July 2022 with around 40 participants. Notification of this information is done through the distribution of leaflets related to the benefits of Moringa leaves.

Result: The result of this PKM activity is an increase in knowledge regarding the use of Moringa leaves to increase breast milk production and how to process Moringa leaves.

Conclusion: This community service activity increases the knowledge of pregnant women and mothers of toddlers. The next activity is an activity about utilizing Moringa leaves by processing Moringa leaves into snacks as an effort to vary food processing.

Keywords: ASI, Moringa, Production

Latar Belakang

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, 2016 dalam Oktova, 2017). 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 (Salfina, Elmida, 2003 dalam Aliyanto & Rosmadewi, 2019).

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 (Zakaria et al., 2016).

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 (Aminah, 2015).

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.

Tujuan

Pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan tentang banyaknya manfaat dari daun kelor. Pemanfaatan daun kelor ini tidak hanya untuk ibu hamil saja, namun untuk ibu menyusui, balita, bahkan keluarga yang lain juga dapat mengkonsumsi daun kelor ini. Pengabdian kepada masyarakat dapat menambah pengetahuan ibu maupun keluarga tentang manfaat daun kelor. Budidaya daun kelor dapat memanfaatkan pekarangan rumah.

Metode

Tahap persiapan dari pengabdian masyarakat yaitu survei dan analisis masalah. Tahap pelaksanaan, pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di posyandu Pustu Linggasari pada bulan juli

dengan Jumlah partisipan sekitar 40 orang, sasaran pendidikan kesehatan yaitu ibu hamil dan ibu balita. Kegiatan diawali dengan pembagian leaflet dan 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.

Hasil

Hasil dari kegiatan PKM ini adalah adanya peningkatan pengetahuan mengenai pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan produksi asi dan cara pengolahan dari daun kelor.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM

Diskusi

Ditinjau dari segi teori, daun kelor memang memiliki kandungan Fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Efek laktogugum) (Kurniasih, 2013). Setelah dilakukan penyuluhan, ibu yang menyusui paham tentang informasi yang diberikan bahwa daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurulistyawan (2020) yang berjudul “Pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI di Grobogan” bahwa konsumsi

daun kelor telah terbukti mampu untuk meningkatkan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui (Nurulistyawan, Tri P, 2020).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menambah pengetahuan ibu hamil dan ibu balita. Kegiatan selanjutnya yaitu kegiatan tentang pemanfaatan daun kelor dengan mengolah daun kelor menjadi makanan cemilan sebagai upaya variasi pengolahan makanan.

Daftar Pustaka

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Aminah, S. dkk. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*). In *Buletin Pertanian Perkotaan* (Vol. 2, Issue 5). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian.
- Kurniasih. (2013). *Khasiat dan Manfaat Daun Kelor untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit*. Pustaka Baru Press.
- Nurulistyawan, Tri P, D. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI di Grobogan. *Cendekia Utama Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 9(3).
- Zakaria, Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Effect of Extract *Moringa Oleifera* on Quantity and Quality of Breastmilk In Lactating Mothers, Infants 0-6 Month. *Jurnal MKMI*, 12(3), 161–169.