

POTENSI MINUMAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU POSTPARTUM

Herni Johan¹⁾, Ryzky Diah Anggraini²⁾, dan Siti Noorbaya³⁾

^{1,2}Kebidanan, Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

^{1,2,3}Jl. Erry Supardjan No.49A, Samarinda,75117

E-mail : hernijohan011@gmail.com¹⁾, riskidiah1267@gmail.com²⁾, sitinoorbayanasy@gmail.com³⁾

ABSTRAK

Praktek menyusui merupakan optimalisasi kesehatan dan perkembangan anak. Namun, pemberian Air Susu Ibu terkadang mengalami hambatan, beberapa ibu sering mengalami kesulitan dalam menyusui bayinya karena ASI yang tidak keluar ataupun ASI yang dirasa kurang. Memanfaatkan tanaman berupa daun kelor yang mengandung laktagogum dapat membantu merangsang produksi ASI, sehingga dapat membantu ibu dalam mengatasi masalah menyusui. Tujuan penelitian ini menganalisis potensi daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Metode yang digunakan *Quasi Experiment* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Desain* yang dilakukan pada 22 ibu postpartum dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan memberikan air rebusan daun kelor pada kelompok intervensi. Penelitian dilakukan selama 7 hari. Hasil dari uji *Friedman* dan *Mann Whitney* menunjukkan bahwa nilai $P < 0,05$ hal ini berarti terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara 2 kelompok. Kesimpulannya daun kelor memiliki potensi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu Postpartum.

Kata Kunci: Daun Kelor, Postpartum, Menyusui, Produksi Air Susu Ibu (ASI), Laktagogum

1. PENDAHULUAN

Praktek menyusui secara luas diakui sebagai optimalisasi untuk kesehatan dan perkembangan anak, termasuk inisiasi segera dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif selama 6 bulan (Horta, 2013). Di Indonesia sendiri kesehatan ibu dan anak dipusatkan salah satunya kepada program pemberian ASI Eksklusif guna mendorong jumlah anak-anak yang hidup melewati usia 5 tahun. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016, cakupan pemberian ASI Eksklusif pada usia 0-5 bulan adalah sebesar 54,0%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI Eksklusif sampai 6 bulan adalah sebesar 29,5%.

Pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain ASI tidak keluar setelah melahirkan, produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang ibu bekerja, dan pengaruh/ promosi pengganti ASI (Siregar, 2004). Penelitian yang dilakukan Mardiah (2005) pada ibu-ibu yang menyusui 30 menit setelah melahirkan diperoleh rata-rata ASI yang keluar adalah 5 jam setelah melahirkan.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu postpartum adalah pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan memanfaatkan tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI (Mortel,2013).

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni, alkaloid, saponin dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Mutiara, 2011). Penelitian tentang ekstrak daun kelor yang

dilakukan oleh Zakaria menunjukkan bahwa volume ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat pesat (Zakaria, 2016).

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui potensi daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

2. RUANG LINGKUP

Ruang lingkup dalam penelitian ini mencakup :

1. Penelitian ini adalah sebagai salah satu upaya dalam bidang kesehatan ibu dan anak dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak terutama bayi baru lahir, selain itu penelitian ini ditekankan pada permasalahan ASI sehingga diperlukan usaha untuk bisa meningkatkan ASI.
2. Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum < 40 hari dengan riwayat persalinan normal, dengan waktu penelitian selama 7 hari.
3. Rencana hasil yang didapatkan yakni peningkatan produksi ASI yang berdampak pada peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK dan BAB bayi dan frekuensi menyusui bayi.

3. BAHAN DAN METODE

Periode postpartum dimulai setelah selesainya persalinan dan berakhir setelah alat-alat reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil/tidak hamil sebagai akibat perubahan fisiologi dan psikologi karena proses persalinan. Standar kesehatan pada ibu postpartum setidaknya ada empat kali kunjungan masa nifas. Pada kunjungan pertama dan kunjungan ketiga, ibu dianjurkan untuk memberikan ASI kepada bayinya, selain itu bidan

juga harus memastikan ibu menyusui dengan benar dan tidak ada tanda-tanda penyulit. (Brown, 2002). Menurut *American College Of Nurse-midwives (ACNM)* peran bidan dalam masa menyusui pada ibu postpartum salah satunya adalah mendorong identifikasi dan menghilangkan rintangan untuk menyusui dan menentang praktik yang menghentikan menyusui.

Laktasi adalah proses produksi, sekresi dan pengeluaran ASI. Proses laktasi tidak terlepas dari pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin mempunyai efek meningkatkan sekresi air susu dan menstimulasi sel didalam alveoli untuk memproduksi ASI (Roesli, 2005). Masalah laktasi yang sering muncul pada ibu postpartum adalah sindrom ASI kurang.

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam organik yang disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu sebagai makanan utama bagi bayi (Hubertin, 2004). Tanda bayi mendapatkan ASI yang cukup adalah bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali pada 2-3 minggu pertama, bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari, berat badan bayi naik 125 gram perminggu dan tidak terjadi penurunan berat bayi lebih dari 7% dari berat lahir. (Restuning, 2008)

Alasan utama pada ibu menyusui untuk tidak melanjutkan proses menyusui adalah sedikitnya produksi ASI. Produksi ASI merupakan proses fisiologis kompleks yang melibatkan faktor fisik dan emosional serta terkait dengan beberapa hormon seperti, prolaktin, estrogen, progesteron, oksitosin, *growth hormone*, *glucocorticoids* dan insulin. Perubahan hormon ini memicu sekresi aktivitas sel epitel mammae yang biasa disebut *lactatocytes*. Salah satu upaya memperbanyak produksi ASI adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol diantaranya kampesterol, stigmasterol, dan B- sitosterol yang bersifat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI. (Mutiara, 2011)

Desain pada penelitian ini adalah *Quasy Experiment*, dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel yang digunakan adalah 22 orang ibu postpartum < 40 hari yang menyusui bayinya dan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi yang diberikan minuman seduhan daun kelor pada pagi, siang dan malam hari, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan apapun.

Pengukuran variabel dependen dilakukan sebelum diberikan intervensi dan setelah intervensi. Pada variabel berupa berat badan bayi, pengukuran dilakukan sebelum intervensi dan pada hari ke-7 setelah intervensi, sedangkan variabel berupa frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui pengukuran dilakukan setiap hari selama 7 hari.

Analisis data yang digunakan untuk uji normalitas menggunakan rumus *Shapiro Wilk*, karena data berdistribusi tidak normal maka peneliti menggunakan uji *Friedman* dan *Mann Whitney*.

4. PEMBAHASAN

Penelitian menggunakan Uji Friedman untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada kelompok, selain itu peneliti juga menggunakan Uji Mann Whitney untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara kelompok yang diberikan minuman daun kelor dengan kelompok yang tidak diberikan apapun.

4.1 Uji Friedman

Tabel 2. Uji Friedman

Variabel	Kel. Intervensi Mean Rank		Kel. Kontrol Mean Rank	
	Pre	Post	Pre	Post
Berat Badan Bayi	1,00	2,00	1,05	1,95
P Value	0,001		0,002	
Frekuensi BAK Bayi	1,00	2,00	1,32	1,68
P Value	0,001		0,046	
Frekuensi BAB Bayi	1,05	1,95	1,27	1,73
P Value	0,002		0,05	
Frekuensi Menyusu	1,00	2,00	1,23	1,77
P Value	0,001		0,034	

**Uji Friedman*

Berdasarkan Tabel.2, tabel menunjukkan hasil Uji Friedman pada masing-masing kelompok, didapatkan *p value* < 0,05, hal ini berarti paling tidak terdapat dua pengukuran yang berbeda pada kedua kelompok.

4.2 Uji Mann Whitney

Tabel 3. Uji Mann Whitney

Variabel	<i>P Value</i>
Berat Badan Bayi	0,036
Frekuensi BAK Bayi	<i>P</i> < 0,01
Frekuensi BAB Bayi	<i>P</i> < 0,01
Frekuensi Menyusu	<i>P</i> < 0,01

**Uji mann Whitney*

Berdasarkan Tabel.3, tabel menunjukkan hasil Uji Mann Whitney pada masing-masing kelompok, didapatkan *p value* < 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI yang dilihat dari peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK dan BAB bayi, dan frekuensi menyusui bayi pada kelompok intervensi yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Titi Mutiara yang dilakukan pada tikus. Pemberian tepung daun kelor dapat meningkatkan produksi air susu induk tikus secara nyata seiring dengan peningkatan konsentrasi yang diberikan, karena kandungan daun kelor yang berupa senyawa fitosterol bersifat laktagogum dan dapat meningkatkan produksi ASI (Mutiara, 2011). Penelitian lain juga menyebutkan

bahwa pemberian ekstrak daun kelor pada ibu menyusui dapat meningkatkan volume ASI (Zakaria, 2016).

Kandungan saponin dan alkaloid yang terdapat pada daun kelor memiliki fungsi yang langsung bekerja pada semua otot polos. Ketika otot polos berkontraksi, maka akan terjadi pengeluaran ASI serta peningkatan jumlah dan diameter alveoli rata-rata sebanding dengan peningkatan ASI yang dihasilkan (Gunanegara, 2010).

Produksi ASI yang baik akan berimbang pada peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi dan frekuensi menyusui bayi (Biancuzzu, 2003).

Presentase perubahan berat badan dari berat lahir merupakan indikator asupan nutrisi. Apabila penurunan berat badan berlebihan biasanya disebabkan oleh pemberian susu yang tidak efektif sehingga pasokan ASI tidak mencukupi (Widayanti, 2013). ASI dapat mempengaruhi berat badan bayi karena ASI mengandung laktose yang terdapat pada saluran pencernaan bayi. Kemudian laktose akan diubah menjadi glukose dan galaktose dan akhirnya dimetabolisme menjadi energi serta kalori yang dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi (Wiji, 2013). ASI juga mempengaruhi frekuensi BAK dan BAB bayi, protein dan elektrolit dalam ASI mempengaruhi ekresi ginjal untuk mengatur pembuangan zat-zat dalam urine. Kandungan protein dan oligosakarida didalam ASI tidak dapat dicerna, sehingga dapat meningkatkan volume, osmolaritas dan dapat meningkatkan defekasi. Ketika bayi menyusu maka akan terjadi reflek gastrolik yang meningkatkan frekuensi BAB (Tehuteru, 2001).

Ketika produksi ASI semakin baik, maka frekuensi menyusu juga akan meningkat. Stimulus dari isapan bayi akan merangsang hipofisis anterior untuk melepas hormon prolaktin dan sel-sel alveolar pada kelenjar mamma untuk mempertahankan sekresi ASI. (Saleh, 2011).

5. KESIMPULAN

Daun kelor memiliki efek potensial untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK Bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui.

6. SARAN

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi untuk meningkatkan kualitas pemberian asuhan kebidanan terutama pada layanan postpartum care ibu menyusui, selain itu daun kelor juga dapat menjadi bahan alternatif dalam mengatasi masalah air susu ibu postpartum.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Addo, OY., Aryeh, D & Horta BL, Matrnal Height and Child Growth Patterns. *The Journal Of Pediatrics*,163(2), 549-554.
- Biancuzzu, 2003, *Breastfeeding The Newborn : Clinical Strategies For Nurses*. St. Lous; Mousby.
- Brown JE, Isaacs J, Krinkle B, Lechtenverg E. Nutrition Trought the Life Cycle International Student Edition. United States; 2002.
- Hubertin SP. Penerapan ASI. Jakarta: EGC; 2004.
- Gunanegara, RF., Suryawan, A., Sastrawinata, US, Efektivitas Ekstrak Daun Katuk Dalam Produksi Air Susu Ibu Untu Keberhasilan Menyusui. *JKM*,2(9),105-17
- Mortel, M., & Metha,SD, Systematic Review Of The Efficacy Of Herbal Galactogogues. *Jurnal Human Lactation*,29(2),154-62
- Mutiara,T, 2011.Uji Efek Pelancar ASI Tepung Daun Kelor (Moringa Oilefera) Pada Tikus Putih Galur Wistar. Laporan Hasil Penelitian Disertasi Doktor. Malang
- Restuning W. Masalah-masalah dalam Menyusui. Bandung: Universitas Padjajaran; 2008.
- Roesli U. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta; Trubus Agriwisya; 2005.
- Saleh, L, Faktor-Faktor Yang Menghambat Praktik ASI Eksklusif Pada bayi Usia 0-6 Bulan (Studi Kualitatif) di Desa Tridana Mulya, Kec. Landono Kab. Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara. Semarang : Universitas Diponegoro; 2011.
- Siregar, 2004, *Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, Medan; FKM USU.
- Tehuteru, Hegar B, Firmansyah A, 2001, *Pola Defekasi Pada Anak*, Sari Pediatri.
- Widayanti, W,2013, *Efektivitas Metode SPEOS Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Nifas (Quasi Eksperimen di BPM Wilayah Kabupaten Cirebon)*.
- Wiji, 2013, *ASI Dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta; Nuha Medika.
- Zakaria, Hadju,V., As'ad, S., Bahar, B, Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal IKMI*, 12(3).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Mutiara Mahakam atas segala dukungan dan bantuan secara moril maupun materil sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.