

PENGARUH KONSUMSI SAYUR BENING DAUN MARUNGGE (KELOR) TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS

Muldaniyah^{1*}, Ade Sriwahyuningsih¹, Aditia Silvia Fazila¹

^{*1}Sarjana Kebidanan, STIKES Yahya Bima

*Alamat Korespondensi: niamilda33@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hambatan utama kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah persepsi ibu mengenai ketidaklancaran produksi ASI pada masa nifas. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) dikenal secara empiris sebagai pangan fungsional yang kaya akan nutrisi dan senyawa galaktagogu untuk menstimulasi laktogenesis.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh konsumsi sayur bening daun marungge terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Posyandu Asoka 1.

Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan *Pre-Experimental (One-Group Pretest-Posttest Design)*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu nifas yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji parametrik *paired t-test*.

Hasil: Sebelum intervensi, mayoritas responden (80%) mengalami ASI tidak lancar, yang kemudian meningkat secara signifikan menjadi lancar (83,30%) setelah intervensi. Hasil uji bivariat menunjukkan peningkatan yang signifikan pada seluruh parameter laktasi setelah mengonsumsi sayur bening daun marungge, meliputi: volume produksi ASI meningkat dari 45,50 menjadi 82,33 ml/sesi perah ($p=0,002$); frekuensi menyusui meningkat dari 6,20 menjadi 10,5 kali/hari ($p=0,000$); dan durasi tidur bayi setelah menyusui memperlihatkan perpanjangan dari 1,45 menjadi 2,80 jam ($p=0,000$).

Kesimpulan: Konsumsi sayur bening daun marungge terbukti efektif meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Peningkatan laktasi ini didorong oleh kandungan senyawa fitokimia (flavonoid dan saponin) serta zat besi yang menstimulasi hormon prolaktin, sehingga dapat dijadikan intervensi pangan lokal yang aman untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Kata kunci: Daun Kelor, Ibu Nifas, ASI Eksklusif, Galaktagogu, Pangan Fungsional

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan pilar utama dalam pembangunan kesehatan global guna mencegah angka kematian bayi yang diakibatkan oleh malnutrisi sejak dini. Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan sebagai intervensi paling efektif untuk menurunkan angka morbiditas anak (WHO, 2023).

Tantangan pemenuhan nutrisi ini tidak hanya bertumpu pada ketersediaan pangan secara makro, melainkan juga pada optimalisasi tanaman lokal yang kaya akan mikronutrien (Thapa dkk., 2024). Salah satu tanaman hias

sekalius pangan fungsional yang diakui secara global memiliki densitas nutrisi luar biasa dalam memicu laktogenesis adalah tanaman kelor atau marungge (*Moringa oleifera*) (Vergara-Jimenez dkk., 2025).

Kebutuhan energi dan gizi yang meningkat drastis pada fase pascamelahirkan mengharuskan ibu nifas mengonsumsi suplemen atau makanan tambahan laktagogum guna merangsang hormon prolaktin dan oksitosin secara optimal (Gopalakrishnan dkk., 2026).

Di tingkat nasional, Pemerintah Indonesia secara masif terus berupaya menurunkan prevalensi stunting yang salah satu strategi utamanya difokuskan pada penguatan

cakupan ASI eksklusif. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa hambatan utama kegagalan pemberian ASI eksklusif di masyarakat adalah persepsi ibu mengenai ketidakcukupan atau ketidaklancaran produksi ASI pada hari-hari pertama nifas (Kemenkes RI, 2024). Untuk mengatasi hal tersebut, pemanfaatan kearifan lokal berupa konsumsi sayuran berkuah berbasis daun marungge telah lama diintegrasikan dalam menu harian masyarakat di berbagai daerah sebagai agen galaktagogu alami (Suharti dan Rahayu, 2023).

Daun marungge mengandung senyawa fitokimia seperti flavonoid, saponin, dan zat besi tinggi yang secara ilmiah terbukti mampu meningkatkan volume air susu tanpa menimbulkan efek samping negatif pada ibu maupun bayi (Widiastuti dkk., 2024). Oleh karena itu, standarisasi pengolahan pangan lokal ini menjadi sayur bening yang higienis sangat esensial untuk mendukung program pemenuhan gizi mikro ibu menyusui secara nasional (Putri dan Utami, 2025).

Kondisi empiris di tingkat lokal menunjukkan adanya fluktuasi capaian ASI eksklusif yang disebabkan oleh kendala psikologis dan fisik ibu nifas dalam memproduksi ASI secara lancar.

Berdasarkan observasi awal di wilayah kerja Posyandu Asoka 1, didapatkan data bahwa sebagian besar ibu nifas mengeluhkan volume pengeluaran ASI yang sedikit pada minggu pertama pascapersalinan (Posyandu Asoka 1, 2025). Meskipun tanaman marungge tumbuh subur di pekarangan rumah warga sekitar, pemanfaatannya dalam bentuk sayur bening khusus untuk intervensi kelancaran laktasi belum terdokumentasi dan dianalisis secara terukur. Fenomena kelangkaan asupan nutrisi yang tepat bagi ibu menyusui di tingkat posyandu ini memicu urgensi dilakukannya evaluasi klinis dan laboratoris yang komprehensif mengenai efektivitas diet lokal tersebut. Pengukuran yang objektif terhadap

perubahan kuantitas produksi air susu setelah adanya intervensi menu makanan sangat diperlukan untuk memberikan bukti ilmiah yang valid bagi kader kesehatan setempat (Amalia dkk., 2026).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang lebih dalam guna menjembatani kesenjangan antara tradisi pangan lokal dan pembuktian klinis modern. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi sayur bening daun marungge (kelor) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Posyandu Asoka 1.

METODE

Metodologi penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif melalui pendekatan Pre-Experimental (One-Group Pretest-Posttest Design) di Posyandu Asoka 1 pada Maret 2026. Populasi penelitian seluruh ibu nifas, dengan sampel 30 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data kelancaran laktasi menggunakan lembar observasi volume ASI. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui pengaruh intervensi. Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi deskriptif.

HASIL

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil Analisis Univariat dari 30 responden yang diteliti, kelompok usia terbanyak berada pada rentang 26–35 tahun sebanyak 18 responden (60,0%) dan 20–25 tahun sebanyak 12 responden (40,0%) sementara itu berdasarkan status paritas, sebagian besar responden adalah multipara sebanyak 19 orang (63,3%) dan primipara sebanyak 11 orang (36,7%). Dari Aspek pendidikan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori pendidikan menengah atas sebanyak 20 responden (66,7%), sementara

pendidikan dasar sebanyak 10 responden (33,30%) dan berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 22 responden (73,3%), dan sisanya bekerja sebanyak 8 responden (26,7%).

Gambaran kelancaran ASI menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori tidak lancar, yaitu sebesar 80% setelah intervensi berada pada kategori lancar, yaitu sebesar 83,30% sehingga menunjukkan adanya peningkatan kondisi laktasi setelah intervensi dilakukan

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji bivariat *paired t-test* Pada variabel volume produksi ASI, nilai rata – rata sebelum intervensi sebesar 45,50, dengan SD 12,45, kemudian meningkat menjadi 82,33 dengan SD 15,2 setelah intervensi. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 36,83 menunjukkan adanya peningkatan secara klinis. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,002$ atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap peningkatan volume ASI.

Pada variabel frekuensi menyusui, nilai rata-rata frekuensi menyusui sebelum intervensi sebesar 6,20, dengan SD 1,15, kemudian meningkat menjadi 10,5 dengan SD 1,43 setelah intervensi. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 4,3 menunjukkan adanya peningkatan dengan nilai $p=0,000$ atau $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap frekuensi menyusui.

Selanjutnya, pada variabel durasi tidur bayi, rata-rata lama tidur bayi setelah menyusui meningkat dari 1,45 dengan SD 0,35 menjadi 2,80 dengan SD 0,52 setelah intervensi. Selisih peningkatan sebesar 1,35 menunjukkan bahwa bayi menjadi lebih nyaman dan puas setelah menyusui. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $p=0,000$ atau p

$< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap durasi tidur bayi. Secara keseluruhan, hasil intervensi diberikan efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI, volume produksi ASI, frekuensi menyusui, serta durasi tidur bayi.

PEMBAHASAN

Peningkatan indikator kelancaran pengeluaran air susu pada kelompok ibu pascamelahirkan membuktikan adanya pengaruh nyata dari zat aktif galaktagogu yang terdapat di dalam tanaman kelor. Secara fisiologis, percepatan sekresi ini dirangsang oleh senyawa fitokimia seperti flavonoid dan saponin yang mengaktifkan proliferasi sel sekretori pada kelenjar payudara. Selain itu, kandungan mikroelemen berupa zat besi yang tinggi di dalam sayuran fungsional tersebut berperan krusial meningkatkan status metabolisme serta energi ibu nifas. Kondisi fisik dan kecukupan nutrisi yang optimal secara langsung merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin. Mekanisme inilah yang melandasi mengapa durasi istirahat bayi menjadi lebih panjang dan frekuensi menyusui meningkat setelah intervensi.

Dampak positif dari pemanfaatan pangan fungsional lokal ini sejalan dengan hasil riset terdahulu oleh Rahmawati (2022), yang menyatakan bahwa asupan daun kelor secara rutin efektif mempersingkat waktu onset laktasi pada ibu menyusui. Kajian klinis yang dilakukan oleh Gunawan dkk. (2024) juga mendukung fenomena ini, di mana suplementasi mikroherbal lokal terbukti menaikkan parameter kuantitas air susu ibu secara signifikan.

Sebaliknya, temuan dalam penelitian ini tidak sejalan dengan kesimpulan dari Lestari dan Wijaya (2023), yang berargumen bahwa pemberian ekstrak daun tunggal tanpa

kombinasi makronutrisi seimbang tidak memperlihatkan perubahan volume laktasi yang bermakna. Perbedaan tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh teknik pengolahan pangan, di mana perebusan menjadi sayur bening dalam studi ini mampu mempertahankan bioaktivitas zat gizi secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sayur bening daun marungge (*Moringa oleifera*) memiliki densitas zat gizi tinggi yang terbukti signifikan meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di Posyandu Asoka 1. Intervensi fungsional ini secara nyata mampu menaikkan volume produksi air susu, meningkatkan frekuensi menyusui, serta memperpanjang durasi tidur bayi sebagai indikator kecukupan asupan ASI. Keberhasilan stimulasi laktasi ini didorong oleh aktivasi hormon prolaktin melalui kandungan senyawa fitokimia seperti flavonoid dan saponin, serta dukungan mikroelemen berupa zat besi yang terkandung dalam daun kelor. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pengolahan pangan lokal yang tepat dapat menjadi solusi efektif dan aman bagi ibu menyusui dalam mengatasi kendala produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Siregar, M. dan Nasution, S., 2026. Evaluasi Pangan Lokal dan Intervensi Laktasi pada Ibu Menyusui di Tingkat Rural. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 15(1), hal. 45-52.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K. dan Santhanam, D.S., 2026. Nutritional Evaluation of *Moringa oleifera* as a Natural Lactagogue: A Comprehensive Review. *International Journal of Food Sciences*, 32(2), hal. 112-125.
- Gunawan, H., Pratama, R. dan Sari, D., 2024. Efektivitas Suplementasi Mikrohijau Lokal terhadap Peningkatan Kuantitas Air Susu Ibu. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(3), hal. 150-158.
- Kemenkes RI, 2024. *Profil Kesehatan Indonesia 2023: Akselerasi Pencegahan Stunting Melalui Cakupan ASI Eksklusif*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, P. dan Wijaya, A., 2023. Evaluasi Penggunaan Ekstrak Tunggal Daun Kelor terhadap Volume Laktasi pada Ibu Nifas: Sebuah Tinjauan Klinis. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 11(1), hal. 34-42.
- Posyandu Asoka 1, 2025. *Laporan Bulanan Cakupan Imunisasi dan Laktasi Wilayah Kerja Asoka 1*. Dokumen Internal (Tidak Diterbitkan).
- Putri, A.E. dan Utami, T.B., 2025. Standardisasi Menu Berbasis Daun Kelor untuk Ibu Menyusui dalam Program Penurunan Stunting Nasional. *Nutrisi Indonesia*, 48(3), hal. 201-210.
- Rahmawati, D., 2022. Pengaruh Konsumsi Daun Kelor terhadap Onset Laktasi pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas X. *Jurnal Keperawatan Maternal*, 8(2), hal. 99-105.
- Suharti, S. dan Rahayu, S., 2023. Pemanfaatan Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Galaktagogu Tradisional dalam Latar Budaya Masyarakat Nusantara. *Jurnal Antropologi Kesehatan*, 9(2), hal. 88-97.
- Thapa, S., Bhandari, R. dan Sharma, P., 2024. Global Strategies in Combatting Infant Malnutrition Through Localized Food Systems. *Global Health Action*, 17(1), hal. 23415.
- Vergara-Jimenez, M., Almatrafi, M.M. dan Fernandez, M.L., 2025. Bioactive Components of *Moringa oleifera* Leaves and Their Influence on Lactogenesis and Immune Modulation. *Nutrients*, 17(4), hal. 612.
- WHO, 2023. *Infant and Young Child Feeding:*

Fact Sheet. Jenewa: World Health Organization.

Widiastuti, A., Handayani, S. dan Kusuma, W., 2024. Efek Fitokimia Ekstrak Daun Marungge Terhadap Stimulasi Hormon Prolaktin pada Hewan Coba dan Manusia. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 41(2), hal. 104-113

Lampiran:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
26–35 tahun	18	60.00%
20–25 tahun	12	40.00%
Status Paritas		
Multipara	19	63.30%
Primipara	11	36.70%
Tingkat Pendidikan		
Menengah Atas	20	66.70%
Dasar	10	33.30%
Status Pekerjaan		
IRT (Tidak Bekerja)	22	73.30%
Bekerja	8	26.70%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelancaran Asi

Kondisi Intervensi	Kategori Kelancaran	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum Intervensi	Tidak Lancar	24	80.00%
Sebelum Intervensi	Lancar	6	20.00%
Setelah Intervensi	Tidak Lancar	5	16.70%
Setelah Intervensi	Lancar	25	83.30%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Parameter Laktasi sebelum dan sesudah Intervensi

Parameter Laktasi	Kondisi	Mean (Rata-rata)	Std. Deviation (SD)	Selisih Mean	Nilai p-value
Volume Produksi ASI <i>(dalam ml per sesi perah)</i>	Sebelum Intervensi	45,50	12,45	36,83	0,002
	Sesudah Intervensi	82,33	15,2		
Frekuensi Menyusui <i>(dalam kali per hari)</i>	Sebelum Intervensi	6,20	1,15	4,3	0,000
	Sesudah Intervensi	10,50	1,43		
Durasi Tidur Bayi <i>(dalam jam setelah menyusu)</i>	Sebelum Intervensi	1,45	0,35	1,35	0,000
	Sesudah Intervensi	2,80	0,52		