



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah"



Manfaat Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) untuk Membantu Meningkatkan Produksi ASI Ibu Menyusui

Cintami Tri Amperawati¹(✉), Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

cintamitriamperawati@gmail.com

abstrak— Air Susu Ibu, atau ASI, adalah zat alami yang diproduksi oleh jaringan payudara perempuan setelah melahirkan, dan mengandung nutrisi yang sangat beragam. Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah tumbuhan obat yang tumbuh di daerah tropis dan terkenal karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Upaya tersebut antara lain dengan menyusui sesering mungkin, menerapkan teknik perlekatan yang benar, serta menjaga asupan makanan bergizi seimbang yang kaya protein, zat besi, dan cairan yang cukup. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah SLR dengan menggunakan data sekunder yang bersumber dari publikasi jurnal. Cara pengumpulan data dilakukan dengan mengamati dan mencatat. Teknik untuk memvalidasi data dilakukan melalui triangulasi teori. 1) Meningkatkan Produksi ASI (Galactagog Alami). 2) Mencegah dan Mengatasi Anemia 3) Memperkaya Nutrisi dalam ASI. 4) Mengoptimalkan Kualitas ASI. 5) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Ibu dan Bayi. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat lima manfaat utama daun kelor dalam upaya meningkatkan jumlah ASI bagi ibu menyusui. Oleh karena itu, mengonsumsi daun kelor (baik dalam bentuk sayuran, bubuk, atau kapsul) sangat disarankan sebagai tambahan untuk pola makan yang sehat guna mendukung keberhasilan dan kelancaran proses menyusui.

Kata kunci— ASI, Daun kelor, Ibu menyusui

Abstract— Breast milk, or ASI, is a natural substance produced by a woman's breast tissue after childbirth, and contains a wide variety of nutrients. *Moringa oleifera* leaves are a medicinal plant that grows in tropical regions and are known for their many health benefits. These efforts include breastfeeding as often as possible, implementing correct attachment techniques, and maintaining a balanced nutritional diet rich in protein, iron, and sufficient fluids. The method used in this study is SLR using secondary data sourced from journal publications. Data collection was carried out by observing and recording. The technique for validating data was carried out through theoretical triangulation. 1) Increasing Breast Milk Production (Natural Galactagogue). 2) Preventing and Overcoming Anemia 3) Enriching Nutrients in Breast Milk. 4) Optimizing Breast Milk Quality. 5) Increasing the Immune System of Mothers and Babies. The conclusion of this study is that there are five main benefits of *Moringa* leaves in efforts to increase the amount of breast milk for breastfeeding mothers. Therefore, consuming *moringa* leaves (either in vegetable, powder, or capsule form) is highly recommended as an addition to a healthy diet to support the success and smoothness of the breastfeeding process.

Keywords— Breast milk, *Moringa* leaves, Breastfeeding mothers

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu, atau ASI, adalah zat alami yang diproduksi oleh jaringan payudara perempuan setelah melahirkan, dan mengandung nutrisi yang sangat beragam. (Ariestanti dan Widayati, 2018). ASI merupakan makanan paling ideal untuk bayi karena mengandung zat gizi seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan antibodi yang krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik bayi (Nurbaiti, 2021). ASI lebih mudah dicerna dibandingkan makanan lainnya, dan komposisinya bisa berubah sesuai kebutuhan bayi (Nugraheny, 2016). Menyusui secara penuh selama enam bulan pertama kehidupan bayi sangat dianjurkan tanpa penambahan makanan atau minuman lainnya, termasuk air putih, agar bayi tumbuh dengan optimal (Yulianti, 2022). Oleh karena itu, setelah memahami tentang ASI, diperlukan beberapa upaya agar produksi ASI Ibu tetap maksimal.

Ibu bisa melakukan beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI (Purnamasari dan Hindarti, 2020). Pertama, menyusui bayi secara rutin karena semakin sering menyusu, semakin banyak ASI yang dihasilkan. Kedua, pastikan teknik menyusui benar agar payudara bisa terkosong hingga tuntas. Ketiga, konsumsilah makanan bergizi seimbang yang memuat protein, zat besi, vitamin, dan cukup cairan. Keempat, jaga emosi tetap tenang dan tidur cukup karena emosi ibu berpengaruh pada hormon oksitosin dan prolaktin yang membantu produksi ASI (Widiastuti, 2021). Selain itu, beberapa bahan alami seperti daun kelor juga bisa membantu meningkatkan produksi ASI secara alami (Malatuzzulfa dkk., 2022). Upaya meningkatkan produksi ASI tidak terlepas dari peran seorang ibu yang menyusui adalah elemen krusial dalam mencapai keberhasilan dalam memberikan ASI secara eksklusif.

Ibu menyusui adalah seorang perempuan yang memberikan susu dari payudara (ASI) kepada bayinya sebagai makanan utama setelah melahirkan (Astuti, 2013). Proses menyusui adalah bagian alami dari kehamilan dan persalinan, dan memberikan manfaat baik bagi ibu maupun bayi (Pranajaya & Rudiyanti, 2013). Masa menyusui biasanya dimulai sejak bayi lahir hingga usia dua tahun. Selama masa menyusui, ibu perlu memastikan asupan gizi cukup, memperoleh waktu istirahat yang memadai, serta mempertahankan kesehatan emosi agar produksi susu ibu tetap optimal (Munir & Lestari, 2023). Kemampuan ibu menyusui memberikan ASI secara efektif bergantung pada cara menyusui dengan benar, termasuk cara ibu berposisi dan cara bayi terhubung ke payudara.

Menyusui dengan teknik yang tepat sangat penting untuk menjamin bayi menerima ASI yang memadai serta mencegah masalah seperti puting sakit atau payudara terisi terlalu banyak (Azka dkk., 2020). Pertama, Ibu perlu bersantai atau beristirahat dalam posisi yang enak dengan punggung dan lengan terdukung. Bayi didekatkan ke tubuh ibu, bukan sebaliknya, agar hidung bayi sejajar dengan puting (Keni dkk., 2020). Saat bayi membuka mulut lebar, ibu memasukkan puting dan

sebagian besar area areola ke mulut si bayi. Pastikan dagu si kecil bersandar pada payudara dan bibir bawahnya terjuntai ke luar. Setelah menyusui, bantulah bayi bersendawa untuk mencegah kembung (Amiruddin dkk., 2023). Selain memperhatikan cara menyusui yang benar, pemenuhan nutrisi ibu melalui bahan alami seperti daun kelor juga berperan penting dalam mendukung kelancaran ASI.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah tumbuhan obat yang tumbuh di daerah tropis dan terkenal karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. (Wertanala dkk., 2024). Tanaman ini sering disebut sebagai pohon ajaib karena hampir seluruh bagian dari tumbuhan ini dapat digunakan untuk pengobatan kesehatan (Zakaria., 2021). Daun kelor memiliki bentuk kecil, agak lonjong, dan berwarna hijau muda. Daun ini sering digunakan sebagai bahan makanan atau bahan ramuan tradisional (Nugrawati, 2022). Dalam konteks kesehatan ibu menyusui, daun kelor dikenal sebagai bahan alami yang bisa membantu meningkatkan produksi ASI karena kandungan nutrisinya yang cukup lengkap (Mardiana, 2019). Selain itu, daun kelor juga dikenal karena memiliki kandungan yang sangat melimpah dan bermanfaat bagi kesehatan.

Daun kelor memiliki berbagai zat gizi penting yang bermanfaat bagi ibu menyusui. Di dalamnya terdapat protein, vitamin A, vitamin C, vitamin B kompleks, kalsium, zat besi, dan asam folat memiliki fungsi yang signifikan dalam proses pembentukan darah dan meningkatkan daya tahan tubuh (Toripah, 2014). Selain itu, daun kelor juga memiliki fitosterol dan flavonoid yang dapat memicu produksi hormon prolaktin. Hormon ini berfungsi untuk mendorong jumlah ASI yang dihasilkan. (Tjong, 2021). Daun kelor pun memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, yang mampu melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas (Susanty dkk., 2019). Dengan rutin mengkonsumsi daun kelor, ibu menyusui bisa mendapatkan tambahan energi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu kelancaran produksi ASI untuk bayinya.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode SLR atau Tinjauan Literatur Sistematis. Metode SLR adalah teknik yang digunakan untuk menilai, menyelidiki, dan menginterpretasikan semua penelitian yang relevan mengenai topik yang ditentukan dan penelitian yang diangkat (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data dalam penelitian ini merupakan data sekunder. Menurut Umaroh dan Hasanudin (2024), data sekunder yang digunakan dalam studi ini diperoleh dari artikel yang diambil dari berbagai jurnal dan buku nasional yang relevan dengan topik penelitian. Data sekunder yang dipakai terdiri dari kata-kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari buku dan jurnal yang berhubungan dengan penelitian ini dan diterbitkan secara nasional

Teknik pengumpulan informasi dilakukan dengan menggunakan metode mendengarkan dan mencatat. Metode mendengarkan dan mencatat merupakan suatu pendekatan dalam penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data (Astuti dan Pindi, 2019). Dalam penelitian ini, metode mendengarkan dilakukan dengan cara mengamati atau memperhatikan penggunaan bahasa secara langsung maupun tidak langsung (Jannah dkk., 2018).

Validasi informasi dalam studi ini dilaksanakan dengan menggunakan teknik triangulasi. Puspita dan Hasanudin (2024) menjelaskan bahwa triangulasi adalah suatu metode untuk memverifikasi yang bertujuan meningkatkan keandalan dan ketepatan data melalui penggabungan beberapa sumber informasi. Dalam penelitian ini, digunakan triangulasi teori, di mana teori serta hasil dari penelitian sebelumnya dijadikan sebagai landasan untuk memastikan kebenaran dari pernyataan dan konsep yang dikembangkan dalam studi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun kelor (*Moringa oleifera*) mempunyai banyak manfaat yang bisa bantu meningkatkan jumlah air susu ibu (ASI) untuk para ibu yang sedang menyusui. Bahan gizi dan zat aktif di dalam daun kelor berperan penting dalam merangsang hormon yang terkait dengan produksi ASI, memperbaiki kondisi tubuh ibu setelah melahirkan, dan meningkatkan kualitas ASI yang dihasilkan. Berikut beberapa manfaat utama daun kelor berperan dalam mendukung peningkatan jumlah ASI pada ibu yang sedang menyusui.

1. Meningkatkan Produksi ASI (Galaktagog Alami)

Daun kelor mengandung zat yang disebut fitosterol. Zat ini berperan sebagai galaktagog, yang dapat merangsang serta meningkatkan jumlah air susu ibu (ASI) dengan memengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin yang penting dalam proses menyusui. Bagi ibu, ini membantu mengatasi kesulitan ketika produksi ASI rendah atau belum berjalan lancar setelah melahirkan (Nugrawati & Ekawati, 2025).

2. Mencegah dan Mengatasi Anemia

Kadar zat besi dalam daun kelor sangat tinggi, dikatakan 25 kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan bayam. Zat besi merupakan elemen penting dalam pembentukan hemoglobin. Ibu yang menyusui berisiko mengidap anemia karena kehilangan darah saat melahirkan dan kebutuhan nutrisi yang meningkat. Dengan mengonsumsi daun kelor, produksi hemoglobin serta sel darah merah akan meningkat, yang dapat mengurangi rasa lelah dan meningkatkan stamina. Manfaat bagi Ibu adalah membantu memulihkan energi, mengurangi pusing dan kelelahan, serta mencegah anemia pascapersalinan (Fauziandari, 2019).

3. Memperkaya Nutrisi dalam ASI

Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan Ibu. Daun kelor merupakan "paket nutrisi yang lengkap" karena kandungan protein di dalamnya dua kali lebih banyak dibandingkan yogurt, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel bayi. Vitamin A di dalamnya juga empat kali lebih banyak dibandingkan dengan wortel, yang bermanfaat untuk kesehatan mata, sistem imun, dan pertumbuhan bayi. Manfaat bagi Bayi adalah menerima ASI yang kaya nutrisi yang mendukung pertumbuhan optimal, penglihatan yang bugar, serta daya tahan tubuh yang kuat (Imasrani dkk., 2017).

4. Mengoptimalkan Kualitas ASI

Keuntungan ini menambah poin yang telah dibahas sebelumnya dengan menyoroti pentingnya mineral dan asam amino. Kalsium yang terdapat dalam ASI 17 kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan susu: Sangat penting untuk menghasilkan tulang dan gigi bayi yang kokoh, serta menjaga kesehatan tulang pada ibu. Asam Amino Esensial: Daun kelor mengandung keseluruhan 9 asam amino esensial yang tidak bisa diproduksi oleh tubuh. Zat tersebut berfungsi sebagai "bahan utama" dalam sintesis protein yang sangat penting untuk perkembangan otak dan organ bayi. Akibatnya, ASI yang dihasilkan bukan hanya melimpah, tetapi juga kaya akan nutrisi dan menyeluruh (Nuzula dkk., 2022).

5. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Ibu dan Bayi

Aktivitas menyusui bisa sangat melelahkan dan membuat ibu berisiko terhadap kesehatan. Daun kelor berperan dalam memitigasi hal ini dengan kandungan vitamin C yang tujuh kali lebih banyak dibandingkan jeruk, yang berfungsi sebagai antioksidan kuat untuk mendukung daya tahan tubuh dalam melawan infeksi. Di samping itu, senyawa antioksidan lain (seperti quercetin) juga berperan dalam melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Kebaikannya bagi Ibu dan Bayi adalah Ibu lebih kebal terhadap sakit sehingga dapat mempertahankan rutinitas menyusui. Sistem kekebalan bayi juga diperkuat melalui ASI, sehingga membuatnya lebih tahan terhadap penyakit (Pratama dkk., 2024).

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat lima manfaat daun kelor untuk membantu meningkatkan produksi ASI Ibu menyusui, yaitu 1) Meningkatkan Produksi ASI (Galaktagog Alami). 2) Mencegah dan Mengatasi Anemia 3) Memperkaya Nutrisi dalam ASI. 4) Mengoptimalkan Kualitas ASI. 5) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Ibu dan Bayi. Daun kelor berfungsi sebagai suplemen alami yang memiliki berbagai kegunaan bagi wanita yang sedang menyusui. Tidak hanya berperan untuk meningkatkan produksi ASI (galaktagog), tetapi juga memiliki fungsi

sebagai sumber vitamin dan mineral yang membantu mengatasi defisiensi nutrisi setelah melahirkan, pendorong energi untuk mengatasi rasa lelah, penambah kekebalan tubuh untuk melindungi baik ibu maupun anak. Dengan demikian, mengkonsumsi daun kelor (baik dalam bentuk sayur, bubuk, maupun kapsul) sangat dianjurkan sebagai pelengkap pola makan yang sehat untuk mendukung keberhasilan dan kelancaran proses menyusui.

REFERENSI

- Amiruddin, A. D., Veriyani, F. T., & Khotimah, S. (2023). Hubungan paritas dan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan teknik menyusui yang benar di wilayah kerja puskesmas sialang tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 7-12.
<https://scholar.archive.org/work/33vyiumadjhszdjhev6sgmqu2q/access/wayback/https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi/article/download/793/436>.
- Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2018). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif di Pondok Melati Bekasi. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)*, 2(1), 67-71. <https://doi.org/10.52643/pamas.v2i1.426>.
- Astuti, I. (2013). Determinan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui. *Jurnal Health Quality*, 4(1), 1-76. https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/wp-content/uploads/legacy/jurnal/dokumen/41Jurnal_ISRONI.pdf.
- Azka, F., Prastia, T. N., & Pertiwi, F. D. (2020). Gambaran pengetahuan ibu tentang teknik menyusui di KELURAHAN Tegalgundil Kota Bogor. *Promotor*, 3(3), 241-250. <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/download/4173/2374>
- Fauziandari, E. N. (2019). Efektifitas ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 185-190. <https://pdfs.semanticscholar.org/e590/2307e282fb2f49aec616e7593281fb587fd9.pdf>.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini, S. (2017). Kaitan pola makan seimbang dengan produksi asi ibu menyusui. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(3), 1-8. <https://doi.org/10.33366/jc.v4i3.429>
- Keni, N. W. A., Rompas, S., & Gannika, L. (2020). Tingkat pengetahuan dan sikap dengan teknik menyusui pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 33. <https://www.academia.edu/download/73845750/27778.pdf>.
- Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., & Nufus, H. (2022). Upaya peningkatan produksi ASI melalui pijat Woolwich dan massage rolling pada ibu nifas 1 minggu postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 65-72. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.999>

- Mardiana, A., Firdaus, F. N., Aziz, F. F., Birnanda, Y. E., Dewanti, R. A., & Azizah, D. N. (2019). Pelatihan Pembuatan Buridor (Bubur Instan Daun Kelor) Sebagai Mp-Asi B2sa Di Desa Tanjung Kecamatan Mangli Kabupaten Jember. *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.25047/j-dinamika.v4i1.1491>
- Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi teknik menyusui yang baik dan benar pada ibu menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28-34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>
- Nugraheny, E. (2016). Faktor penghambat dan pendorong penerapan asi eksklusif. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 2(2), 79-86. <https://jurnal.ummikha.ac.id/assets/doc/170223083157-2.pdf>.
- Nugrawati, N. (2022). Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Guna Pencegahan Stunting Pada Kader Posyandu di Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros. *JOURNAL OF TRAINING AND COMMUNITY SERVICE ADPERTISI (JTCSA)*, 2(1), 6-10. <https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/JTCSA/article/download/184/140>.
- Nugrawati, N., & Ekawati, N. (2025). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Asi Booster Alami Bagi Ibu Menyusui. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4), 923-928. <https://doi.org/10.31004/mn49ec31>
- Nurbaiti, N. (2021). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 300-305. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.335>.
- Nuzula, F., Oktaviana, M. N., & Purwitaningtyas, R. Y. (2022). Membangun Kesadaran dalam Mendukung Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Perempuan. *Society: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 89-102. <https://doi.org/10.37802/society.v2i2.183>
- Pranajaya, R., & Rudiyanti, N. (2013). Determinan produksi asi pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 227-237. <https://www.academia.edu/download/107678750/236059977.pdf>.
- Pratama, R. M. K., Handayani, A. M., Andriani, L., Yunus, A., & Novika, R. G. H. (2024). *Edukasi Emotional Demonstration pada Ibu Menyusui*. Penerbit NEM. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/4657/5/BAB%20II.pdf>
- Purnamasari, K. D., & Hidiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(2), 1-8. <https://doi.org/10.33653/jkp.v7i2.517>
- Susanty, S., Yudistirani, SA, & Islam, MB (2019). Metode Ekstraksi untuk Memperoleh Kadar Flavonoid Tertinggi dari Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam). *Jurnal Konversi*, 8 (2), 6-6. <https://doi.org/10.24853/konversi.8.2.6>

Tjong, A., Assa, YA, & Purwanto, DS (2021). Kandungan antioksidan daun kelor (*Moringa oleifera*) dan potensinya sebagai agen penurun kolesterol darah. *EBiomedics*, 9 (2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.33452>

Toripah, SS (2014). 4. Aktivitas antioksidan dan kandungan fenolik total ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* LAM). *Pharmacon*, 3 (4). <https://doi.org/10.35799/pha.3.2014.6043>

Wertanala, A., Sikki, M. I., & Supratno, S. (2024). Pembuatan Puding Berbahan Dasar Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Sindangmulya. *An-Nizam*, 3(2), 25-31. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i2.9427>

Widiastuti, Y. P. (2021). Identifikasi tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang upaya untuk meningkatkan kesehatan dan produksi asi selama pandemi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 234-242. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.839>

Yulianti, D. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Johar Baru. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 2(2), 9-14. <http://repository.stikesrspadgs.ac.id/id/eprint/664>