

Ekstrak Daun Kelor Melancarkan Air Susu Ibu Postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi

Hasbiah Wardani

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky;
hasbiahwardani09@gmail.com (koresponden)

Mirna

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky;
mirmainnajamal@gmail.com

ABSTRACT

During the postpartum period, one of the most important things is how the postpartum mother is able to excrete breast milk smoothly. The purpose of this study was to analyze the effect of Moringa leaf extract on the smoothness of breast milk in postpartum mothers at the Kassi-Kassi Public Health Center. The design of this research was posttest only with control group. The research sample was 40 postpartum mothers who were selected by purposive sampling technique. Data were collected through observation and then analyzed using the Chi-square test. The results of the analysis showed p value = 0.000, so it could be interpreted that there was a difference in the fluency of breastfeeding between the treatment group and the control group. Furthermore, it was concluded that Moringa leaf extract had an effect on the smoothness of breast milk in postpartum mothers.
Keywords: moringa leaves; breast milk; postpartum

ABSTRAK

Dalam masa nifas, salah satu hal yang paling utama adalah bagaimana ibu nifas mampu mengeluarkan air susu ibu (ASI) dengan lancar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI pada ibu *postpartum* di Puskesmas Kassi-Kassi. Rancangan penelitian ini adalah *posttest only with control group*. Sampel penelitian adalah 40 ibu *postpartum* yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi lalu dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga bisa diinterpretasikan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selanjutnya disimpulkan bahwa ekstrak daun kelor berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu *postpartum*.

Kata kunci: daun kelor; air susu ibu; *postpartum*

PENDAHULUAN

Era *Sustainable Development Goals* (SDGs) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan telah dimulai saat negara-negara anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), termasuk Indonesia, menyepakati *Outcome Document SDGs*. Dokumen ini berisi tentang deklarasi, tujuan, target dan cara pelaksanaan SDGs hingga tahun 2030. SDGs merupakan program yang kegiatannya meneruskan agenda-agenda MDGs sekaligus menindaklanjuti program yang belum selesai. Bidang kesehatan yang menjadi sorotan adalah sebaran balita kurang gizi di Indonesia, proporsi balita pendek, status gizi anak, tingkat kematian ibu, pola konsumsi pangan pokok, dan sebagainya.⁽¹⁾

Menurut data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2016 jumlah bayi diberi ASI eksklusif mencapai sekitar 24,6%. Sedangkan pada tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 32,7% dan pada tahun 2018 jumlah bayi diberi ASI Eksklusif sekitar 38,4%.⁽²⁾

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2016 menunjukkan bahwa jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif hanya sebanyak 7.389 (41,76%). Sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 11.372 orang (48,62%) sedangkan tahun 2018 jumlah bayi yang diberi ASI Eksklusif sebanyak 12.882 orang (52,91%).⁽³⁾

Pencapaian ASI Eksklusif di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar dalam 3 tahun terakhir ini khususnya pada tahun 2017 jumlah ibu post partum sebanyak 193 orang dan capaian pemberian ASI Eksklusif sebanyak 120 orang (62,17%) dan tidak ASI Eksklusif sebanyak 73 orang (37,83%). Sedangkan tahun 2018 jumlah ibu post partum sebanyak 162 orang dan capaian pemberian ASI Eksklusif sebanyak 99 orang (61,11%) dan tidak ASI Eksklusif sebanyak 63 orang (38,89%) tahun 2019 jumlah ibu post partum sebanyak 73 orang dan capaian pemberian ASI Eksklusif sebanyak 45 orang (61,64%) dan tidak ASI Eksklusif sebanyak 28 orang (38,36%) dan tahun 2020 jumlah ibu post partum sebanyak 293 orang dan capaian pemberian ASI Eksklusif sebanyak 219 orang (74,7%) dan tidak ASI Eksklusif sebanyak 74 orang (25,2%).

Masa nifas merupakan masa yang kritis bagi ibu dan bayi karena kemungkinan timbul masalah dan penyulit selama masa nifas, jika tidak segera ditangani secara efektif akan membahayakan kesehatan. Oleh karena itu dalam masa nifas salah satu hal yang paling utama adalah bagaimana ibu nifas mampu mengeluarkan ASI nya pada masa nifas. Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain faktor makanan ibu, isapan bayi, frekuensi menyusui.⁽⁴⁾

Masih banyak ibu post partum yang produksi ASI nya kurang sehingga akan berdampak pada bayinya. Nutrisi yang dimiliki daun kelor adalah paling kompleks jika dibandingkan dengan tumbuhan jenis lain. Daun kelor juga memiliki jumlah kandungan vitamin dan mineral, daun ini juga mempunyai segala asam amino essensial. Vitamin C yang dimiliki daun kelor juga lebih tinggi di bandingkan kandungan vitamin C pada buah jeruk, kadar kalsium pada daun ini juga 4x lebih banyak dibandingkan susu, potasium 3x lebih besar dibandingkan buah pisang, protein 2x lebih banyak dibanding telur atau zat besi jauh lebih tinggi di bandingkan sayur bayam.⁽⁵⁾

Cara kerja daun kelor adalah mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid yang dapat meningkatkan proses produksi ASI.⁽⁶⁾

Tradisi masyarakat sekitar di Puskesmas Kassi-Kassi masih tabu dengan kapsul daun kelor, masyarakat sekitar hanya mengenal daun kelor yang biasa dia rebus untuk dijadikan sayur dan pada umumnya masyarakat disana hanya mengolah bahan tradisional untuk melancarkan ASI nya seperti mengkonsumsi daun katuk dan susu kedelai. Oleh karena itu sebagai peneliti dan sekaligus tenaga kesehatan, peneliti mencoba memperkenalkan kepada masyarakat bahwa kapsul daun kelor yang sudah diolah secanggih mungkin diyakini dapat melancarkan ASI dan juga harganya masih terjangkau dan juga peneliti harapkan dengan memberikan kapsul daun kelor masyarakat sekitar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan rancangan *posttest only with control group*. Pada penelitian ini terdapat 2 ada kelompok yang di beri intervensi ekstrak daun kelor dan ada kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kassi-Kassi, pada bulan Januari sampai Oktober 2021. Populasi penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Kassi-Kassi makassar pada bulan Januari sampai Oktober 2021 sebanyak 335 orang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah sebagian ibu *postpartum* primipara di Puskesmas Kassi-Kassi sebanyak 40 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan membatasi jumlah populasi berdasarkan variabel yang telah ditentukan oleh peneliti mendapatkan sampel penelitian dilakukan kriteria inklusi dan eksklusi.

Ibu nifas sebelum diberikan ekstrak daun kelor terlebih dahulu diukur produksi ASI, kemudian diberikan ekstrak daun kelor sebanyak 500 gram selama 1 minggu, selanjutnya kembali diukur produksi ASI apakah berkurang ataukah bertambah.⁽⁷⁾ Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara, lalu diadakan proses analisis dengan dua cara yaitu analisis deskriptif khusus untuk data kategorik berupa frekuensi dan persentase ^(8,9), lalu dilanjutkan pengujian hipotesis menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, proporsi ibu *postpartum* dengan produksi ASI yang lancar adalah 85,0%; sedangkan pada kelompok kontrol, proporsi ibu *postpartum* dengan produksi ASI yang lancar hanya 25,0%

Tabel 1. Distribusi kelancaran ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelancaran ASI	Frekuensi	Persentase
Kelompok intervensi		
Lancar	17	85,0
Kurang	3	15,0
Kelompok kontrol		
Lancar	5	25,0
Kurang	15	75,0

Tabel 2. Perbedaan kelancaran ASI antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pemberian ekstrak daun kelor	Kelancaran ASI				p
	Lancar		Kurang		
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	0.000
Ya	17	85,0	3	15,0	
Tidak	5	25,0	15	75,0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai p dari hasil uji *Chi-square* adalah 0,000 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada perbedaan kelancaran ASI antara ibu dengan dan tanpa pemberian ekstrak daun kelor. Dengan demikian, terdapat pengaruh ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI pada ibu *postpartum* di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar.

PEMBAHASAN

Masalah yang paling sering terjadi mengingat pentingnya ASI bagi anak, maa dianjurkan bagi ibu yang baru melahirkan untuk menyusui sendiri anaknya yang dimulai sedini mungkin hingga anak berusia 2 tahun. Sampai usia 6 bulan, diharapkan ibu memberikan ASI nya tanpa makanan tambahan. Dengan demikian, kelancaran ASI harus diupayakan semaksimal mungkin.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor dapat melancarkan produksi ASI pada ibu *postpartum* di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. Mekanisme kerja kapsul daun kelor untuk memperlancar ASI karena didukung oleh rentetan nutrisi yang penting bagi tubuh, seperti vitamin A, B, dan C. Setiap 100 gram daun kelor juga mengandung 75 kalori, 60 gram protein, 13 gram karbohidrat, dan 353 mg kalsium. Selain itu, daun kelor mengandung zat besi yang bisa mencegah anemia. Total kandungan nutrisi dalam 200 mg daun kelor bahkan setara dengan 4 butir telur dan 2 gram susu. Artinya ibu menyusui dapat mengonsumsi kapsul daun kelor dapat memperlancar ASI karena kandungan nutrisi yang dikandung dapat merangsang oksitosin yang sampai pada alveoli akan mempengaruhi sel mioepitelium. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat dari alveoli dan masuk ke sistem saluran yang untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi. Ibu menyusui harus mengonsumsi makanan bernutrisi tinggi demi menjamin ketersediaan ASI untuk bayinya, dan daun kelor adalah salah satu pilihan yang tepat. Namun, konsumsi daun kelor tetap harus diimbangi dengan menu makanan sehat lainnya. Di saat menyusui, seorang ibu sangat membutuhkan asupan buah-buahan, kacang-kacangan, dan sayuran untuk bisa meningkatkan produksi ASI. ⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lindasari (2016) yang menunjukkan bahwa dari 43 orang, sebanyak 29 orang mengalami kelancaran produksi ASI setelah diberikan ekstrak daun kelor. Menyusui sangat penting bagi anak karena sebagai nutrisi yang baik pada pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama beberapa bulan pertama kehidupan dan membiasakan anak agar memiliki kebiasaan makan yang baik pada masa selanjutnya. Proses kelancaran pengeluaran ASI bisa hanya memerlukan waktu beberapa menit atau hingga satu jam atau lebih, tapi ibu dan bayi sebaiknya diberikan waktu ini (setidaknya satu atau dua jam pertama), berdua untuk mulai saling mengenal satu sama lain. Proses ini tidak membutuhkan usaha apapun dari ibu, dan alasan yang menyatakan bahwa hal tersebut tidak bisa dilakukan karena ibu terlalu lelah setelah melahirkan. ⁽¹¹⁾

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan padabulan Januari sampai Oktober 2021 di Puskesmas Kassi-Kassi, disimpulkan bahwa ekstrak daun kelor berpengaruh melancarkan produksi ASI pada ibu *postpartum*

DAFTAR PUSTAKA

1. Sustainable Development Goals Agenda (SDGS). Tujuan Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia. 2018.
2. WHO. World Health Statistics. Geneva: World Health Organization; 2018.
3. Dinas Kesehatan Kota Makassar. Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. Makassar: Dinas Kesehatan Kota Makassar; 2018.
4. Saifuddin. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: EGC; 2016.
5. Eni R. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya; 2015.
6. Lindasari K. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Dengan Kelancaran ASI Ibu Postpartum di RSUD Kaltim. J Kesehat. 2016.
7. Hidayat A. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
8. Nugroho HSW. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES); 2014.
9. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU). 2019;1(6):133-135.
10. Vivi N. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor dengan Kelancaran ASI Ibu Postpartum di RS. Bina Kasih Binjai. J Kebidanan. 2015.
11. Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka; 2015.