



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 7371-7382

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Siti Aisyah<sup>1✉</sup>, Dewi Sartika<sup>2</sup>, Julina Br Sembiring<sup>3</sup>, Dea Fitriani Gunawan<sup>4</sup>

Institut Kesehatan Helvetia Medan

Email: [Sitiaistah@helvetia.ac.id](mailto:Sitiaistah@helvetia.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Angka pemberian ASI eksklusif secara global ada peningkatan, terdapat 44% bayi 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020. Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia cakupan ASI Eksklusif tahun 2020 sebesar 66,06%, sedangkan di Klinik Hj Dermawati ibu yang tidak menyusui sebanyak 38%, dengan alasan ibu malas menyusui bayinya dan ASI tidak lancar. Puding daun kelor mampu meningkatkan produksi ASI dengan variasi rasa yang lebih lezat. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di klinik Hj. Dermawati tahun 2023. Desain penelitian menggunakan rancangan one group pretest posttest without control design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui yang mengalami tidak lancar ASI di klinik Hj dermawati. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan tekni *purposive sampling* yaitu sebanyak 10 orang. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan nilai ( $p=0,002<0,005$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Klinik Hj Dermawati tahun 2023. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada ibu yang mengalami permasalahan asi, untuk dapat mengonsumsi puding daun kelor sebagai pengganti makanan selingan yang bermanfaat untuk kelancaran ASI dan diharapkan kepada klinik Hj. Dermawati untuk dapat mengedukasi ibu menyusui tentang efektivitas pudding daun kelor untuk mengurangi permasalahan pemberian ASI sejak dini.

Kata Kunci: *Menyusui, Puding Daun Kelor, ASI*

## Abstract

The global exclusive breastfeeding rate has increased, with 44% of babies aged 0-6 months worldwide receiving exclusive breastfeeding during the 2015-2020 period. Based on the Indonesian Health Profile, the coverage of Exclusive Breastfeeding in 2020 was 66.06%, while at the Hj Dermawati Clinic, 38% of mothers did not breastfeed, with the reason that mothers were lazy to breastfeed their babies and breast milk was not smooth. Moringa leaf pudding can increase breast milk production with a variety of more delicious flavors. The purpose of the study was to analyze the effect of giving Moringa leaf pudding on breast milk production in breastfeeding mothers at the Hj. Dermawati clinic in 2023. The research design used a one group pretest posttest without control design. The population in this study were breastfeeding mothers who experienced irregular breast milk at the Hj Dermawati clinic. The sampling technique in this study was using a purposive sampling technique, namely 10 people. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results of the study showed a value ( $p = 0.002 < 0.005$ ), so it can be concluded that there is an Effect of Giving Moringa Leaf Pudding on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers at the Hj Dermawati Clinic in 2023. Based on the results of the study, it is recommended that mothers who experience breast milk problems can consume moringa leaf pudding as a substitute for snacks that are beneficial for smooth breast milk and it is hoped that the Hj. Dermawati clinic can educate breastfeeding mothers about the effectiveness of moringa leaf pudding to reduce the problem of early breastfeeding.

Keywords: *Breastfeeding, Moringa Leaf Pudding, Breast Milk*

## PENDAHULUAN

Air Susu ibu (ASI) merupakan makanan pokok bayi yang sangat baik, dikarenakan terdapat kandungan zat gizi yang dapat mencegah bayi dari penyakit infeksi seperti diare, otitis media acuta, alergi dan saluran pernafasan akut bagian bawah. Kandung gizi ASI bagi bayi sangat bermanfaat banget didalam ASI memberikan protin pada kekebalan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang dengan sangat baik.

Air susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik yang diberikan dengan kebutuhan bayi, karena memberikan perlindungan yang efisien terhadap infeksi dan secara aktif merangsang sistem kekebalan pada bayi (F.B. Monica 2018) . ASI juga merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi kerna mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, pertumbuhan dan perkembangan bayi ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat lainnya yang terkandung dalam ASI (Carolin, Suralaga, and Dharmawanti 2022).

ASI makanan alami pertama bagi bayi, Menyusui merupakan cara terbaik dalam menyediakan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dari perkembangan bayi yang sehat. Selama menyusui, Ibu disarankan untuk meningkatkan asupan energi, protein, kalsium,

zat besi, asam folat, serta vitamin dan mineral lainnya untuk memenuhi kebutuhan gizi selama menyusui (Sartika, Wardani, and Siregar 2022).

Menurut WHO (*World Health Organisation*) tahun 2020, bahwa data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi 0-6 bulan diseluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif(WHO 2020).

Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, cakupan bayi mendapat ASI Eksklusif tahun 2020 sebesar 66,06%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi terdapat pemberian ASI Eksklusif terdapat pada provinsi Nusa Tenggara Barat 87,33%. Sedangkan presentase terendah terdapat di provinsi Papua Barat 33,96%(Beyer, Lenz, and Kuhn 2006).

Berdasarkan Data Klinik Hj Dermawati Tembung 2022, terdapat 373 ibu bersalin di antaranya ibu menyusui bayinya sebanyak 231 orang (62%) dan ibu yang tidak menyusui bayinya 142 orang (38%). Dari 142 orang ibu yang tidak menyusui bayinya dengan alasan ibu malas menyusui bayinya sebanyak 70 orang(49%) dan ibu yang tidak menyusui bayinya dengan alasan ASI tidak lancar sebanyak 72 orang (51%).

Pemberian ASI secara eksklusif sangat ditentukan oleh kelancaran produksi ASI, yang mana kedua hal tersebut dipengaruhi oleh kinerja hormone prolaktine dan hormone oksitosin dalam tubuh, kedua hormone tersebut dapat berkerja secara efektif apabila kebutuhan nutrisi ibu selama menyusui tercukupi tidak hanya dari segi kuantitas tetapi juga kualitas makanan yang dikonsumsi, saran yang perlu diperhatikan ibu yang sedang memberikan ASI pada bayinya, ibu harus mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan ASI (Nur Khasanah, Liliana, and Sandra 2021).

Adapun asupan makanan ibu yang sedang menyusui ikut menentukan kualitas ASInya, beberapa tanaman yang dipercaya dan serta terbukti uji ilmiahnya dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*), dan daun bungun-bungun (*Coleus amboinicus*) (Hasibuan, Putri, and Ningrum 2020).

Puding daun kelor dapat dijadikan makanan alternatif tambahan yang menggunakan daun kelor untuk ibu menyusui. Selain manis dan lembut, pudding disukai banyak kalangan terutama pada ibu menyusui sehingga menjadi daya tarik untuk mengonsumsi daun kelor.

Salah satu makanan yang bisa dikonsumsi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI adalah puding daun kelor, daun kelor merupakan daun kaya akan nutrisi. Daun kelor mengandung senyawa Fitosterol, Kampesterol, Stigmasterol, dan B-sitosterol yang

berfungsi bersifat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI. Didalam daun kelor segar terdapat mineral seperti : kalsium, potasium, magnesium, dan zat besi. Untuk memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada disekitar payudaraibu, sehingga dapat memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (Pratiwi and Srimati 2020).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui kerana mengandung senyawa fitosterol berfungsi meningkatkan dan memperlancarkan produksi ASI (*efek laktogogum*)(Hasibuan, Putri, and Ningrum 2020). Fitosterol merupakan yaitu adalah sterol didalam tanaman memiliki struktur steroil, Fungsi fitosterol adalah bisa menurunkan kolestrol dalam darah serta bisa juga mencegah penyakit jantung (Sarumi and Sari 2022).

Daun kelor memiliki kandungan protin lengkap yaitu mengandung 9 asam amino esensial, kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang berperan besar dalam sistem imum. Setiap 100g daun kelor mengandung 3390 SI vitamin A, 2x lebih tinggi dari bayam dan 30x lebih tinggi dari buncis. Daun kelor juga tinggi kalsium yakni sekitar 440mg/100gr, sertafosfor 70mg/100gr dan ekstrak daun kelor mengandung Fe 5,49mg/100g, sitosterol 1,15%/100g dan stigmatesol 1,15%/100g (Sarumi and Sari 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Yuyun Wahyu Indrah 2020 tentang, "Pengaruh Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Postpratum di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerja, Kabupaten Majalangka". Hasil penelitian menunjukan bahwa sebelum di beri kan Minuman Daun Kelor sebagian kecil (13,3%), setelah diberikan Minuman Daun Kelor terdapat peningkatan menjadi setengah (60,0%), Minuman Daun Kelor dapat meningkatkan produksi ASI ibu mengkomsumsinya selama 7 hari (Indriyani and Meilani 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Mia Srimati 2020 tentang, "Pengaruh Pemberian Puding daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Suau Ibu (ASI) pada ibu menyusui". Hasil penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikasi puding daun kelor terhadap berat badan bayi pada kelompok intervensi ( $p=0,03$ ), sedangkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol ( $p=0,461$ ) Puding Daun Kelor dapat meningkatkan produksi ASI ibu yang mengkomsumsinya selama 7 hari (Pratiwi and Srimati 2020).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan wawancara terhadap ibu menyusui sebanyak 10 orang, 10 diantaranya ibu menyusui mengalami kurangnya produksi ASI. Ibu menyusui menyatakan tidak mengetahui bahwa manfaat Daun Kelor bias meningkatkan produksi ASI dan adapun alas an peneliti mengambil daun kelor sebagai makanan tambahan untuk ibu

menyusui seperti yang kita ketahui bahwa dalam 10 gram daun kelor ini memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, dan mudah didapatkan di daerah peneliti.

Berdasarkan data tersebut, maka penelitian tertarik untuk meneliti "Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Hj DermawatiTahun 2023". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Hj DermawatiTahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif dengan metode eksperimen semua (*Quasi Experimen*) dengan *one group pretest dan post test without control design* yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi post test.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Hj Dermawati Tembung. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-September 2023 dimulai dari pembuatan proposal, penelitian, sampai pembuatan hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui bayi 0-1bulan di Klinik Hj Dermawati dari bulan April sampai Agustus 2023, sampel dalam penelitian ini adalah 10 ibu yang menyatakan bersedia diberikan puding daun kelor selama 14 Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden dan Analisis Univariat

Berdasarkan karakteristik ibu diketahui bahwa dari 10 responden mayoritas responden dalam kelompok usia <25 tahun yaitu sebanyak 5 responden (50%) dan 5 responden (50%) dalam kelompok usia 26-35 tahun.

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui diketahui bahwa dari 10 responden dapat diketahui mayoritas responden adalah ibu primipara sebanyak 5 responden (50%), dan minoritas ibu multipara yaitu sebanyak 5 responden (50%).

Tabel 1. Distribusi Ferkuensi Responden Berdasarkan Umur dan Paritas Ibu Menyusui Di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023

Variabel	F	%
Umur		
<25 Tahun	5	50
26-35 Tahun	5	50
Jumlah	10	100
Paritas Ibu		
Primipara	5	50
Multipara	5	50
Total	10	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 10 responden pada hasil sebelum dilakukan pemberian puding daun kelor seluruhnya responden tidak ada yang mengalami peningkatan produksi ASI dan setelah dilakukan pemberian puding daun mayoritas responden mengalami peningkatan produksi ASI yaitu sebanyak 9 responden (90%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre test dan Post test Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Tembung Tahun 2023

Produksi ASI	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Tidak meningkat = (< 25-50 ml/kali	10	100	1	10
Meningkat = (>50ml/kali)	0	0	9	90
Total	10	100	10	100

#### Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3. hasil uji normalitas data atas dengan menggunakan uji Shapiro wilk maka dapat di simpulkan data pemberian puding daun kelor di klinik hj dermawati tembung tahun 2023 di dapatkan nilai p value (sign) 0,00 yang mna <0,05 atau Ho di terima dan dapat di simpulkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi norma maka selanjut nya menggunakan uji wilxcon.

Tabel 3. Kategori Berdasarkan Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023

	Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Sebelum dan Sesudah Pemberian interpersi	3,66	10	0,00

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat di liat hasil, Negative Ranks (selisih negati) adalah 0<sup>a</sup> baik itu pada nilai N, nilai Maen Ranks, dan Sum of Ranks, artisnya tidak ada pengurangan dari nilai pemberian puding duan kelor pada produksi ASI. Postive Ranks di dapat kan nilai 9<sup>b</sup>, Maen Ranks atau rata-rata nilai tersebut sebesar 5,00, Sum of Ranks 45,00. Ties adalah persaman nilai sebelum dan sesudah pemberian puding daun keloer terhadap produksi ASI adalah 1<sup>c</sup> nilai yang sama.

Tabel 4. Kategori Berdasarkan Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Kelor	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	5,00	45,00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
Total		10		

Berdasarkan tabel 5. diketahui Asymp. Sig. (2- tailed) pada penelitian ini didapat kan nilai 0,03 yang mana lebih kecil dari nilai 0,05 seinga Ho di tolak jadi dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

Sebelum dan sesudah pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui	
Z	-3,000 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	0,03

## Pembahasan

### Pengaruh Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum mengonsumsi puding daun kelor di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023 adalah tidak terdapat peningkatan untuk produksi ASI dimana seluruh responden mengalami kurangnya reproduksi ASI yaitu  $<25$  ml dan dapat diketahui distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sesudah mengonsumsi puding daun kelor di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023 adalah mayoritas terjadi peningkatan untuk produksi ASI dimana dari 10 responden terjadi 9 responden (90%) yang mengalami peningkatan untuk produksi ASI dan 1 responden (10%) tidak mengalami peningkatan untuk produksi ASI.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai *pretest* dan *posttest* pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023 diperoleh hasil bahwa nilai adalah 0,03. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p$  kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI yang telah dilakukan pada ibu menyusui. Hasil yang bermakna ini menunjukkan bahwa pada ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Siti Sarah Maharani (2020), yang berjudul "pengaruh pemberian puding daun kelor pada ibu menyusui terhadap frekuensi dan lama menyusui bayi di wilayah puskesmas medan johor". Dengan hasil penelitian ini menunjukkan 35 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi menyusui bayi meningkat 48,3% dengan lama menyusui bayi meningkat 22,9% selama 7 hari pemberian puding daun kelor. Hasil analisis bivariate dengan membandingkan nilai pre dan posttest menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Simpulnya pemberian puding daun kelor berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Maharani 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Rasnis Sarumi dan Elna Sari (2020), yang berjudul "pengaruh konsumsi jus kelor (*moringa oleifera*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di desa mantobua" jumlah responden 38 orang data dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa umur responden didominasi sebanyak 25 orang (65%) dan adanya pengaruh konsumsi jus kelor (*moringa oleifera*) terhadap peningkatan produksi ASI. Simpulan bahwa jus kelor meningkatkan produksi ASI (Sarumi and Sari 2022).

Air susu ibu jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Bila pemberian ASI (Air Susu Ibu) berhasil baik, maka berat badan bayi akan terus meningkat, integritas kulit pada bayi pun akan semakin baik, tonus otot serta kebiasaan makan pada bayi akan semakin memuaskan (Bunga Astria Paramashanti, S.Gz. 2019).

Produksi ASI adalah 25-50 ml/ setiap kali menyusui. Dalam kondisi normal, jumlah produksi ASI optimal tercapai setelah hari 10-14 setelah kelahiran. Pada hari 1-4 setelah kelahiran produksi ASI sekitar 150-300 ml/24 jam (F.B. Monica 2018).

Asupan gizi pada ibu menyusui amat erat ikatannya dengan produksi air susu. ASI jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Kebutuhan kalori ibu yang menyusui harus proporsional. Kebutuhan kalori selama menyusui harus setara dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan. Kalori itu juga harus lebih tinggi jumlahnya selama ibu menyusui dibanding selama ibu sedang hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan seorang ibu dengan status gizi baik adalah 70 kal/100 ml, sementara itu, kalori yang dibutuhkan adalah 85 kal untuk tiap 100ml yang dihasilkan (Bunga Astria Paramashanti, S.Gz. 2019).

Tanaman kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makanan local yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol berfungsi meningkatkan dan memperlancarkan produksi ASI. Nilai gizi daun kelor setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan sapi (Isnaini and Muin 2017).

Selain kandungan diatas, didalam daun kelor memiliki protein lengkap yaitu 9 asam amino esensial, kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A,C,E, serta B yang berperan besar dalam system imun, setiap 100 g daun kelor mengandung 3390 SI vitamin A, 2 kali lebih tinggi dari bayam dan 30 kali lebih tinggi dari buci.

Kandungan daun kelor kering menurut dkbm Indonesia mengandung 205 kalori energi, 27,1 gram protein, 2,3 gram lemak, 38,2 karbohidrat, 203 mg kalsium, 204 mg fosfor, dan 28,2 mg zat besi. Hal inilah yang menyebabkan puding daun kelor mampu dapat meningkatkan memproduksi ASI.

Fitosterol merupakan yaitu adalah sterol didalam tanaman daun kelor memiliki struktur steroid, fungsi fitosterol adalah bias menurunkan kolestrol dalam darah serta bias juga mencegah penyakit jantung.

Puding daun kelor ini dapat diberikan ibu menyusui sebanyak 20 gr perhari selama 7 hari dimakan setiap pagi hari. Untuk mengetahui adanya peningkatan setelah mengkonsumsi daun kelor atau puding daun kelor dapat dievaluasi pada hari 8 dengan

cara memompa ASI ibu, cara ini sangat efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu setelah diberikan puding daun kelor karena pada masa peralihan (transisi) merupakan masa dimana ASI peralihan menjadi ASI matur.

Memiliki kembali pada teori membedakan ASI dalam tiga stadium: Kolostrum, yaitu cairan pertama yang diperoleh bayi pada ibunya adalah kolostrum, yang mengandung campuran kaya akan protein, ineral, dan antibodi dari pada ASI yang telah matang. Kolostrum ini terjadi pada ibu postpartum hari ke 1-4 dengan jumlah volume 25 ml. kolostrum berubah menjadi ASI matang kira-kira 15 hari sesudah bayi lahir.

ASI masaperalihan (transisi), merupakan masa dimana ASI peralihan dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur. Disekresi dari hari ke -4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi, tetapi ada pula pendapat yang mengatkan bahwa ASI matur baru terjadi pada minggu ke -3 sampai minggu ke -5 Volumena juga akan makin meningkat.

ASI matur, merupakan ASI yang disekresi pada hari 4-10 dan seterusnya. Komposisi ASI susu yang relative konstan dan tidak menggumpal bila dipanaskan. Air susu yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut foremilk. Pada bulan terkahir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai menghasilkan ASI. Dalam kondisi normal, pada hari pertama dan kedua sejak lahir, air susu yang dihasilkan sekitar 50-100 ml sehari. Jumlahnya pun meningkat sehingga 500 ml pada minggu kedua. Dan produksi ASI semakin efektif dan terus-menerus meningkat pada 10-14 hari setelah melahirkan (Isnain and Muin 2017).

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil yang peneliti peroleh, dimana dengan jumlah responden 10 ibu menyusui, 9 ibu menyusui diantaranya produksi ASI meningkat dan hanya 1 ibu menyusui yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dikarenakan ada beberapa kali ibu tidak mengkonsumsi puding daun kelor. Terjadinya peningkatan produksi ASI disebabkan oleh keteraturan dalam mengkonsumsi puding daun kelor.

Menurut asumsi penelitian bahwa pemberian puding daun kelor disarankan untuk dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui sebagai pengganti makanan selingan karena berdasarkan penelitian dapat meningkatkan jumlah produksi ASI meskipun masih terdapat ibu menyusui yang telah mengonsumsi puding daun kelor tidak meningkatkan produksinya, hal ini tidak serta merta menurunkan tingkat efektivitas puding daun kelor tersebut. Banyak hal yang memengaruhinya terutama stress atau adanya tekanan pekerjaan atau tekanan ekonomi kelurgadan gaya hidup. Puding daun kelor dikonsumsi rutin akan menimbulkan dampak peningkatan produksi ASI dengan rasa yang lezat dibanding dengan ekstrak. Peningkatan produksi ASI sebagai dampak pemberian puding daun kelor terlihat

dari kepuasan bayi dalam menyusui dan peningkatan berat badan bayi selama pemberian ASI eksklusif.

Tidak teraturnya mengkonsumsi puding daun kelor tidak akan memberikan dampak terhadap peningkatan produksi ASI, untuk itu pentingnya pemahaman untuk dapat mengonsumsinya secara teratur dan konsisten. Mineral, protein, vitamin, b-karoten, fenolat asam amino, zeatin, quercetin, b-sitosterol, asam caffeoylquinic dan kaempferol merupakan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi asi yang terdapat pada puding daun kelor.

Pengolahan daun kelor sebagai puding dapat dilakukan dengan menyiapkan bahan 130 gr gula pasir, 900 ml susu ultra-high temperature (UHT) cair, 7 gram bubuk agar-agar, 10 gram bubuk daun kelor. Cara mengolah dengan mencampurkan agar agar, susu, bubuk daun kelor dan gula rebus dengan api kecil sampai mendidih dan aduk rata lalu angkat dan biarkan uap keluar, masukan ke dalam cetakan dan biarkan dingin dan membeku, usahakan dalam perebusan susu tidak pecah.

Puding dapat disimpan dalam suhu ruang selama 12 jam dan dapat disimpan dalam lemari pendingin selama 3 hari atau 72 jam. Kesalahan dalam pengolahan juga akan mempengaruhi kualitas nutrisi dalam puding tersebut, proses pemanasan yang berlebihan akan membuat protein pecah, untuk itu usahakan untuk tidak menggunakan api yang besar.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Klinik Hj Dermawati dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui Sebelum mengkonsumsi puding daun kelor di Klinik Hj Dermawati seluruh nya belum ada peningkatan dan Sesudah mengkonsumsi puding daun kelor di Klinik Hj Dermawati mayoritas mengalami peningkatan yaitu sebanyak 9 responden dan ada pengaruh pemberian puding daun terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Klinik Hj Dermawati Tembung Tahun 2023 dengan nilai p value 0,03, kurang dari 0,05

Disarankan kepada responden dapat menambahkan atau mengganti makanan selingan dengan puding daun kelor, kepada klinik Hj. Dermawati untuk dapat mengedukasi ibu menyusui tentang efektivitas puding daun kelor untuk mengurangi permasalahan pemberian ASI sejak dini sedangkan untuk institusi pendidikan dapat dijadikan bahan referensi untuk pengembangan penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pengembangan penggunaan daun kelor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beyer, Mario, Richard Lenz, and Klaus A. Kuhn. 2006. 48 IT - Information Technology Health Information Systems. doi:10.1524/itit.2006.48.1.6.
- Bunga Astria Paramashanti, S.Gz., M.PH. 2019. Gizi BAGI IBU & ANAK. yogyakarta.
- Carolin, Bunga Tiara, Cholisah Suralaga, and Gita Dharmawanti. 2022. "PENGARUH KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (Moringa Oleifera) TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI." JOMIS (Journal of Midwifery Science) 6(2): 185–94. doi:10.36341/jomis.v6i2.1987.
- F.B. Monica, sulistiyanti k. 2018. Buku Pintar ASI Dan Menyusui. jakarta selatan 12620.
- Hasibuan, Usti Fina Hasanah, Maidina Putri, and Allania Hanung Sekar Ningrum. 2020. "Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi the Effectiveness of Processed Moringa Leaves and Sauropus Androgynus on Mother's Milk Production." XII(2): 267–74.
- Indriyani, Yuyun Wahyu Indah, and Elvia Meilani. 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. doi:10.51997/jk.v9i1.122.
- Isnain, Wahyudi, and Nurhaedah Muin. 2017. "Ragam Manfaat Tanaman Kelor (Moringa Oleifera Lamk.) Bagi Masyarakat." Jurnal Penelitian Sosial dan Ekonomi Kehutanan 14(1): 63–75.
- Maharani, Siti Sarah. 2020. "Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Terhadap Frekuensi Dan Lama Menyusui Bayi Di Wilayah Puskesmas Medan Johor."
- Nur Khasanah, Anita Liliana, and Claresta Jessy Widia Sandra. 2021. "Perbandingan Kecukupan Asi Ibu Menyusui Antara Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dengan Konsumsi Ekstrak Biji Fenugreek." Health Care : Jurnal Kesehatan 10(2): 239–44. doi:10.36763/healthcare.v10i2.147.
- Pratiwi, Indri, and Mia Srimati. 2020. "Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur." Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health) XI(1): 53–57.
- Sartika, Dewi, Fina Kusuma Wardani, and Afrahul Padilah Siregar. 2022. "The Effect Of Giving Edamame Nuts On The Improvement Of Breast Milk Production In Postpartum Women." Science Midwifery 10(5): 4122–29. doi:10.35335/midwifery.v10i5.1026.
- Sarumi, Rasniah, and Elna Sari. 2022. "Pengaruh Konsumsi Jus Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Mantobua, Sulawesi Tenggara." Jurnal Ilmiah Dikdaya 12(2): 493–98. doi:10.33087/dikdaya.v12i1.
- WHO. 2020. World Health Organization Breastfeeding. Swiss.