



Education of Moringa Leaf Extract on Smooth Breast Milk in Postpartum Mothers

Edukasi Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum

Mirna ¹

Hasbiah Wardani ²

^{1,2} Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Email korespondensi : mirnainnajamal@gmail.com, hasbiahwardani09@gmail.com

Article History:

Received: 8 Januari 2022

Revised Form : 13 Januari 2022

Accepted: 25 Januari 2022

Keywords:

Education,
Moringa Leaf Extract, Smooth
Breast Milk,
Post Partum Mother

Abstract

The puerperium is a critical period for mothers and babies because of the possibility of problems and complications during the puerperium. Therefore, during the puerperium, one of the most important things is how the postpartum mother is able to expel her milk during the puerperium. Breast milk production can increase or decrease depending on the stimulation of the breast glands. Factors that can affect the formation and production of breast milk include the mother's diet, the sucking of the baby and the frequency of breastfeeding. The purpose of the community service activities carried out is to provide information to all postpartum mothers at the Kassi-Kassi Health Center to provide exclusive breastfeeding to their babies and pay attention to the smoothness of their breastfeeding by consuming Moringa leaf extract. Counseling was carried out using the door to door discussion method in each patient's room. The activity was carried out on November 8, 2021 with the number of postpartum mothers visited, namely 7 people. The results obtained from this activity were that all postpartum mothers we visited were very receptive to the education that had been conveyed, some even immediately applied the use of Moringa leaf extract as the main solution in overcoming their lack of breast milk.

Abstrak

Masa nifas merupakan masa yang kritis bagi ibu dan bayi karena kemungkinan timbul masalah dan penyulit selama masa nifas. Oleh karena itu, dalam masa nifas salah satu hal yang paling utama adalah bagaimana ibu nifas mampu mengeluarkan ASI-nya pada masa nifas. Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain faktor makanan ibu, isapan bayi dan frekuensi menyusui. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberi informasi kepada seluruh ibu postpartum yang ada di Puskesmas Kassi-kassi agar memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan memperhatikan kelancaran ASI-nya dengan mengkonsumsi ekstrak daun kelor. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi secara *door to door* pada masing-masing kamar pasien. Kegiatan

dilakukan tanggal 08 November 2021 dengan jumlah ibu nifas yang dikunjungi yaitu 7 orang. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu nifas yang kami kunjungi sangat menerima edukasi yang telah sampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan ekstrak daun kelor sebagai solusi utama dalam mengatasi ASI mereka yang kurang.



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License Publ*

PENDAHULUAN

ASI mengandung gizi tinggi yang sangat bermanfaat untuk kesehatan bayi, bahkan Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Namun ternyata, capaian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan. Data Badan Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2016 masih menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38 persen. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%, maka angka tersebut masihlah jauh dari target (IBI, 2018) .

Masa nifas merupakan masa yang kritis bagi ibu dan bayi karena kemungkinan timbul masalah dan penyulit selama masa nifas. Kesehatan dan kelangsungan ibu dan bayi sangat dipengaruhi oleh pelayanan kebidanan yang diberikan bidan. Oleh karena itu dalam masa nifas salah satu hal yang paling utama adalah bagaimana ibu nifas mampu mengeluarkan ASI-nya pada masa nifas. Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan dan produksi ASI antara lain faktor makanan ibu, isapan bayi dan frekuensi menyusui (Saifuddin, 2016).

Mengingat pentingnya ASI dan masih banyaknya ibu postpartum yang tidak memberikan ASI kepada bayinya maka dianjurkan untuk ibu yang baru melahirkan agar menyusui bayinya sedini mungkin hingga 2 tahun. Menyusui sangat penting bagi bayi karena sebagai nutrisi yang baik untuk kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan yang optimal selama beberapa bulan pertama kehidupan (Amaliyah, 2016).

Pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Oleh karena itu, ibu perlu menyantap makanan yang mengandung gizi seimbang secara teratur (Vivi, 2015). Salah satu solusi yang terbaik untuk menangani produksi ASI kurang yaitu memberikan ekstrak daun kelor. Nutrisi yang dimiliki daun kelor adalah paling komplek jika dibandingkan dengan tumbuhan jenis lain. Daun kelor juga memiliki jumlah kandungan vitamin dan mineral, daun ini juga mempunyai segala asam amino essensial. Vitamin C yang dimiliki daun kelor juga lebih tinggi dibandingkan kandungan vitamin C pada buah jeruk, kadar kalsium pada daun ini juga 4x lebih banyak dibandingkan susu, potasium 3x lebih besar dibandingkan buah pisang, protein 2x lebih banyak dibanding telur atau zat besi jauh lebih tinggi dibandingkan sayur bayam (Nucahyati, 2017).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu postpartum ini bertujuan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu postpartum yang ada di Puskesmas Kassi-kassi agar memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan memperhatikan kelancaran ASI-nya dengan mengkonsumsi ekstrak daun kelor.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara *door to door* pada masing-masing kamar pasien untuk menghindari terjadinya kerumunan dan tetap menerapkan protokol Kesehatan. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada kepala Puskesmas Kassi-kassi sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengunjungi ruangan ibu nifas untuk memberikan edukasi tentang ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu nifas yang ada di Puskesmas Kassi-kassi untuk menambah atau meningkatkan pengetahuannya tentang pentingnya pemberian ASI kepada bayinya dan juga manfaat ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 08 November 2021 di Puskesmas Kassi-Kassi dengan sasaran seluruh ibu nifas yang ada di puskesmas pada saat kunjungan yaitu berjumlah 7 orang. Pada kegiatan ini seluruh ibu nifas yang ada di Puskesmas di berikan edukasi tentang pentingnya pemberian ASI dan manfaat ekstrak daun kelor terhadap kelancaran ASI serta bagaimana cara merawat payudara supaya ASI tetap lancar dan bayi nyaman menyusu di payudara ibunya. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



Gamabr 1. Kunjungan di Kamar Pasien

Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu nifas yang di kunjungi sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan penggunaan ekstrak daun kelor sebagai solusi utama dalam mengatasi ASI mereka yang kurang.

Ibu menyusui dengan mengkonsumsi kapsul daun kelor dapat membantu proses kelancaran ASI, dimana kandungan nutrisi yang terkandung pada kapsul daun kelor dapat merangsang Oksitosin yang sampai pada alveoli dan akan mempengaruhi sel mioepitelium. Kontraksi dari sel mioepitelium akan memeras air susu yang telah terbuat dari alveoli dan masuk ke sistem duktulus yang untuk selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk kemulut bayi (Manuaba, 2016).

Mekanisme kerja kapsul daun kelor untuk memperlancar ASI karena didukung oleh rentetan nutrisi yang penting bagi tubuh, seperti vitamin A, B, C dan E. Per 100 gram daun kelor juga mengandung 75 kalori, 60 gram protein, 13 gram karbohidrat, dan 353 mg

kalsium. Selain itu, daun kelor mengandung zat besi yang bisa mencegah anemia. Total kandungan nutrisi dalam 200 mg daun kelor bahkan setara dengan 4 butir telur dan 2 gram susu. Ekstrak daun kelor mengandung berbagai macam zat gizi serta sumber fitokemikal. Salah satu jenis sayuran yang sering digunakan oleh para ibu menyusui adalah daun kelor memiliki sejumlah kandungan memperlancar dan meningkatkan ASI. Daun kelor mengandung efedrin, vitamin A, B, C, K dan pro vitamin A (betakaroten), mangan, kalsium, fosfor, zat besi dan serat. Selain itu, kelor bisa berfungsi sebagai antioksidan (Widiana, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu postpartum merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir dengan memberi edukasi pada semua ibu yang telah melahirkan di Puskesmas Kassi-Kassi agar memperhatikan kelancaran ASI-nya dengan mengkonsumsi ekstrak daun kelor. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu postpartum yang telah di kunjungi. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu meberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang langsung menerapkan ekstrak daun kelor sebagai solusi utama untuk membantu kelancaran ASI.

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif maka kegiatan edukasi seperti ini sebaiknya tetap dilakukan oleh petugas kesehatan dalam meningkatkan kelancaran ASI ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah. (2016). Manfaat Air Susu Ibu. *Majalah Kesehatan Indonesia*.
- IBI. (2018). *Pekan ASI sedunia (World Breastfeeding Week)*.
https://www.ibi.or.id/id/article_view/A20180808002/pekan-asi-se-dunia-world-breastfeeding-week.html
- Manuaba, I. (2016). *Gawat Darurat Obstetri-Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Nucahyati, E. (2017). *Khasiat Dahsyat Daun Kelor*. Jendela Sehat.
- Saifuddin. (2016). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. EGC.
- Vivi, N. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Widiana. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Dengan Kelancaran ASI Ibu Post Partum di RS. Bina Kasih Binjai. *JURNAL KEBIDANAN*.