

**PERBANDINGAN PEMBERIAN DAUN KELOR DAN DAUN UBI JALAR TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI DAN BERAT BADAN BAYI DI
UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP CIJAKU
KABUPATEN LEBAK**

Ekayanti^{1*}, Maesyaroh²

¹⁻²Stikes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: ekayanti826@gmail.com

Disubmit: 02 Agustus 2024

Diterima: 19 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Februari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i2.16700>

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding that is still low can cause nutritional problems in toddlers. According to data from UPTD Cijaku Inpatient Health Center, Lebak Regency, exclusive breastfeeding coverage in 2023 is still low, namely 70.4%. Efforts to overcome this include improving the quality of breast milk. There are many ways that can be done to facilitate breast milk, including consuming Moringa leaves and sweet potato leaves because they contain phytosterols which can increase breast milk production. To determine the comparison of giving Moringa leaves and sweet potato leaves to increase breast milk production and baby weight at the UPTD Cijaku Inpatient Health Center, Lebak Regency in 2024. quasi-experimental with a two group pretest-posttest design. The sample was 30 respondents who were breast-feeding mothers 3 days after giving birth whose breast milk production was not smooth in March 2023, who were then divided into 2 groups so that in treatment group A (giving moringa leaves) there were 15 respondents and in treatment group B (giving sweet potato leaves) there were 15 respondents. 15 respondents using accidental sampling technique. Bivariate analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney test. The research results showed the effect of giving Moringa leaves on increasing breast milk production (p value = 0.001) and baby weight (p value = 0.000). There was an effect of giving sweet potato leaves on increasing breast milk production (p value = 0.001) and baby weight (p value = 0.001). There was a difference in the effect of giving Moringa leaves and sweet potato leaves on increasing breast milk production (p value = 0.037) and baby weight (p value = 0.045). Giving Moringa leaves has a greater effect on increasing breast milk production and baby weight compared to giving sweet potato leaves. It is hoped that breastfeeding mothers can consume processed Moringa leaves and sweet potato leaves regularly during breastfeeding in order to increase breast milk production so that the mother's baby gets exclusive breast milk

Keywords: *Moringa Leaves, Sweet Potato Leaves, Breast Milk Production, Baby Weight*

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah dapat menimbulkan masalah gizi pada balita. Menurut data dari UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 masih sedikit yaitu sebesar 70,4%. Upaya

untuk menanggulanginya antara lain dengan meningkatkan dan kualitas ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya konsumsi daun kelor dan daun ubi jalar karena adanya kandungan fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI. Mengetahui perbandingan pemberian daun kelor dan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak tahun 2024. *quasi eksperiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Sampel adalah ibu menyusui 3 hari pasca persalinan yang produksi ASInya kurang lancar pada bulan Maret 2023 sebanyak 30 responden yang nantinya dibagi menjadi 2 kelompok sehingga pada kelompok perlakuan A (pemberian daun kelor) sebanyak 15 responden dan kelompok perlakuan B (pemberian daun ubi jalar) sebanyak 15 responden dengan tehnik *accidental sampling*. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ($p\text{ value} = 0,001$) dan berat badan bayi ($p\text{ value} = 0,000$). Ada pengaruh pemberian daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI ($p\text{ value} = 0,001$) dan berat badan bayi ($p\text{ value} = 0,001$). Ada perbedaan pengaruh pemberian daun kelor dan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI ($p\text{ value} = 0,037$) dan berat badan bayi ($p\text{ value} = 0,045$). Pemberian daun kelor lebih berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi dibandingkan dengan pemberian daun ubi jalar. Diharapkan ibu menyusui dapat mengkonsumsi olahan daun kelor maupun daun ubi jalar secara rutin selama menyusui agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi ibu mendapatkan ASI eksklusif.

Kata Kunci: Daun Kelor, Daun Ubi Jalar, Produksi ASI, Berat Badan Bayi

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan ideal untuk bayi. *World Health Organization* (WHO) secara aktif mempromosikan pemberian ASI sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi dan anak kecil, dan berupaya meningkatkan jumlah pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama hingga setidaknya 50% pada tahun 2025 (WHO, 2023). *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2022 melaporkan bahwa cakupan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia pada bayi usia 0-6 bulan hanya mencapai 44%. Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2023)

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten berdasarkan data pada tahun 2021 di Kabupaten Lebak

mencapai 68,7%. Tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 74,01%, akan tetapi mengalami penurunan pada tahun 2023 yaitu mencapai 69,2%. Melihat angka tersebut menandakan bahwa capaian ASI eksklusif di Kabupaten Lebak mengalami penurunan sebesar 4,81% ((BPS), 2024).

Kondisi yang sama terjadi di Kecamatan Cijaku menurut data di Puskesmas Cijaku dimana berdasarkan data pada tahun 2021 mencapai 68,7%. Tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 74,2%, akan tetapi mengalami penurunan pada tahun 2023 yaitu mencapai 70,4%. Melihat angka tersebut menandakan bahwa capaian ASI eksklusif di Kecamatan Cijaku mengalami penurunan sebesar 3,8% (Dinkes Kabupaten Lebak, 2023).

Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. Penyebabnya adalah karena asupan nutrisi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang kurang teratur (Purwanti, 2021)

Dampak dari ASI yang tidak lancar membuat ibu berpikir untuk mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula. Dampak lain dari produksi ASI yang tidak lancar adalah dapat menghambat proses pemberian ASI secara eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan, sehingga cakupan pemberian ASI tidak terpenuhi. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya dan melindunginya dari berbagai penyakit (Rusli, 2021)

Produksi ASI suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. masalah yang ditimbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi. karena asupan nutrisi ibu, menu makanan yang tidak seimbang, dan juga mengonsumsi makanan yang tidak teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi (Walyani & Purwoastuti, 2019)

Upaya dalam meningkatkan produksi dan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi. Asuhan kebidanan yang sering diterapkan pada ibu menyusui dalam melancarkan ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara, pijatan payudara dengan lembut, memberi kompres hangat pada payudara, mengurangi stres, serta memerah atau memompa ASI minimal 3 jam sekali untuk meningkatkan produksi ASI (Husanah, 2020)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya melalui tindakan non farmakologi seperti konsumsi daun kelor. Tanaman daun 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). (Husanah, 2020)

Selain dengan daun kelor, peningkatan produksi ASI dapat dilakukan dengan pemberian daun ubi jalar. Daun ubi jalar mengandung unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi air susu karena menunjukkan efek laktogogum. Laktogogum merupakan zat yang terkandung dalam daun ubi jalar yang dapat memperlancar pengeluaran air susu. Daun ubi jalar mengandung polifenol dan steroid yaitu berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan produksi ASI. Ubi jalar kaya akan karbohidrat yang bisa memberi energi pada ibu menyusui. Selain itu, ubi jalar mengandung vitamin C, B Kompleks, dan magnesium yang bisa menjadikannya makanan pelancar ASI (Syarif & Prianti, 2022)

Menurut data dari UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak cakupan ASI eksklusif pada tahun 2023 masih sedikit yaitu sebesar 70,4%. Kurangnya cakupan tersebut, menurut informasi yang didapat dari 10 ibu menyusui yang tidak memberikan ASI secara eksklusif disebabkan oleh karena produksi ASI nya masih sedikit. Salah satu keluhan para ibu menyusui terhadap produksi ASI yang dihasilkan adalah karena ibu menyadari selama hamil ibu kurang mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI ketika akan menyusui setelah persalinan.

Peneliti memilih daun kelor dan daun ubi jalar dibandingkan dengan bahan makanan lain karena daun kelor dan daun ubi jalar sebagai salah satu bahan makanan yang mengandung *laktagogum* yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan kaya akan manfaat bagi kesehatan, disamping itu harganya murah dan mudah didapat serta daun kelor dan daun ubi jalar masih banyak dipelihara oleh masyarakat setempat serta rasanya lebih enak jika dibandingkan dengan daun katuk ada rasa pahang. Hal inilah yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Pemberian Daun Kelor dan Daun Ubi Jalar terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Berat Badan Bayi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024”.

KAJIAN PUSTAKA

ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Selama proses laktasi terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mendukung pengeluaran

hormon pemicu sekresi ASI, seperti pemberian obat pelancar ASI, sentuhan kulit ibu dengan kulit bayi, pemompaan ASI secara rutin 12 kali per hari, konseling laktasi, dan teknik relaksasi agar dapat membantu keluarnya ASI (Mayunani, 2021)

Manfaat dan khasiat tanaman kelor (*Moringa oleifera*) terdapat pada semua bagian tanaman baik daun, batang, akar maupun biji. Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C (Misra & Misra, 2020) Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya yaitu sebesar 17,2 mg/100 g (Aminah, et al., 2019).

Tingginya kandungan nutrisi pada daun kelor membuatnya banyak digunakan dalam industri obat herbal modern ke dalam bentuk bubuk untuk dijadikan suplemen. Bentuk perlakuan pemberian sayur daun kelor sebanyak 200gr dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari tiap pagi dan sore selama 14 hari. Daun ubi jalar memiliki banyak kandungan manfaat baik itu umbinya atau daunnya. Daun ubi memiliki kandungan 1,01 mg / 100 gr. Daun ubi jalar pun mudah ditemui dan bermanfaat untuk ibu dapat dengan mudah memanfaatkan daun ubi untuk makanan untuk menambah produksi ASI susu ibu untuk kebutuhan nutrisi ibu dan mensukseskan produksi ASI (Subagio, 2019) Rebusan daun ubi jalar sebagai salah satu komplementer untuk mendapatkan nutrisi yang cukup agar ASI juga cukup maka dikonsumsi rebusan daun ubi jalar setiap hari untuk nutrisi yang dibutuhkan bayi akan tercukupi dengan baik (Prisusanti, et al., 2020)

Daun ubi jalar yang dipercaya mengandung vitamin yang dibutuhkan tubuh salah satunya vitamin A yang dapat membantu hipofise anterior untuk merangsang hormon prolaktin di dalam epitel otak sehingga akan meningkat dan mengaktifkan sel epitel pada alveoli untuk menampung air susu di dalam payudara dan menyebabkan suplai ASI meningkat sehingga dapat menambah kepercayaan ibu dalam membantu menambah kecukupan suplai ASI (Maharani *et al.*, 2021). Ubi Jalar mengandung kaya nutrisi. Bahan makanan ini dapat diolah sebagai salad, sup, tumis, hingga ramuan herbal (Maharani, *et al.*, 2021). sedangkan Bentuk perlakuan pemberian sayur daun ubi jalar sebanyak 200gr dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari tiap pagi dan sore selama 14 hari.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif yang

menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest design* yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok dimana keduanya diberi intervensi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei-Juni tahun 2024. Tempat penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak pada bulan April 2024 sebanyak 56 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 responden yang nantinya dibagi menjadi 2 kelompok sehingga pada kelompok perlakuan A (pemberian daun kelor) sebanyak 15 responden dan kelompok perlakuan B (pemberian daun ubi jalar) sebanyak 15 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang merupakan jenis *non probability* atau *nonrandom sampling*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Produksi ASI dan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Kelor di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak

Variabel		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
Produksi ASI	Kurang Lancar	9	60,0	2	13,3
	Cukup Lancar	6	40,0	13	86,7
	Lancar	0	0,0	0,0	0,0
Berat Badan Bayi	Tidak Meningkat	11	73,3	1	6,7
	Meningkat	4	26,7	14	93,3
Jumlah		15	100	15	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa sebelum pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar kurang lancar yaitu sebesar 9 orang (60,0%) dan berat badan tidak meningkat

sebesar 11 orang (73,3%). Sedangkan sesudah pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar cukup lancar yaitu sebesar 13 orang (86,7%) dan berat badan meningkat sebesar 14 orang (93,3%).

Tabel 2. Produksi ASI dan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Pemberian Daun Ubi Jalar di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak

Variabel		Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
Produksi ASI	Kurang Lancar	8	53,3	6	40,0
	Cukup Lancar	7	46,7	9	60,0
	Lancar	0	0,0	0	0,0
Berat Badan Bayi	Tidak Meningkatkan	14	93,3	12	80,0
	Meningkat	1	6,7	3	20,0
Jumlah		15	100	15	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa sebelum pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar kurang lancar yaitu sebesar 8 orang (46,7%) dan berat badan tidak meningkat

sebesar 14 orang (93,3%). Sedangkan sesudah pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar cukup lancar yaitu sebesar 9 orang (60,0%) dan berat badan tidak meningkat sebesar 12 orang (80,0%).

Tabel 3. Perbandingan Pemberian Daun Kelor dan Daun Ubi Jalar terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Berat Badan Bayi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak

Variabel		Mean	Standar Deviasi	Min-Maks
Produksi ASI	Post Pemberian Daun Kelor	7,47	1,552	4-10
	Post Pemberian Daun Ubi Jalar	6,00	1,890	3-9
Berat Badan Bayi	Post Pemberian Daun Kelor	3988,00	452,473	3250-4750
	Post Pemberian Daun Ubi Jalar	3576,67	559,919	2450-4480

Hasil uji *Mann Whitney* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,037 < 0,05$ dan $0,045 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan

pengaruh pemberian daun kelor dan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 bahwa pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar kurang lancar yaitu sebesar 9 orang (60,0%) dan berat badan tidak meningkat sebesar 11 orang (73,3%). Sedangkan sesudah pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar cukup lancar yaitu sebesar 13 orang (86,7%) dan berat badan meningkat sebesar 14 orang (93,3%).

Menurut (Khasana, 2020) hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Kadar prolaktin akan menurun jika payudara terasa penuh. Hormon prolaktin yang keluar dapat menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI, hormon prolaktin juga akan keluar dalam ASI. Level prolaktin dalam susu akan lebih tinggi apabila produksi ASI lebih banyak, dengan mengkonsumsi daun kelor maka produksi ASI meningkat. Berdasarkan penelitian (Silalahi, 2020) daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui dimana dalam daun kelor mengandung Fe 5,49 mg/100 g dan fitosterol yakni sitosterol 1,15%/100 g dan stigmasterol 1,52%/100 g yang merangsang produksi ASI.

Sesuai dengan hasil penelitian Sihombing (2019) dengan pemberian ekstrak daun kelor yang dikemas dalam kapsul 200 mg kepada ibu menyusui dengan dosis diminum 2 kali sehari selama 2 minggu secara teratur dalam melihat kecukupan ASI dengan cara pengukuran berat badan bayi didapatkan hasil pada kelompok eksperimen mean sebelum 4,90 dan sesudah 5,71 pada kelompok kontrol sebelum 4,36 dan sesudah 4,88. Begitu juga dengan hasil penelitian (Pratiwi & Srimiati, 2020) dengan pemberian puding daun kelor

sebanyak 250 gram/hari selama tujuh hari didapatkan hasil rata-rata berat badan sebelum diberikan intervensi 6,32kg, sesudah pemberian puding daun kelor selama 7 hari didapatkan rata-kenaikan berat badan bayi menjadi 6,48kg, dengan demikian mengalami kenaikan rata-rata berat badan sekitar 0,16kg. Daun kelor memiliki senyawa fitosterol yang dapat memperlancar produksi ASI, fitosterol dapat merangsang secara langsung sel-sel skretoris kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Kuswanto, et al., 2020) diperoleh bahwa terjadi kenaikan berat badan bayi kelompok perlakuan setelah diberikan serbuk daun kelor pada ibunya selama 15 hari pada 24 responden yang mencapai 80% dengan tingkat kenaikan >150mg. Penelitian Purnanto, et al (2020) menunjukkan bahwa produksi ASI pada tahap post test memiliki nilai mean lebih besar besar dari pada tahap pre test yaitu selisih 6,50.

Peneliti berpendapat meningkatnya produksi ASI dan berat badan bayi sebelum dan sesudah pemberian daun kelor, hal ini disebabkan oleh karena daun kelor kaya akan nutrisi diantaranya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B vitamin C dan juga mengandung fitosterol sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum mendapatkan daun kelor didapatkan kendala yaitu payudara tidak mengalami penegangan, bayi jarang BAK (< 6 kali per hari), ibu tidak dapat mendengarkan suara menelan dari bayi saat disusui dan ibu tidak merasakan adanya pengeluaran ASI yang banyak saat menyusui.

Setelah Ibu mengonsumsi daun kelor ibu merasakan adanya penegangan pada payudara ibu, bayi BAK 6-8 kali dalam satu hari, ibu dapat mendengar suara menelan yang pelan ketika bayi menelan ASI dan ibu dapat merasakan rasa geli karena aliran ASI setiap kali bayi mulai menyusui. Hal ini menandakan bahwa bayi mengalami kecukupan ASI, kondisi ini dapat meningkatkan berat badan bayi. Daun kelor mengandung protein dan asam amino yang cukup tinggi. Kandungan ini merangsang meningkatnya hormon prolaktin dimana hormon prolaktin adalah hormon yang memproduksi ASI. dengan meningkatnya hormon prolaktin membuat pengeluaran ASI menjadi berlimpah. Kebutuhan bayi dapat tercukupi terlebih didalam ASI yang dihasilkan mengandung tinggi protein yang dapat meningkatkan berat badan bayi atau membantu pertumbuhan bayi menjadi optimal.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 sebelum pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar kurang lancar produksi ASI nya, yaitu sebesar 8 orang (46,7%) dan berat badan tidak meningkat sebesar 14 orang (93,3%). Sedangkan sesudah pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar cukup lancar produksi ASI nya, yaitu sebesar 9 orang (60,0%) dan berat badan tidak meningkat sebesar 12 orang (80,0%).

Menurut (Khasana, 2020), hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Bidan mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pemberian ASI dan keberhasilan dalam menyusui diantaranya memberikan ASI pada bayi sesering mungkin, memberikan kolostrum dan ASI saja dan menghindari susu botol dan dot

(Maritalia, 2019). menurut Roesli (2019) yaitu dengan mengonsumsi daun ubi jalar ungu selama 7 hari berturut-turut dapat membantu kelancaran ASI karena daun ubi jalar ungu mengandung zat laktogagum yang dapat membantu ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI. Lany (2020) menambahkan bahwa dengan adanya polifenol dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI. Selain itu peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Peningkatan kedua hormon ini dipengaruhi oleh protein yaitu polifenol dan asam amino yang ada pada daun ubi jalar yang juga mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Sejalan dengan hasil penelitian (Prisusanti, et al., 2020) dalam penelitiannya produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberi daun ubi jalar ungu menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu nifas sebagian besar produksi ASI dalam kategori kurang yaitu 90% dan sebagian kecil produksi ASI dalam kategori sangat kurang yaitu 10%. Sesudah diberi daun ubi jalar ungu menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu nifas sebagian besar produksi ASI dalam kategori cukup yaitu 93,3% dan sebagian kecil produksi ASI dalam kategori sangat kurang yaitu 3,3%.

Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Purnani (2020) diketahui bahwa dari 20 responden, seluruh responden (100%) ASInya kurang sebelum diberikan rebusan daun ubi jalar. Sesudah diberikan rebusan daun ubi jalar hampir seluruh responden (85,0%) ASInya mengalami peningkatan atau ASI cukup. (Malikha & Prisusanti, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan hasil sebelum diberikan daun ubi jalar rata-rata dengan berat badan bayi 2.680gram. Sesudah diberikan

daun ubi jalar rata-rata dengan berat badan bayi 4.280gram. Begitu juga dengan hasil penelitian Purbasari (2020) dalam penelitiannya menunjukkan hasil sebelum diberikan ubi jalar rata-rata dengan berat badan bayi 2.668gram, sesudah diberikan ubi jalar rata-rata dengan berat badan bayi 3.978gram.

Peneliti berasumsi terjadinya peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi sebelum dan sesudah pemberian daun ubi jalar, hal ini disebabkan oleh karena pada daun ubi jalar mengandung lactogogung merupakan senyawa yang dapat meningkatkan produksi atau aliran ASI. Adapun kandungan lactogogung dalam daun ubi jalar diantaranya adalah polifenol dan asam amino yang berfungsi untuk mempengaruhi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dengan cara merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI. Selain itu peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin di dalam payudara ibu yang menjadikan ASI yang diproduksi oleh payudara ibu keluar dengan lancar. terjadinya peningkatan berat badan bayi pada ibu yang mengkonsumsi daun ubi jalar, hal ini disebabkan oleh karena saat ibu mengkonsumsi daun ubi jalar maka terjadi peningkatan hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang dipengaruhi oleh lactogogoum yang ada pada daun ubi jalar sehingga produksi ASI mengalir deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi daun ubi jalar. Adanya peningkatan produksi ASI maka asupan makanan yang dikonsumsi oleh bayi juga meningkat, kondisi ini berdampak pada terjadinya peningkatan berat badan bayi.

Berdasarkan hasil penelitian hasil uji Mann Whitney diketahui nilai signifikansi sebesar $0,037 < 0,05$ dan $0,045 < 0,05$, maka dapat

disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian daun kelor dan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024.

(Delfina, et al., 2023) mengatakan bahwa daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui dimana dalam daun kelor mengandung Fe 5,49 mg/100 g dan fitosterol yakni sitosterol 1,15%/100 g dan stigmasterol 1,52%/100 g yang merangsang produksi ASI. Menurut Haryadi (2019) daun Kelor kering per 100 g mengandung air 7,5%, kalori 205 g, karbohidrat 38,2 g, protein 27,1 g, lemak 2,3 g, serat 19,2 g, kalsium 2003 mg, magnesium 368 mg, fosfor 204 mg, tembaga 0,6 mg, besi 28,2 mg, sulfur 870 mg, potasium 1324 mg. Daun kelor yang masih segar setara dengan 7 kali vitamin C yang terdapat pada jeruk segar. Adapun pada daun ubi jalar kandungan nutrisinya menurut Maharani et al., (2021) diantaranya mengandung energi 51 kkal, protein 1,6gram (g), lemak 0,6g, karbohidrat 9,9g, serat 5,7g, kalsium 56 miligram (mg), fosfor 73,3 mg, iron 56,4 mg, tembaga 13 mg, kalium 553,3 mg, magnesium 48,7 mg, vitamin E 1,07 mg. Hal ini menandakan bahwa kandungan gizi dalam daun kelor lebih tinggi dibandingkan daun ubi jalar.

Sejalan dengan hasil penelitian (Sihombing, 2019) terdapat perbedaan pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi dengan dengan nilai p value $0,035 < 0,05$, Angka ini menunjukkan bahwa produksi ASI pada kelompok yang diberi kapsul ekstrak daun kelor lebih banyak daripada produksi ASI pada kelompok kontrol. (Pratiwi &

Srimiati, 2020) didapatkan nilai p value 0,03 artinya bahwa berat badan bayi sebelum dan sesudah berbeda signifikan ($p < 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa pemberian puding daun kelor pada kelompok intervensi berpengaruh pada penambahan berat badan bayi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Kuswanto, et al., 2020) kelompok intervensi ditambahkan Moringa oleifera dalam bentuk ekstrak daun kelor diperoleh bahwa terjadi kenaikan berat badan bayi kelompok perlakuan setelah diberikan serbuk daun kelor pada ibunya selama 15 hari pada 24 responden yang mencapai 80% dengan tingkat kenaikan > 150 mg.

Peneliti berpendapat adanya perbedaan pengaruh peningkatan produksi ASI dan berat badan bayi pada pemberian daun kelor dan daun ubi jalar, hal ini disebabkan oleh karena kandungan gizi yang ada pada daun kelor lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan daun ubi jalar sehingga produksi ASI dan berat badan bayi yang diberikan daun kelor lebih tinggi pengingkatannya jika dibandingkan dengan pemberian daun ubi jalar. Melihat dari hasil penelitian pemberian daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI dan berat badan bayi, begitu juga pada pemberian daun ubi jalar meskipun peningkatannya tidak terlalu tinggi. Alangkah baiknya jika pemberian daun kelor dan daun ubi jalar selalu diberikan pada ibu menyusui dengan harapan agar produksi ASI dan berat badan bayi dengan cara pemberian selingan agar ibu tidak merasa bosan akan tetapi produksi ASI terus meningkat.

KESIMPULAN

Ibu menyusui di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024

sebelum pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar kurang lancar yaitu sebesar 60,0% dan berat badan tidak meningkat sebesar 73,3%. Sedangkan sesudah pemberian daun kelor produksi ASI sebagian besar cukup lancar yaitu sebesar 86,7% dan berat badan meningkat sebesar 93,3%. Ibu menyusui di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024 sebelum pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar kurang lancar yaitu sebesar 46,7% dan berat badan tidak meningkat sebesar 93,3%.

Sedangkan sesudah pemberian daun ubi jalar produksi ASI sebagian besar cukup lancar yaitu sebesar 60,0% dan berat badan tidak meningkat sebesar 80,0%. Ada perbedaan pengaruh pemberian daun kelor dan daun ubi jalar terhadap peningkatan produksi ASI (p value = 0,037) dan berat badan bayi (p value = 0,045) di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cijaku Kabupaten Lebak Tahun 2024. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menerapkannya pada ibu menyusui dalam proses peningkatan produksi ASI dengan memberikan daun kelor maupun daun ubi jalar baik dengan cara di sayur bening, di tumis maupun dibentuk lalapan sesuai dengan selera ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramdhan, T. & Yanis, M., (2019). Kandungan Nutrisi Dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (Moringa Oleifera). *Buletin Pertanian Perkotaan*, 5(2), Pp. 35-44.
- Delfina, R., Helmiyetti, H. & Maryani, D., (2023). Effect Of Moringa Leaves And Combination Of Fe Tablets On The Increase Of Hb In Pregnant Women With Anemia. *Global*

- Medical And Health Communication*, 11(2), Pp. 121-127.
- Dinkes Kabupaten Lebak, (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Lebak Tahun 2023*. Lebak: Dinkes Kabupaten Lebak.
- Husanah, E., (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ny P Dengan Masalah Produksi Asi Melalui Terapi Kurma. *Jkk : Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(1), Pp. 71-77.
- Khasana, N., (2020). *Asi Atau Susu Formula Ya?*. Yogyakarta: Flashbook.
- Kuswanto, K., Purnomo, H. & Anggraini, D. D., (2020). The Effectiveness Of Kelor Leaves Powder On The Production Of Breast Milk And Immunoglobulin A (Ig.A).
- Maharani, M. Et Al., (2021). The Influence Of Giving Sweet Potato Leaf Boiled Water To The Acceleration Of Breastmilk Production In Nursing Mothers In The Kuta Baro Health Center, Aceh Besar, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 9(E), Pp. 246-249.
- Malikha, N. Z. & Priskusanti, R. D., (2019). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Dan Kecukupan Asi (Air Susu Ibu) Pada Bayi 0-6 Bulan. *Kendedes Midwifery Journal*, Volume 11, Pp. 71-77.
- Mayunani, A., (2021). *Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor: In Media.
- Misra, S. & Misra, M. K., (2020). Nutritional Evaluation Of Some Leafy Vegetable Used By The Tribal And Rural People Of South Odisha, India. *Scholars Research Library J. Nat. Prod. Plant Resou*, Volume 4, Pp. 23-28.
- Pratiwi, I. & Srimiati, M., (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)*, 11(1), Pp. 53-57.
- Priskusanti, R. D., Ekawati, M. D. & Herawati, S., (2020). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), Pp. 226-236.
- Purwanti, E., (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Rusli, U., (2021). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sihombing, M. A., (2019). *Efektifitas Kapsul Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Kurang Dari 6 Bulan Ditinjau Dari Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi Tahun 2018*. S.L.:Politeknik Kesehatan Kemenkes Ri Medan.
- Silalahi, M., (2020). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) Sebagai Bahan Obat Tradisional Dan Bahan Pangan. *Majalah Sainstekes*, 7(2), Pp. 107-116.
- Subagio, S. U., (2019). Peningkatan Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Menggunakan Rebusan Daun Ubi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Unimus*, 8(2), Pp. 137-142.
- Syarif, S. & Prianti, A. T., (2022). Penyuluhan Dan Bakti Sosial Pemanfaatan Daun Ubi Jalar

- Terhadap Produksi Asi.
*Nusantara Jurnal Pengabdian
Kepada Masyarakat*, 2(3), Pp.
89-94.
- Unicef, (2023). *The Unicef Uk Baby
Friendly Initiative Orientation
To Breastfeeding For General
Practitioners. Orientation
Handbook*. Oxford : Oxford
University Press: S.N.
- Walyani, E. S. & Purwoastuti, E.,
(2019). *Asuhan Kebidanan
Pada Masa Nifas*. Yogyakarta:
Pustaka Baru Press.
- Who, (2023). *World Breastfeeding
Week 2023 Let's Make
Breastfeeding And Work,
Work!..*
S.L.:<https://Data.Wpro.Who.int/World-Breastfeeding-Week-2023-0>.