

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

LITERATURE REVIEW : POTENSI DAUN KELOR SEBAGAI GALAKTAGOGUM ALAMI DALAM MENDUKUNG PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

LITERATURE REVIEW : POTENTIAL OF MORINGA OLEIFERA AS A NATURAL GALACTAGOGUM IN SUPPORTING BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS

Afifa Ez Zahra¹, Syarahhani Risky Ramadhan², Gina Ayu Ansyah³, Miranda⁴
^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Pringsewu (Fakultas Kesehatan, S1 Kebidanan)
afifa.2022206206027@student.umpri.ac.id.

Abstract: Literature Review: Potential of Moringa Oleifera as a Natural Galagtagagogum in Supporting Breast Milk Production in Postpartum Mothers. Breast milk is a natural nutritional fluid produced by the mother's breast glands after giving birth and given to the baby. The literature review aims to help breastfeeding mothers increase breast milk production. The method used is a review article carried out by searching using Google Scholar and Science Direct. The keywords used are "Asi", "Moringa Oleifera". Google search for scholars matching keywords in 2018-2023. The author reviews 7 articles about Moringa Oleifera in increasing breast milk production. The research results from all the articles reviewed state that there is a significant effect of using Moringa Oleifera as a support in increasing breast milk production.

Keywords : Breast milk, Moringa Oleifera

Abstrak: Literature Review : Potensi Daun Kelor Sebagai Galagtagagogum Alami dalam MEndukung Produksi ASI pada Ibu Nifas. Asi merupakan cairan nutrisi alami yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu setelah melahirkan dan diberikan kepada bayi. Literature review bertujuan untuk membantu ibu menyusui melancarkan produksi asi. Metode yang digunakan adalah artikel review yang dilakukan dengan mencari menggunakan Google Scholar, Science Direct. Kata kunci yang digunakan adalah “ Asi”,”Daun Kelor “. Pencarian Google cendikia yang cocok dengan kata kunci pada tahun 2018-2023. Penulis mengulas 7 artikel tentang Daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian dari semua artikel yang direview menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan Daun kelor sebagai pendukung dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Asi, Daun Kelor

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik untuk bayi karena mengandung zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serta komponen kekebalan yang melindungi bayi dari infeksi (World Health Organization [WHO], 2017). ASI disarankan untuk diberikan secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, diikuti dengan makanan pendamping yang tepat, dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih (Inayah et al., 2022). Fenomena saat ini menunjukkan bahwa target cakupan ASI eksklusif global masih belum tercapai. Hanya 42% bayi di Indonesia yang mendapat ASI eksklusif pada tahun 2021,

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

meskipun WHO menetapkan minimal 50% bayi diberikan ASI eksklusif pada tahun 2025 (Dinengsih et al., 2023).

Prevalensi pemberian ASI eksklusif bervariasi di berbagai wilayah. Data menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Indonesia berkisar di bawah target global WHO, meskipun sebagian besar ibu menyusui bayi mereka. Pada tahun 2020, cakupan ini bahkan turun di beberapa daerah, seperti Puskesmas Talise, yang turun 55% (Inayah et al., 2022). Tidak ada dukungan lingkungan yang memadai, sedikit informasi tentang manfaat ASI, dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai adalah beberapa faktor yang berkontribusi pada rendahnya prevalensi ASI eksklusif.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) kini banyak dilirik sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI. Daun kelor diketahui mengandung fitosterol yang berfungsi sebagai laktagogum, yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin (Caroline et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor, baik dalam bentuk kapsul, minuman, maupun bubuk, dapat memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum, dengan hasil yang signifikan dalam peningkatan volume ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol (Sinaga et al., 2022; Indriyani & Meilani, 2021).

Penggunaan daun kelor sebagai makanan tambahan untuk ibu menyusui memberikan harapan baru untuk mencapai tujuan ASI eksklusif. Produksi ASI dapat ditingkatkan hingga 47 persen dengan konsumsi kapsul atau minuman daun kelor di berbagai penelitian (Fungtammasan & Phupong, 2022). Oleh karena itu, daun kelor dapat membantu mengatasi rendahnya produksi ASI dan membantu ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

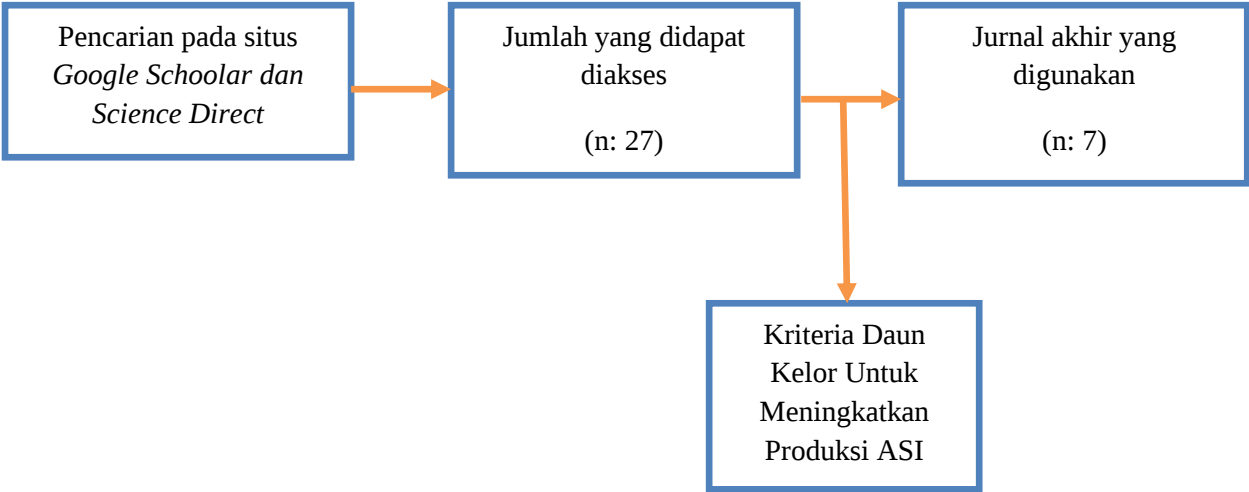
METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Variabel penelitian ini adalah potensi daun kelor sebagai galaktagogum alami dalam mendukung produksi ASI pada ibu nifas. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang potensi daun kelor sebagai galaktagogum alami dalam mendukung produksi ASI pada ibu nifas dengan pencarian dilakukan di Google Scholar, Science Direct dengan mengertik kata kunci “ASI”, “Daun Kelor”.

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

HASIL



Tabel
Hasil Penelitian
Daun Kelor (Moringa Oleifera) sebagai pendukung produksi ASI pada Ibu Nifas

Peniliti	Metode	Hasil
1	2	3
Siraphat Fungtammasan Vorapong Phupong	<i>Double-blind, randomized controlled trial.</i>	Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok yang mengonsumsi kapsul daun kelor mengalami peningkatan volume ASI sebesar 47%. Selain itu, selama enam bulan, kelompok yang mengonsumsi kapsul daun kelor memiliki tingkat menyusui eksklusif yang lebih tinggi.
Sri Dinengsih Maesaroh Agnestiani Rini Kundaryanti	<i>Quasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest non-equivalent</i>	Produksi ASI meningkat secara signifikan di kelompok intervensi setelah pemberian bubuk daun kelor, seperti yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,001$.

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

Arinda Alya Inayah Ardin S Hentu Maryam Lilik Utami	<i>Kuantitatif dengan observasi dan wawancara</i>	Dengan uji paired t-test, terapi Moringa Oleifera meningkatkan produksi ASI secara signifikan ($p < 0,001$) pada 80% ibu.
Ade Dwidya Pradnyani Luh Putu Widiastini Ni Putu Yunita Sri Lestari	<i>Quasi-eksperimen dengan pre- post test</i>	Produksi ASI meningkat secara signifikan dengan pemberian daun kelor pada kelompok intervensi, dengan p-value 0,001. Pada kelompok kontrol ada perubahan namun tidak yang signifikan.
Bunga Tiara Carolin Cholisah Suralaga Gita Dharmawanti	<i>quasi-eksperimental dengan rancangan one group pretest- posttest</i>	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan produksi ASI ibu menyusui dengan kapsul ekstrak daun kelor, dengan peningkatan rata-rata sebesar 2,07. Hasil uji statistik menunjukkan hasil yang signifikan ($p =$ 0,000). Hasilnya adalah bahwa kapsul ekstrak daun kelor meningkatkan produksi susu ibu menyusui.
Kamelia Sinaga Asnita Sinaga Imran Saputra Surbakti Ninsah Mandala Putri Rumondang	<i>Quasi-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest- Posttest.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rebusan daun kelor berdampak signifikan terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas; peningkatan rata-rata kelancaran ASI menjadi 6,15 setelah intervensi ($p =$ 0,000).
Yuyun Wahyu Indah Indriyani Elvia Meilani	<i>Quasi eksperimental dengan desain Nonequivalent Control Group Design</i>	Studi menunjukkan bahwa minum daun kelor meningkatkan produksi ASI ibu pascapartum. Dengan nilai $p = 0,009$, uji Mann Whitney menunjukkan bahwa pemberian minuman daun kelor memiliki efek signifikan terhadap peningkatan produksi ASI yang tidak normal. Pada kelompok ibu yang tidak

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

diberikan minuman daun kelor, produksi ASI yang tidak normal meningkat menjadi 60% setelah 7 hari, sementara pada kelompok kontrol, angka tersebut turun menjadi 13,3%.

PEMBAHASAN

Dalam ulasan 7 artikel yang mempelajari tentang daun kelor untuk produksi ASI, terdapat 7 artikel yang langsung menggunakan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI. Semua artikel ini merupakan hasil dari tinjauan pustaka. Menurut penelitian yang dilakukan (Yuyun, 2021), daun kelor memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Selain itu, pengaruh langsung daun kelor terhadap produksi ASI secara langsung lebih besar daripada yang diharapkan. Ibu sering khawatir tentang biaya ASI mereka, tetapi ada alternatif non-farmakologi untuk daun kelor. Ibu mulai merasa lebih tenang dan semakin siap untuk menyusui.

Asupan nutrisi yang kurang mencukupi juga dapat memengaruhi produksi ASI. Ibu menyusui yang tidak mendapatkan makanan bergizi seimbang, terutama yang mengandung senyawa laktagogum seperti fitosterol, dapat mengalami penurunan produksi ASI. Daun kelor, yang kaya akan fitosterol, telah terbukti meningkatkan produksi ASI, dan kekurangan asupan ini dapat menjadi salah satu faktor penghambat (Dinengsih et al., 2023). Asupan nutrisi yang kurang, terutama yang tidak mengandung laktagogum seperti fitosterol, menyebabkan penurunan produksi ASI.

Penelitian yang terkait dengan topik ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuyun Wahyu Indah Indriyani dan Elvia Meilani (2021) dengan judul "Pengaruh Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kertajati Kabupaten Majalengka." Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor meningkatkan produksi ASI pada ibu yang baru melahirkan, dengan nilai uji statistik Sebelum intervensi, 46,7% ibu mengalami produksi ASI yang tidak normal. Persentase ini turun menjadi 13,3% setelah mengonsumsi minuman daun kelor.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian oleh Kamelia Sinaga et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun kelor memiliki efek signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa produksi ASI lebih lancar setelah intervensi daripada sebelum intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa daun kelor dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi susu ibu nifas (ASI).

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ade Dwidya Pradnyani dan rekan-rekannya (2024) di Denpasar Selatan juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian minuman daun kelor memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dengan nilai $p=0,001$, menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan dari tujuh jurnal yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada produksi ASI setelah mengonsumsi daun kelor, baik dalam bentuk kapsul, bubuk, maupun rebusan daun kelor.

Penelitian oleh “Kamelia Sinaga et al.”(2022) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun kelor meningkatkan kelancaran produksi ASI dengan hasil uji statistik menunjukkan “ p ”=0,000. Penelitian lainnya oleh “Sri Dinengsih et al.” (2023) juga mengungkapkan bahwa pemberian bubuk daun kelor memberikan pengaruh signifikan terhadap produksi ASI dengan “ p ”=0,001.

Selain itu, penelitian oleh “Ade Dwidya Pradnyani et al.” (2024) di Denpasar Selatan mendukung temuan tersebut, di mana konsumsi daun kelor meningkatkan volume ASI dengan signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Studi lain oleh “Fungtammasan dan Phupong” (2022) menemukan bahwa meskipun perbedaan volume ASI tidak signifikan secara statistik (“ p ”=0,19), kelompok yang mengonsumsi daun kelor menghasilkan volume ASI 47% lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol.

Keseluruhan temuan ini mendukung potensi daun kelor sebagai terapi komplementer yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI, memberikan alternatif alami dan aman bagi ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

SARAN

Agar ibu menyusui rutin mengonsumsi daun kelor, baik dalam bentuk rebusan, kapsul, maupun bubuk, untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Bidan perlu aktif memberikan edukasi tentang manfaat daun kelor sejak masa kehamilan hingga masa nifas. Program promosi kesehatan juga perlu melibatkan sosialisasi daun kelor sebagai alternatif alami untuk membantu ibu menyusui dengan masalah produksi ASI.

Indonesian Scintific Journal of Midwifery

Volume 2 No 2 Oktober 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Aktivitas, T., Di, B., Nabire, S., Sulistiyowati, A. N., & Popang, C. T. (2022). *Indonesian health issue*. 1, 16–25.
- Alya Inayah, A., Hentu, A. S., Utami, L., Keperawatan Justitia, A., Kunci, K., & Menyusui Produksi ASI Terapi Moringa Oleifera, I. (2022). Effect of Complementary Therapy Application: Moringa Oleifera in Increasing Breast Milk Production in Mothers Pengaruh Penerapan Terapi Komplementer : Moringa Oleifera dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu. *An Idea Health Journal ISSN*, 2(03), 117–123.
- Carolyn, B. T., Suralaga, C., & Dharmawanti, G. (2022). PENGARUH KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (Moringa Oleifera) TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 185–194. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.1987>
- Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2022). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 16(November), 100171. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100171>
- Indriyani, Y. W. I., & Meilani, E. (2021). Pengaruh Minuman Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kertajati Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 68–79. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.122>
- Latif, A. R., & Damayanti, R. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi: Literatur Review. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(3), 2828–6863.
- Maesaroh Agnestiani, R. K. S. D. (2023). Effect of Morinaga Leaves (Morinaga Oleifera) on Breast Milk Production in Post Partum Mothers. *Journal of Midwifery*, 3(2), 76–79. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v9i2.1680>
- Pradnyani, A. D., Widiastini, L. P., & Sri Lestari, N. P. Y. (2024). The Impact of the Consumption of Moringa Leaf on the Production of Postpartum Breast Milk in Puskesmas III Denpasar Selatan Working Area Mothers. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 12(1), 73–81. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i1.3258>
- Sulthoh Mabsuthoh, & Hajar Nur Fathur Rohmah. (2023). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskemas Bahagia Tahun 2021. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.59981/k8gcbb33>
- WHO. (2017). Guideline:Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. In *World Health OrganizationWHO*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>