

EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PMB FAULIEN KECAMATAN GANDUS KOTA PALEMBANG TAHUN 2025

Putri Kirana¹, Erma Puspita Sari², Rini Gustina Sari³

Prodi SI Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa
Alamat Email : putrikir1006@gmail.com, ermapuspitasari88@gmail.com, gustinasari15@gmail.com

ABSTRACT

*Suboptimal breast milk production among postpartum mothers remains a major barrier to the success of exclusive breastfeeding. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) contain phytoosterols and polyphenols that act as galactagogues, stimulating prolactin hormone secretion and supporting milk production. This study aimed to determine the effectiveness of Moringa leaf decoction in increasing breast milk production among postpartum mothers. This research employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach with a total of 15 postpartum mothers experiencing low milk production, through purposive sampling based on inclusion criteria. The intervention consisted of a standardized Moringa leaf decoction for seven consecutive days. Data were collected through observation sheets recording the frequency of breastfeeding before and after the intervention. Data analysis employed the Paired Sample t-test to determine the difference in mean values before and after treatment. The results showed a significant increase in breastfeeding frequency after the administration of Moringa leaf decoction, with a p-value = 0.000 ($p < 0.05$). This finding demonstrated that Moringa leaf decoction effectively increased breast milk production among postpartum mothers. Conclusion: Moringa leaf decoction was effective in enhancing breast milk production and could be used as a natural, practical intervention to support the success of exclusive breastfeeding programs. Recommendation: Health professionals are encouraged to consider Moringa leaf decoction as a lactation-supportive intervention and to educate postpartum mothers on its benefits and preparation methods.*

Keywords : Decoction, moringa leaf, and breast milk production

ABSTRAK

Produksi ASI yang kurang optimal pada ibu nifas merupakan hambatan utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung senyawa fitosterol dan polifenol yang berperan sebagai laktagogum, mampu meningkatkan sekresi hormon prolaktin dan mendukung produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest dengan jumlah sampel sebanyak 15 ibu nifas yang mengalami masalah produksi ASI, dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Intervensi berupa pemberian rebusan daun kelor dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan dosis yang telah ditentukan. Data dikumpulkan melalui lembar observasi yang mencatat frekuensi menyusui sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada frekuensi menyusui sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun kelor dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa rebusan daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas secara bermakna. Kesimpulan: Pemberian rebusan daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan dapat dijadikan alternatif intervensi alami yang mudah diaplikasikan di masyarakat untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif. Saran: Diharapkan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan penggunaan daun kelor sebagai intervensi pendukung laktasi, serta melakukan edukasi kepada ibu nifas mengenai manfaat dan cara penyajiannya.

Kata kunci : Rebusan, daun kelor, produksi ASI

PENDAHULUAN

ASI eksklusif adalah bayi yang hanya diberikan Air Susu Ibu kepada bayi sejak 30 menit setelah lahir hingga usia 6 bulan tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air putih, madu, sari buah, maupun teh, serta tanpa makanan padat seperti buah-buahan, biskuit, bubur susu atau nasi tim. (Walyani, 2021).

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik sekaligus satu-satunya yang ideal bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupannya karena mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal. Selain itu, pemberian ASI melalui proses menyusui yang benar juga berperan penting dalam membangun keseimbangan fisik, emosional, serta spiritual bayi. (Sari, 2019).

Meskipun demikian, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai negara, termasuk kawasan Asia, masih menghadapi tantangan. Data UNICEF (2023) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 hanya 52,9% bayi usia 0–5 bulan di Asia mendapatkan ASI eksklusif, dan angka ini relatif stagnan pada tahun-tahun berikutnya. (WHO dan UNICEF, 2023).

Di Indonesia, tren pemberian ASI eksklusif memperlihatkan peningkatan positif. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia, cakupan ASI eksklusif mencapai 67,96% pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 73,97% pada tahun 2023, meskipun angka tersebut masih di bawah target nasional sebesar 80%. Praktik inisiasi menyusui dini juga menunjukkan kemajuan dengan capaian 75,8%, sedangkan pemberian ASI hingga usia dua tahun tercatat 57,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Tren serupa juga terlihat di Provinsi Sumatera Selatan yang mencapai 75,73% pada tahun 2024, serta di Kota Palembang yang menunjukkan fluktuasi dari 58,2% pada 2021, naik menjadi 72% pada 2022, lalu menurun kembali menjadi 68,9% pada 2023 (Dinkes Sumsel, 2023).

Penerapan ASI eksklusif hingga kini masih belum berjalan optimal karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain faktor kurangnya pengetahuan ibu, kondisi ibu yang bekerja, serta terbatasnya dukungan dari keluarga dan lingkungan, peran tenaga kesehatan yang belum optimal juga memengaruhi keberhasilan pemberian ASI. Belum sepenuhnya maksimal dalam mendukung Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif. (Walyani, 2021).

Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan proses fisiologis yang dimulai sejak masa kehamilan dan meningkat setelah persalinan. Proses ini dikendalikan oleh sistem endokrin dengan melibatkan hormon utama yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI di alveoli payudara sedangkan oksitosin memicu refleksi let-down yang mendorong ASI keluar melalui saluran menuju puting. Produksi ASI berlangsung dalam tiga tahap penting yaitu kolostrum yang kaya akan antibodi pada 1–3 hari pertama setelah melahirkan ASI transisi pada hari ke-3 hingga ke-5, dan ASI matang yang mulai diproduksi sekitar dua minggu setelah persalinan (Ballard, 2023).

Salah satu masalah yang sering dihadapi ibu nifas adalah produksi ASI yang tidak optimal. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasinya, termasuk pemanfaatan bahan alami. Tanaman kelor merupakan salah satu bahan pangan lokal yang berpotensi dimanfaatkan dalam pola makan ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan serta memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Pemanfaatannya dalam mendukung produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsi daun kelor baik dalam bentuk kukusan maupun rebusan sebagai sayuran, diminum air rebusannya, ataupun diolah menjadi tepung kelor untuk dijadikan minuman. (Meilani, 2021).

Kandungan polifenol pada daun kelor berperan dalam menghambat reseptor dopamin, sehingga mampu meningkatkan sekresi hormon prolaktin. Senyawa penting lain yang turut memengaruhi produksi ASI adalah fitosterol. Daun kelor mengandung fitosterol yang terdiri dari kampesterol, β -sitosterol, dan stigmasterol. Senyawa-senyawa tersebut berperan sebagai prekursor dalam pembentukan hormon estrogen yang bekerja dengan memicu pelepasan hormon prolaktin. Komponen aktif pada daun kelor ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI, tetapi juga berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Mundari, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang tahun 2025.

Penelitian yang dilakukan oleh Risa Mulyandari dkk. (2023) dengan judul “Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui” menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji T Dependen. Diperoleh nilai t hitung sebesar 6,155, sedangkan nilai t tabel adalah 1,542. Karena t hitung lebih besar daripada t tabel ($6,155 > 1,542$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah UPTD Puskesmas Cimaragas, Kabupaten Ciamis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental one group pretest-posttest dengan

pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah 20 ibu nifas di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang pada tahun 2025. Sampel ditentukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu nifas yang menyusui dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 15 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian rebusan daun kelor, sedangkan variabel dependen adalah produksi ASI pada ibu nifas. Data diperoleh melalui observasi dan pencatatan volume ASI sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis data dilakukan dengan uji statistik *uji T dependen (paired sample T-test)* untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun kelor.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 15 ibu nifas di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang. Karakteristik responden

menunjukkan mayoritas berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), dengan paritas sebagian besar multipara.

Table 1 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sebelum Di Berikan Rebusan Daun Kelor

Produksi ASI (ml)	Sebelum pemberian rebusan daun kelor	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<100	7	46,7
100-150	8	53,3
>150	-	-
Total	15	100,0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan rebusan daun kelor, sebagian besar responden memiliki produksi ASI dalam

kategori < 100 sebanyak 7 orang (46,7%) dan Kategori 100–150 ml yaitu sebanyak 8 orang (53,3%).

Table 2 Distribusi Frekuensi Produksi ASI Sesudah Di Berikan Rebusan Daun Kelor

Produksi ASI (ml)	Sesudah pemberian rebusan daun kelor	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<100	-	-
100-150	-	-
>150	15	100,0
Total	15	100,0

Berdasarkan Tabel 2 Sesudah diberikan rebusan daun kelor, seluruh responden (100%) menunjukkan peningkatan produksi ASI dengan jumlah >150 ml. Tidak ada responden yang berada pada kategori <100 ml maupun 100–150

ml. Hal ini mengindikasikan bahwa rebusan daun kelor efektif secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, sehingga semua responden mampu menghasilkan ASI dalam jumlah yang lebih optimal.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu pemberian rebusan daun kelor sebagai variabel independen dan produksi ASI

sebagai variabel dependen. (Notoadmodjo, 2020). Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan jenis uji statistik yang sesuai.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Volume ASI Perah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Menggunakan Uji Shapiro–Wilk

Volume ASI Perah	N	Shapiro-Wilk		
		Statistik	Df	Sig
Pre - Test	15	0.908	15	0.127
Post - Test	15	0.957	15	0.641

Berdasarkan Tabel 3 setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai p untuk pre-test sebesar 0,127 dilakukan analisis menggunakan Uji *Paired Sample T-Test*.

dan nilai p untuk post-test sebesar 0,641. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Karena distribusi data normal, tahap selanjutnya

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	P.value
Sebelum Diberikan Rebusan Daun Kelor	15	93.8	16.20	-
Sesudah Diberikan Rebusan Daun Kelor	15	186,8	13.01	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa rata-rata produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan rebusan daun kelor adalah sebesar 93,8 ml dengan standar deviasi 16,20. Setelah diberikan rebusan daun kelor, rata-rata produksi ASI meningkat menjadi 186,8 ml dengan standar deviasi 13,01. Hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan

nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun kelor. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun kelor berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI untuk ibu nifas.

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai efektivitas pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2025 di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi, serta mengalami masalah produksi ASI yang ditandai dengan frekuensi menyusui kurang dari 10 kali per hari sebelum intervensi.

Produksi ASI Sebelum Diberikan Rebusan Daun Kelor

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan rebusan daun kelor, sebagian besar responden memiliki produksi ASI dalam kategori 100–150 ml yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Sementara itu, terdapat 7 responden (46,7%) dengan produksi ASI <100 ml. Tidak ada satupun responden yang memiliki produksi ASI lebih dari 150 ml sebelum intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu nifas cenderung

masih rendah sebelum diberikan rebusan daun kelor.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan rebusan daun kelor. Rata-rata volume ASI meningkat dari 45 ml sebelum intervensi menjadi 62 ml sesudah intervensi, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa rebusan daun kelor efektif digunakan sebagai upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu nifas pada awal masa menyusui belum mampu menghasilkan ASI dalam jumlah banyak, bahkan sebagian mengalami produksi ASI yang masih terbatas pada < 150 ml per hari. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang belum optimal serta kurangnya konsumsi bahan makanan yang memiliki efek galaktagog. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Rahmawati (2019), yang menemukan bahwa ibu nifas yang tidak mendapat tambahan nutrisi khusus cenderung menghasilkan ASI lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang mendapat intervensi berupa konsumsi bahan herbal, seperti daun katuk dan daun kelor.

Berdasarkan asumsi peneliti, rendahnya produksi ASI sebelum intervensi rebusan daun kelor merupakan hal yang wajar terjadi pada ibu nifas, karena pada periode ini tubuh masih beradaptasi dengan kondisi pasca persalinan. Selain itu, sebagian besar ibu nifas dalam penelitian ini tidak mendapatkan asupan makanan tambahan khusus yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga volume ASI yang dihasilkan masih terbatas.

Produksi ASI Sebelum Diberikan Rebusan Daun Kelor

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa setelah diberikan rebusan daun kelor, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan produksi ASI dengan jumlah > 150 ml. Tidak terdapat responden yang memiliki produksi ASI pada kategori < 100 ml maupun $100-150$ ml. Hal ini menunjukkan bahwa rebusan daun kelor memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, sehingga semua responden mampu

menghasilkan ASI dalam jumlah yang lebih optimal.

Peningkatan produksi ASI ini diduga dipengaruhi oleh kandungan aktif daun kelor seperti fitosterol dan polifenol yang berperan sebagai laktagogum. Fitosterol berfungsi sebagai prekursor hormon estrogen yang dapat merangsang pelepasan prolaktin, sementara polifenol mampu menghambat reseptor dopamin sehingga sekresi prolaktin meningkat. Prolaktin adalah hormon utama yang berperan dalam sintesis ASI, sedangkan oksitosin memengaruhi refleksi pengeluaran ASI. Dengan demikian, konsumsi rebusan daun kelor mampu mendukung mekanisme fisiologis produksi ASI.

Faktor psikologis ibu nifas juga berperan penting dalam kelancaran produksi ASI. Stres, kecemasan, serta kelelahan dapat menghambat refleksi oksitosin sehingga ASI sulit dikeluarkan meskipun produksinya cukup. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden menunjukkan motivasi yang baik dalam menyusui setelah diberikan edukasi mengenai manfaat rebusan daun kelor. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis pangan lokal tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif alami dalam mengatasi masalah rendahnya produksi ASI, khususnya pada ibu nifas. Selain mudah diperoleh, daun kelor juga memiliki kandungan gizi tinggi yang bermanfaat untuk pemulihan kesehatan ibu pascapersalinan. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas tentang pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan intervensi berbasis herbal di bidang kebidanan dan dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dengan cakupan sampel dan durasi intervensi yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah yang ada. (Perbawati, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Mulyandari dkk. (2023) yang melaporkan adanya pengaruh signifikan pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil serupa juga diperoleh

oleh Delvina (2022), yang menyatakan bahwa konsumsi laktagogum alami dapat mendukung kelancaran produksi ASI dengan cara menstimulasi hormon prolaktin. Konsistensi hasil penelitian ini dengan studi terdahulu memperkuat bukti bahwa daun kelor dapat dimanfaatkan sebagai intervensi sederhana, murah, dan mudah diterapkan untuk mendukung pemberian ASI eksklusif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Nurhayati dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan rata-rata volume ASI hingga 60–80% dibandingkan kelompok kontrol. Begitu juga dengan penelitian Indriyani (2021) yang menemukan bahwa konsumsi daun kelor mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan pada ibu menyusui. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti ilmiah bahwa daun kelor efektif digunakan sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Uji Normalitas

Berdasarkan Tabel 3 setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai p untuk pre-test sebesar 0,127 dan nilai p untuk post-test sebesar 0,641. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Karena distribusi data normal, tahap selanjutnya dilakukan analisis menggunakan Uji Paired Sample *T-Test*.

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diperoleh hasil bahwa nilai p untuk data pre-test sebesar 0,127 dan untuk data post-test sebesar 0,641. Kedua nilai p tersebut lebih besar dari α 0,05, sehingga data berdistribusi normal.

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa rata-rata produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan rebusan daun kelor adalah sebesar 93,8 ml dengan standar deviasi 16,20. Setelah diberikan rebusan daun kelor, rata-rata produksi ASI meningkat menjadi 186,8 ml dengan standar deviasi 13,01. Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample *T-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun

kelor. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun kelor berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

Menurut (Elvira et al., 2024) Secara biologis dan fisiologis, peningkatan ini dapat dijelaskan oleh kandungan aktif dalam daun kelor, seperti flavonoid, saponin, vitamin A, C, E, dan mineral penting seperti zat besi dan kalsium yang bekerja secara sinergis dalam merangsang dua hormon utama yang berperan dalam proses laktasi adalah prolaktin dan oksitosin. Prolaktin meningkatkan produksi ASI, sementara oksitosin membantu meningkatkan produksi ASI . membantu dalam pengeluaran ASI melalui refleksi let-down. Dalam penelitian ini, peningkatan produksi ASI setelah intervensi menunjukkan bahwa rebusan daun kelor benar-benar bekerja secara sistemik dan memberi efek fisiologis yang nyata.

Penelitian ini juga relevan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk modul edukasi atau SOP pelayanan kebidanan, khususnya dalam asuhan nifas. Dengan didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan signifikansi tinggi, rebusan daun kelor dapat diintegrasikan ke dalam program intervensi laktasi komunitas, terutama di daerah yang memiliki ketersediaan sumber daya alam berupa tanaman kelor.

Rebusan daun kelor menunjukkan bahwa intervensi ini efektif, mudah dilakukan, serta dapat dijadikan alternatif solusi dalam mengatasi masalah rendahnya produksi ASI pada ibu nifas. Hal ini memiliki implikasi penting bagi keberhasilan program pemberian ASI eksklusif, yang berkontribusi langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan bayi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 15 ibu nifas di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang tahun 2025.

1. Produksi ASI sebelum intervensi masih tergolong rendah. Sebagian besar responden (53,3%) berada pada kategori 100–150 ml, sedangkan 46,7% berada pada kategori <100 ml, dan tidak ada responden yang mencapai >150 ml. Hal ini menunjukkan bahwa produksi ASI ibu nifas pada periode awal cenderung belum optimal.

2. Produksi ASI setelah intervensi rebusan daun kelor mengalami peningkatan signifikan. Seluruh responden (100%) berada pada kategori >150 ml, dengan rata-rata produksi mencapai 186,8 ml. Tidak ada responden yang berada pada kategori <100 ml maupun 100–150 ml.
3. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test ($p = 0,127$) dan post-test ($p = 0,641$) berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis selanjutnya dilakukan dengan uji parametrik Paired Sample T-Test.

Saran

Pemanfaatan rebusan daun kelor dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, khususnya untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai manfaat daun kelor, sementara penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan desain penelitian yang lebih beragam untuk memperkuat bukti ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballard & Morrow. (2023). Physiological stages of human lactation: New perspectives. *Journal of Human Lactation*.
- Dinkes Sumsel. (2023). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019. *Dinkes Provinsi Sumatera Selatan*, xvi+96. <https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIxUyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>
- Elisabeth Siwi Walyani, A. K., & Th. Endang Purwoastuti, S.Pd, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*.
- Elvira, I., Baihaqi, B., Fitri Faradilla, R. H., Rejeki, S., & Suci, I. A. (2024). Pengaruh Metode Pengolahan Terhadap Kadar Air, Kadar Abu, dan Kandungan Vitamin C Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Agrosains*, 17(1), 9–13.
- 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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *data cakupan asi*.
- Mundari, R., Fitri Agustina, I., & Megawati. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui the Effect of Moringing Leaf Extract on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Jurnal Kebidanan Basurek*, 8(1), 27–36.
- Sari Puspita Erma., M. K. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*.
- Trisna Pangestuning, T., & Perbawati, D. (2024). Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Ibu Nifas Di Desa TamaEfektivitasnsari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 10(1), 66–73. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v10i1.1732>
- WHO dan UNICEF. (2023). *Global Breastfeeding Scorecard*. <https://apps.who.int/gho/data/view.main.NUT1730>