



PENERAPAN REBUSAN DAUN KELOR DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Nosi Delianti*, Ratna Juwita

Universitas Syiah Kuala, Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

[*nosidelianti@usk.ac.id](mailto:nosidelianti@usk.ac.id)

ABSTRAK

ASI memiliki manfaat yang sangat besar tetapi tidak semua ibu berhasil menyusui bayinya karena berbagai faktor salah satunya adalah produksi ASI yang kurang lancar. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan pemberian daun kelor. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran penerapan rebusan daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja di Puskesmas Indrapuri Kabupaten Aceh Besar tahun 2023. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu dengan wawancara dengan menggunakan lembar observasi. Responden dalam penelitian ini sebanyak dua orang ibu menyusui dengan kriteria hasil ibu menyusui yang mempunyai bayi, mengalami gangguan produksi ASI, bersedia menjadi responden, tidak ada lesi dan penyakit lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum dilakukan intervensi pada subjek I adalah 5 indikator sesudah diberikan daun kelor menjadi 9 indikator dengan nilai rata-rata kelancaran ASI 4, sedangkan pada subjek II sebelum intervensi 4 setelah diberikan menjadi 10 dengan nilai rata-rata kelancaran ASI 6. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian daun kelor efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: daun kelor; kelancaran ASI; nifas

APPLICATION OF Moringa LEAF BOILING IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

Breast milk has enormous benefits, but not all mothers are successful in breastfeeding their babies due to various factors, one of which is substandard breast milk production. Efforts that can be made to increase breast milk production include giving Moringa leaves. This research aims to determine the application of Moringa leaf decoction in increasing breast milk production among breastfeeding mothers in the Working Area of the Indrapuri Community Health Center, Aceh Besar Regency, in 2023. The design of this research is descriptive, using a case study approach. The data collection technique is interviewing using an observation sheet. The respondents in this study were two breastfeeding mothers, with the criteria being breastfeeding mothers who had babies, experienced problems with breast milk production, were willing to be respondents, and had no lesions or other diseases. The results of the study showed that breast milk production before the intervention was carried out in subject I was 5 indicators after being given Moringa leaves to 9 indicators with an average value of breast milk fluency of 4, while in subject II before the intervention, 4 after being given it became 10 with an average value of breast milk fluency of 6. This research proves that giving Moringa leaves is effective in increasing breast milk production in breastfeeding mothers.

Keywords: moringa leaves; postpartum; smooth breastfeeding

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan cara optimal dalam memberikan nutrisi dan mengasuh bayi dengan penambahan makanan pelengkap pada paruh kedua tahun pertama, kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikososial dapat terpenuhi hingga tahun kedua dan tahun-tahun berikutnya (Walyani, 2018). Pemberian ASI pada bayi akan menjamin terjadinya perkembangan potensi kecerdasan bayi secara optimal, karena ASI merupakan nutrisi ideal dengan komposisi tepat dan sangat sesuai dengan kebutuhan bayi, pemberian ASI secara benar akan dapat mencukupi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan tanpa makanan

pendamping ASI. Kandungan ASI yang komplit cocok untuk usus pencernaan bayi, sehingga ASI bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi, memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi (Asih, 2016). Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 cakupan ASI Eksklusif di seluruh dunia hanya 36% dan Asia Tenggara sebesar 23,1% (WHO, 2022). Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif dari usia 0-6 bulan di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 61,1% dengan target Nasional sebesar 40%. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI Eksklusif adalah pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu hamil dan ibu menyusui, menyediakan fasilitas untuk menyusui dan memerah ASI di tempat-tempat umum, kelas ibu hamil dan penerapan inisiasi menyusui dini (Kemenkes, 2020).

Cakupan ASI Eksklusif di Provinsi Aceh berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2021 jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 55%. Cakupan terendah ASI Eksklusif terdapat di Kabupaten Aceh Utara 33%, Pidie Jaya 34% dan Simeulue 39% (Dinkes Provinsi Aceh, 2021) Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Aceh Besar tahun 2022 jumlah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 3.947 orang, jumlah bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 2.715 orang (69%) dan yang tidak mendapat ASI Eksklusif sebanyak 1.232 orang bayi (31,2%). Cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah terdapat di Puskesmas Indrapuri sebesar 68 (37,7%) (Dinkes Aceh Besar, 2022). Manfaat ASI sangat besar tetapi tidak semua ibu berhasil menyusui bayinya karena berbagai faktor salah satunya adalah produksi ASI yang kurang lancar. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor status gizi ibu, asupan makanan, stres, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat dan isapan bayi (Walyani, 2021). Selain itu produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan, ibu yang selalu dalam keadaan tertekan, sedih, kurang percaya diri akan menurunkan volume ASI (Riksani, 2017).

Dampak dari kurangnya produksi ASI menyebabkan rendahnya pemberian ASI pada bayi terutama ASI Eksklusif, sehingga terdapat beberapa dampak yang terjadi jika bayi tidak diberikan ASI Eksklusif yaitu rentan mengalami kekurangan nutrisi, rentan mengalami penyakit infeksi seperti diare, infeksi telinga, Asma, ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut), Pneumonia, obesitas dan risiko kematian lebih tinggi daripada bayi yang diberikan ASI Eksklusif (Sutanto, 2018). Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI salah satunya adalah dengan pemberian daun kelor. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yakni alkaloid, saponin dan flavonoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Aliyanto, 2019). Kelor mengandung beberapa senyawa fitokimia berupa steroid, flavonoid, alkaloid, fenol dan tanin. Ilmu modern membuktikan bahwa daun kelor mengandung nutrisi yang lengkap dan mencegah berbagai macam penyakit. 100gram daun kelor kering mengandung protein 9 kali lebih banyak dibanding yogurt, vitamin C 3 kali lebih banyak dari jeruk, kandungan potassium 15 kali lebih banyak dibandingkan pisang, vitamin A 10 kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium 17 kali lebih banyak dibanding susu, polifenol 8 kali lebih banyak dibanding wine merah, vitamin E 3 kali lebih banyak dibanding bayam, kandungan zat besi 3 kali lebih banyak dibanding kacang almond (Roslin, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2016), tentang pengaruh ekstrak daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan, diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kualitas dan kuantitas ASI, dimana terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun kelor yaitu terjadi peningkatan produksi ASI setelah diberikan daun kapsul daun kelor dengan dosis 2x2 selama 3 bulan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Johan (2019), tentang potensi minuman daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum, diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kualitas dan kuantitas ASI, dimana terdapat perbedaan produksi ASI

sebelum dan sesudah pemberian daun kelor yaitu terjadi peningkatan produksi ASI setelah diberikan rebusan daun kelor selama 7 hari. Data yang didapatkan dari Puskesmas Indrapuri periode Januari sampai Desember tahun 2022 jumlah bayi usia 0-6 bulan sebanyak 167 orang yang terdapat pada 37 orang Desa. Jumlah bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 63 orang (37,7%) dan yang tidak mendapat ASI Eksklusif sebanyak 104 orang (62,3%). Periode April sampai Juni 2023 jumlah ibu nifas sebanyak 121 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan rebusan daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi melalui langkah-langkah diantaranya:

1. Melakukan perizinan dengan institusi terkait dengan Puskesmas Indrapuri untuk melakukan penelitian.
2. Membuat surat dengan institusi terkait perizinan penelitian.
3. Menyerahkan surat perizinan ke Puskesmas Indrapuri Kabupaten Aceh Besar.
4. Menemui Kepala Puskesmas untuk menyerahkan surat perizinan dari institusi serta menjelaskan maksud, tujuan dan waktu penelitian.
5. Mencari subjek sesuai dengan kriteria.
6. Menjelaskan maksud dan tujuan serta manfaat pada klien dengan memberikan lembar pernyataan persetujuan.
7. Mengkaji klien dengan syarat subjek yang peneliti harapkan.
8. Menjelaskan tata cara pemberian daun kelor yang diberikan sebanyak 100 gram daun kelor 1 kali sehari selama 7 hari.
9. Setelah diberikan rebusan daun kelor selama 7 hari, pada hari ke 8 dilakukan wawancara tentang produksi ASI.
10. Setelah itu dilakukan pengumpulan data dalam bentuk narasi dan tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan pemberian daun kelor pada subjek I dan subjek II selama 7 hari. Adapun hasil observasi dan evaluasi subjek I dapat dilihat pada tabel 3 dan hasil observasi dan evaluasi subjek II dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 1.
Lembar observasi subjek I dalam peningkatan kelancaran ASI

Tgl	Jam	Kelancaran ASI sebelum	Kelancaran ASI sesudah	Keterangan
7-7-2023	10.30 WIB	5	5	10 pertanyaan ibu menjawab ya 5, sesudah 5, BAK 4 kali sehari kuning pekat
8-7-2023	10.30 WIB	5	5	10 pertanyaan ibu menjawab ya 5, sesudah 5, BAK 4 kali sehari kuning pekat
9-7-2023	10.30 WIB	5	5	10 pertanyaan ibu menjawab ya 5, sesudah 5, BAK 6 kali sehari kuning terang
10-7-2023	10.30 WIB	6	6	10 pertanyaan ibu menjawab ya 6, sesudah 6, BAK 6 kali sehari kuning terang.
11-7-2023	10.30 WIB	7	7	10 pertanyaan ibu menjawab ya 7, sesudah 7, BAK 7 kali sehari kuning terang

Tgl	Jam	Kelancaran ASI sebelum	Kelancaran ASI sesudah	Keterangan
12-7-2023	10.30 0WIB	8	8	10 pertanyaan ibu menjawab ya 8, sesudah 8, BAK 9 kali sehari kuning Terang
13-7-2023	10.30 WIB	8	9	10 pertanyaan ibu menjawab ya 8, sesudah 9, BAK 8 kali sehari kuning Terang
14-7-2023	10.30 WIB	9	9	10 pertanyaan ibu menjawab ya 8, sesudah 9, BAK 9 kali sehari kuning Terang

Tabel 3 di atas diperoleh bahwa sebelum penerapan pemberian sayur kelor kelancaran ASI memiliki skor 5, sedangkan setelah pemberian meningkat menjadi 9.

Tabel 2.
Lembar observasi subjek II dalam peningkatan kelancaran ASI

Tgl	Jam	Kelancaran ASI sebelum	Kelancaran ASI sesudah	Keterangan
7-7-2023	12.00 WIB	4	4	10 pertanyaan ibu menjawab ya 4, sesudah 4, BAK 5 kali sehari kuning pekat
8-7-2023	12.00 WIB	4	5	10 pertanyaan ibu menjawab ya 4, sesudah 5, BAK 7 kali sehari kuning Terang
9-7-2023	12.00 WIB	6	6	10 pertanyaan ibu menjawab ya 6, sesudah 6, BAK 8 kali sehari kuning Terang
10-7-2023	12.00 WIB	6	7	10 pertanyaan ibu menjawab ya 6, sesudah 7, BAK 8 kali sehari kuning Terang
11-7-2023	10.30 WIB	7	7	10 pertanyaan ibu menjawab ya 7, sesudah 7, BAK 9 kali sehari kuning Terang
12-7-2023	10.30 0WIB	8	8	10 pertanyaan ibu menjawab ya 8, sesudah 8, BAK 9 kali sehari kuning Terang
13-7-2023	10.30 WIB	8	9	10 pertanyaan ibu menjawab ya 8, sesudah 9, BAK 10 kali sehari kuning Terang
14-7-2023	12.00 WIB	10	10	10 pertanyaan ibu menjawab ya 10, sesudah 10, BAK 11 kali sehari kuning pekat

Tabel 2 diperoleh bahwa sebelum penerapan pemberian sayur kelor kelancaran ASI memiliki skor 4, sedangkan setelah pemberian meningkat menjadi 10.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa daun kelor efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui yang mengalami gangguan kelancaran ASI. Pada subjek I sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 5 indikator dan setelah dan setelah diberikan meningkat menjadi 9, sedangkan pada subjek II sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 4 indikator dan setelah dan setelah diberikan meningkat menjadi 10. Sayur daun kelor merupakan salah satu makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI karena pada daun kelor mengandung senyawa-senyawa sterol (turunannya fitosterol) dan poliferol yang berfungsi meningkatkan kadar hormone prolaktin untuk produksi ASI. Fitosterol adalah hormon yang merangsang hormon oksitosin untuk memicu pengeluaran dan pengaliran ASI, serta memiliki efek lactogugum yang dapat meningkatkan

jumlah dan mutu ASI karena mengandung zat yang bersifat hormonal. Pada penelitian ini pemberian sayur daun kelor diberikan sebanyak 1 kali sehari dengan jumlah daun kelor sebanyak 100 gram diberikan selama 7 hari dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI (Roslin, 2018).

Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi sayur-sayuran seperti daun katuk, sayur papaya muda dan sayur daun kelor. Tanaman kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Secara teoritis senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktogogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid yang dapat meningkatkan produksi ASI (Sari, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2016), tentang pengaruh ekstrak daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan, diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kualitas dan kuantitas ASI, dimana terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun kelor yaitu terjadi peningkatan produksi ASI setelah diberikan daun kapsul daun kelor dengan dosis 2x2 selama 3 bulan. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Johan (2019), tentang potensi minuman daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum, diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kualitas dan kuantitas ASI, dimana terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian daun kelor yaitu terjadi peningkatan produksi ASI setelah diberikan rebusan daun kelor selama 7 hari.

Didukung oleh penelitian Trismiyana (2020), tentang pengaruh pemberian daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas Bandar Lampung, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas ASI dengan p value 0,001. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), tentang pengaruh pemberian daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Puskesmas bandar lampung, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap kuantitas dan kualitas ASI dengan p value 0,005. Faktor-faktor keberhasilan pada penelitian ini adalah rutin dan benar dilakukan terapi. Hal ini disebabkan karena dengan rutin dan benar melakukan pemberian daun kelor dapat meningkatkan kelancaran ASI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kedua subjek setelah dilakukan terapi dengan benar dan rutin terjadi peningkatan kelancaran ASI. Benar atau tidaknya dilakukan terapi dapat mempengaruhi keberhasilan terapi, dimana pemberian rebusan daun kelor bisa diberikan 100 gram daun kelor direbus dengan 250 cc air dan diberikan sedikit garam, kemudian diberikan pada ibu nifas 1 kali sehari selama 7 hari. Kelor mengandung beberapa senyawa fitokimia berupa steroid, flavonoid, alkaloid, fenol dan tanin. Ilmu modern membuktikan bahwa daun kelor mengandung nutrisi yang lengkap dan mencegah berbagai macam penyakit. 100 gram daun kelor kering mengandung protein 9 kali lebih banyak dibanding yogurt, vitamin C 3 kali lebih banyak dari jeruk, kandungan potasium 15 kali lebih banyak dibandingkan pisang, vitamin A 10 kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium 17 kali lebih banyak dibanding susu, polifenol 8 kali lebih banyak dibanding wine merah, vitamin E 3 kali lebih banyak dibanding bayam, kandungan zat besi 3 kali lebih banyak dibanding kacang almond (Roslin, 2018). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu faktor asupan makanan, pola istirahat, frekuensi menyusui dan perawatan payudara.

Faktor asupan makanan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI, dimana selama pemberian daun kelor ibu kurang mengonsumsi makanan bergizi karena ibu membatasi asupan makanan, hasil wawancara yang peneliti dapatkan diketahui bahwa ibu ada pantangan makanan dari keluarga yaitu tidak dianjurkan makan makanan seperti ikan, daging dan telur karena adat kepercayaan keluarga ibu makanan tersebut dapat memperlambat penyembuhan masa nifas dan juga ibu tidak boleh

makan terlalu banyak dapat menyebabkan badan gemuk. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rahayna (2017), dimana responden yang mengalami gangguan kelancaran ASI adalah responden yang asupan makanan kurang baik sebesar 67,8%, sehingga terdapat hubungan antara asupan makanan dengan kelancaran ASI. Hal ini juga didukung dengan penelitian Dewi (2019), dimana responden yang mengalami gangguan kelancaran ASI adalah responden yang asupan makanan kurang baik sebesar 71,2%, sehingga terdapat hubungan antara asupan makanan dengan kelancaran ASI. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuatan ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup, selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak yaitu 8-12 gelas per hari. Kualitas dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi akan sangat mempengaruhi produksi ASI. Selama menyusui ibu dengan status gizi baik rata-rata memproduksi ASI sekitar 800 cc yang mengandung 600 kkal, sedangkan status gizinya kurang biasanya akan sedikit menghasilkan ASI (Winarsih, 2019).

Peneliti ibu yang memiliki asupan makanan pada kategori cukup sebagian besar ASI lancar dibandingkan dengan ibu yang mengalami asupan makanan pada kategori kurang, hal ini dikarenakan asupan makanan ibu sangat mempengaruhi produksi ASI, jika kebutuhan asupan gizi tidak terpenuhi maka produksi ASI juga berkurang. Selama menyusui ibu membutuhkan zat gizi yang besar untuk kebutuhan tubuh ibu dan bayi, kebutuhan asupan zat gizi makro pada ibu nifas seperti asupan energi sebanyak 2.580 kkal sedangkan pada ibu tidak nifas hanya 2.250 kkal, protein sebanyak 70 gram dan tidak nifas sebanyak 56 gram, dengan jenis makanannya seperti daging, ikan, telur, tahu dan tempe. Kebutuhan lemak sebanyak 86 gram dan tidak nifas sebanyak 75 gram dengan sumber makanannya seperti minyak (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan lainnya), mentega, margarin, lemak pada daging. Asupan zat gizi pada ibu akan digunakan untuk memproduksi ASI yang diberikan pada bayi, jika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi dengan baik maka produksi ASI juga tidak banyak dan menyebabkan produksi ASI tidak lancar. Faktor istirahat juga mempengaruhi kelancaran ASI, hasil pengkajian diketahui bahwa subjek I mengatakan bahwa selama ini kurang istirahat karena harus merawat bayi pada malam hari. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Niar (2021), dimana responden yang mengalami gangguan kelancaran ASI adalah responden yang asupan makanan kurang baik sebesar 67,8%, sehingga terdapat hubungan antara asupan makanan dengan kelancaran ASI. Bila ibu kurang istirahat akan mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dengan demikian pembentukan dan pengeluaran ASI berkurang. Pola istirahat yang normal pada ibu menyusui adalah kurang lebih 8 jam pada malam dan 2 jam pada siang (Walyani, 2018)

Peneliti ada hubungan pola istirahat dengan kelancaran ASI karena istirahat yang cukup pada masa nifas akan mempengaruhi kelancaran dari produksi ASI karena aktifitas yang tinggi akan menyebabkan ibu mengalami kelelahan dan apabila kondisi ibu lelah dan stres maka produksi ASI akan terganggu. Frekuensi menyusui juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI, hal ini dapat diketahui dari hasil pengkajian bahwa pada subjek II frekuensi menyusui kurang dari 8 kali. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aprilia (2019), dimana responden yang mengalami gangguan kelancaran ASI adalah responden yang frekuensi menyusui kurang dari 8 kali sebesar 60.3%, sehingga terdapat hubungan antara frekuensi menyusui dengan kelancaran ASI. Bila ibu menyusui anak jarang dan berlangsung sebentar maka hisapan anak berkurang dengan demikian pengeluaran ASI berkurang, setiap bayi mempunyai pola menyusu yang unik, tidak sama antara dan yang lain, beberapa bayi juga menyusu lebih lama namun dengan frekuensi yang jarang. Pengisapan anak mempunyai peranan penting dalam produksi air susu ibu, karena memiliki pengaruh dalam pengeluaran hormone pituitrin. Isapan bayi yang normal adalah 8-12 kali dalam 24 jam (Walyani, 2017).

Asumsi peneliti bahwa terdapat hubungan isapan bayi dengan kelancaran ASI, dimana responden yang bayinya baik dalam isapan bayinya yaitu 8-12 kali sehari cenderung mengalami kelancaran ASI dibandingkan dengan bayi yang isapan bayinya kurang lancar. Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI adalah dengan menyusui anak secara teratur, semakin sering anak menghisap puting susu ibu maka akan terjadi peningkatan produksi ASI dan sebaliknya jika anak berhenti menyusui makan terjadi penurunan ASI. Saat bayi mulai menghisap ASI akan terjadi dua reflex yang menyebabkan ASI keluar yaitu reflek pembentukan atau produksi ASI dan reflek prolaktin yaitu yang dirangsang oleh hormone prolaktin dan reflek pengaliran atau pelepasan ASI. Perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI, hasil pengkajian diketahui bahwa kedua subjek tidak ada melakukan perawatan payudara. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aprilia (2019), dimana responden yang mengalami gangguan kelancaran ASI adalah responden yang tidak ada melakukan perawatan payudara sebesar 73,4%, sehingga terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga dilakukan sedini mungkin (Sutanto, 2018).

Merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesteron dan estrogen lebih banyak dan hormon oxytocin. Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui (Walyani, 2021), Peneliti asumsi peneliti, bahwa ibu yang ada melakukan perawatan payudara yang dilakukan pada masa postpartum cenderung ASI lancar dan sebaliknya ibu yang tidak melakukan perawatan payudara cenderung ASI tidak lancar. Hal ini disebabkan karena perawatan payudara bertujuan untuk memperlancar dan memperbanyak produksi ASI. Perawatan payudara dapat mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga dengan mengosongkan ASI pada sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolactin. Pengeluaran hormone prolactin akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa daun kelor efektif meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui yang mengalami gangguan kelancaran ASI. Pada subjek I sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 5 indikator dan setelah dan setelah diberikan meningkat menjadi 9, sedangkan pada subjek II sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 4 indikator dan setelah dan setelah diberikan meningkat menjadi 10. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu faktor asupan makanan, pola istirahat, frekuensi menyusui dan perawatan payudara. Bagi Masyarakat diharapkan bagi ibu hamil untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang ASI dan manfaat daun kelor. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan diharapkan bagi bidang keperawatan maternitas agar menerapkan cara non farmakologis untuk mengatasi kelancaran ASI. Bagi penulis selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kelancaran ASI dengan teknik farmakologis lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningrum. (2018). ASI eksklusif. Yogyakarta: Nuha Medika
- Aliyanto. (2019). Efektivitas sayur pepaya muda dan sayur daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu postpartum primipara. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10 (1):84-91
- Asih, Y (2016). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Jakarta: Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. (2022). Cakupan pemberian ASI Eksklusif.
- Dinas Kesehatan Provinsi. (2021). Cakupan pemberian ASI Eksklusif. Profil Dinas Kesehatan Aceh (dikutip pada tanggal 2 Maret 2023).
- Jati. (2020). Kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum dengan operasi sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. Volume 9 (3):282-290
- Johan. (2019). Potensi minuman daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan*. Volume 2 (3):1-3
- Kemendes. (2021). Cakupan pemberian ASI Eksklusif. Profil Kesehatan Indonesia. www.depkes.co.id (Dikutip pada tanggal 2 Maret 2022)
- Putri. 2021. Pengaruh pemberian daun kelor terhadap kelancaran ASI. *Jurnal Kebidanan Ilmiah*. Volume 2 (1):12-21
- Rahmawati. (2021). Hubungan antara status gizi dan paritas dengan kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Volume 2 (1):1-9
- Riksani. (2017). ASI eksklusif. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Roslin. (2018). Hubungan konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI Eksklusif pada ibu menyusui suku timor di kelurahan kolhua kecamatan meulafa kupang. *Jurnal CHMK Nursing Scientific*. Volume 2 (2):59-63
- Sari. (2018). Efektivitas pemberian sayur kelor dan sayur bayam terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di kelurahan sukorame kota kediri. *Jurnal Kesehatan*. Volume 2 (3):2-9
- Sari. (2019). Asuhan kebidanan masa nifas. Jakarta: Trans Info Media
- Sulfianti. (2021). Asuhan kebidanan pada masa nifas. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis
- Sutanto, V, A. (2018). Asuhan kebidanan nifas & menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Walyani. (2021). Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui. Jakarta: Pustaka Baru Press
- WHO. (2022). Breastfeeding. <https://www.who.int> (dikutip pada tanggal 2 Maret 2023).
- Wilkinson. (2017). Diagnosis keperawatan. Jakarta: EGC