

**Agar-Agar Daun Kelor Memperbanyak Asi Pada Ibu Nifas 0-3 Hari
Di RSIA Santa Anna****Susilawati¹, Neneng Siti Lathifah², Astriana³, Yuli Yantina⁴**Email: susilawati_samaly@yahoo.com; nenengmalahayati@gmail.com;
ashtree@gmail.com; yantina_yuli@gmail.com**ABSTRAK**

Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif bayi 0-6 bulan hanya sebesar 42%. Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis. Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut memperbanyak produksi ASI, Meningkatkan kualitas ASI, Mengurangi gangguan perut, Menjaga berat badan ibu menyusui, Menghalangi terjadinya infeksi bakteri, Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperlancar sistem pencernaan, Menyehatkan kulit, Mencegah terjadinya diabetes, Menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui.

Kata Kunci : Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Nifas**ABSTRACT**

In Indonesia, the coverage of exclusive breastfeeding is still far from the national target of 80%. The results of the 2013 Indonesian Health Demographic Survey (IDHS) show that the coverage of exclusive breastfeeding for infants 0-6 months is only 42%. Moringa leaves are generally considered a galactagogue in Asia. Galactagogue is a substance that can increase the supply of breast milk. Moringa leaves have a positive impact on breast milk supply, more than double the milk production in most cases. Due to its effectiveness and good nutrition, even lactation consultants recommend Moringa leaves to induce lactation. To ensure the best absorption of nutrients, steep moringa leaves in water and consume it as a tea. Then mix moringa tea with organic dates to make a nutritious and sweeter tea. One of the foods that are good for consumption for nursing mothers is moringa. The benefits of Moringa leaves for breastfeeding mothers include the following to increase breast milk production, improve the quality of breast milk, reduce stomach disorders, maintain the weight of nursing mothers, prevent bacterial infections, increase endurance, streamline the digestive system, nourish the skin, prevent diabetes, stabilize emotions and the mood of the nursing mother.

Keywords: Moringa Leaves, Breast Milk Production, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Indonesia masalah gizi buruk hingga saat ini masih belum teratasi. Salah satu masalah gizi yang paling utama pada saat ini, di Indonesia adalah kurang kalori, dan protein. Hal ini banyak ditemukan pada bayi dan anak yang masih kecil. Keadaan ini karena anak dan bayi merupakan golongan rentan. Selain itu banyak ibu yang melahirkan bayi prematur yaitu bayi dengan berat badan rendah karena tidak sesuai dengan usia kelahirannya. (Roesli, 2011).

Air susu ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi sampai usia 6 bulan. World Health Organization (WHO) mengeluarkan rekomendasi tentang pemberian ASI eksklusif (bayi hanya diberikan ASI tanpa cairan atau makanan lain, kecuali suplemen vitamin, mineral, dan atau obat-obatan untuk keperluan medis) sampai bayi berusia 6 bulan, dan dilanjutkan pemberian ASI sampai dua tahun pertama kehidupannya.

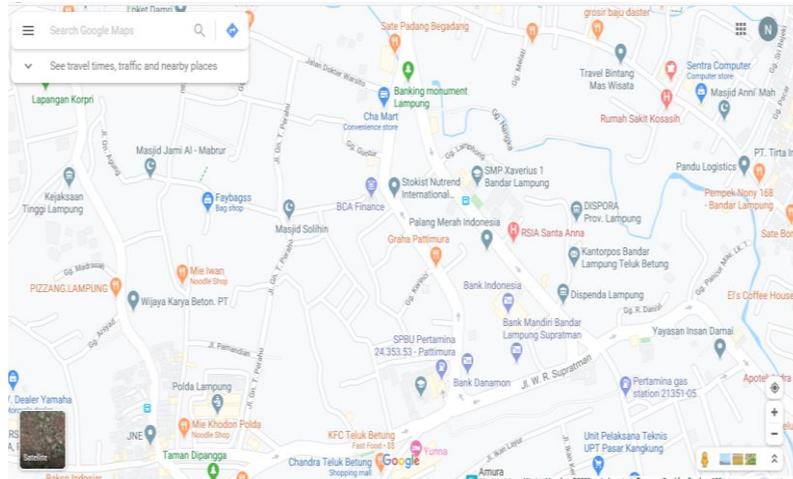
Di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2013 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif bayi 0-6 bulan hanya sebesar 42% (Depkes RI, 2013) Sedangkan provinsi Lampung sebesar 43,1% masih di bawah target pencapaian provinsi (Kemenkes, 2017). Sementara itu, data yang dikeluarkan oleh Dinkes Provinsi Lampung bahwa pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan berfluktuatif, pada tahun 2012 sebesar 30,1%, tahun 2013 kenaikan yang bermakna menjadi 42,0% dan tahun 2014 cakupan bayi mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 82,3% namun di tahun 2015 cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan menjadi 57,7% bayi dimana angka ini masih di bawah target yang diharapkan sebesar 80% (Dinkes Lampung, 2016). Di tahun 2016 kembali mengalami penurunan menjadi sebesar 43,1% (Kementerrian kesehatan Republik Indonesia, 2017). Ibu yang memberikan ASI eksklusif di Kabupaten Lampung Utara dari tahun 2012 sampai 2016 berkisar 20%-70%. Cakupan pemberian ASI eksklusif dari tahun 2012-2016 mengalami penurunan. Peningkatan yang signifikan terjadi di tahun 2011 sebesar 70.40% kemudian menurun kembali ditahun 2012 sebesar 59.80%, dan menurun kembali pada tahun 2013 menjadi 51,00% dan tahun 2014 menjadi 42,20% namun terjadi sedikit meningkat di tahun 2015 yaitu 48,3% sedangkan pada tahun 2016 cakupan ASI Eksklusif mengalami penurunan menjadi 43,2% (Dinas kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis.

Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya memperbanyak produksi ASI, Meningkatkan kualitas ASI, Mengurangi gangguan perut, Menjaga berat badan ibu menyusui, Menghalangi terjadinya infeksi bakteri, Meningkatkan daya tahan tubuh, Memperlancar sistem pencernaan, Menyehatkan kulit, Mencegah terjadinya diabetes, Menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan karena di RSIA Santa Anna adalah rumah sakit ibu dan anak dimana tempat banyak pasien yang nifas yang belum pahan bagaimana cara membuat agar-agar dari daun kelor dan apa manfaatnya.



Gambar 2.1 Peta Lokasi

3. METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan penyuluhan cara membuat agar-agar dari daun kelor yang benar, dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2020 di Ruang Maria di RSIA Santa Anna Bandar Lampung. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada ibu nifas 0-3 hari yang melahirkan di RSIA Santa Anna Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab atau evaluasi dengan mempraktikkan cara membuat agar-agar dari daun kelor yang benar.

- a. Tujuan Persiapan
Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre planning, persiapan penyajian dengan alat peraga boneka.
- b. Tahap Pelaksanaan tanggal 23 Juli 2020 Jam 10 Wib
- c. Acara ini dengan pemberitahuan kepada Direktur RSIA Santa Anna dan dokter kandungan untuk meminta izin mengadakan penyuluhan dan pelatihan kepada pasien ibu nifas 0-3 hari tentang cara membuat agar-agar dari daun kelor yang benar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Daun Kelor

Kelor merupakan salah satu tanaman sayuran yang multiguna. Hampir semua bagian dari tanaman kelor ini dapat dijadikan sumber makanan karena mengandung senyawa aktif dan gizi lengkap. Daun kelor juga kaya vitamin A dan C, khususnya Betakaroten. Para ahli menganjurkan untuk mengkonsumsi betakaroten sebanyak 15.000-25.000 IU per hari (Astawan, 2013).

Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui & cara gunakannya

a. Meningkatkan produksi ASI.

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis.

b. Meningkatkan kualitas ASI.

Daun kelor tak hanya berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, tapi juga menaikkan kualitas ASI. Sebab nutrisi yang ada pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibanding makanan sehat lainnya. Kandungan nutrisi itulah yang akan membuat air susu ibu berkualitas, sehingga dapat menyehatkan pula buah hati. Campurkan daun kelor ke menu makanan sehari-harimu. Daun kelor juga bisa dimasak jadi bahan utama sayur teman nasi

Cara Membuat Agar - agar Dari Daun Kelor



Bahan-bahan :Satu porsi

1. 5 batang daun kelor atau secukupnya
2. Agar - agar boleh warna apa saja satu
3. 5 sendok makan Gula
4. 400 ml susu cair atau 1-2 gelas.

Langkah

1. Pisahkan daun kelor dari batang nya, cuci di air mengalir, blender dan saring.
2. Tuangkan bubuk agar - agar, air dan gula.
3. Rebus dengan api kecil sampai mendidih sambil di aduk. Koreksi rasa manis sesuai selera dan bisa dituang ke cetakan. Jika sudah dingin siap dinikmati. Selamat mencoba



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan

5. KESIMPULAN

Semua peserta tampak antusias dan paham akan daun kelor dapat memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Daun kelor tak hanya berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, tapi juga menaikkan kualitas ASI. Sebab nutrisi yang ada pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibanding makanan sehat lainnya. Kandungan nutrisi itulah yang akan membuat air susu ibu berkualitas, sehingga dapat menyehatkan pula buah hati.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R. I. (2009). Profil kesehatan indonesia. *Jakarta: Depkes RI.*
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung (2016). Profil kesehatan provinsi lampung.
- Dinas kesehatan Provinsi Lampung, (2017). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara.
- Kementerian kesehatan Republik Indonesia, (2016). Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Kementerian Kesehatan RI Dan Jica. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, (2017). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdatin Kemenkes RI.
- Roesli, Utami. (2011). Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta. Diva Press.
- Roesli, Utami. (2008). *Inisiasi Menyusui Dini plus Asi Eksklusif*. Penerbit Pustaka Bunda.
- World Health Organization. (2009). *Infant and young child feeding: model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals*. World Health Organization.