



PELANCAR ASI PADA IBU MENYUSUI DENGAN SAYUR DAUN KELOR DI KLINIK PRATAMA SARINAH TAHUN 2021

Leni Santya¹⁾, Liva Maita²⁾

DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hangtuah Pekanbaru

¹⁾lenisantia10@gmail.com ²⁾livahayati@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
03 Oktober 2022

Accepted:
04 November 2022

Published:
22 Desember 2022

Abstrak

Masalah yang sering timbul pada ibu menyusui adalah sindrom ASI kurang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah mengkonsumsi Daun Kelor karena mengandung nutrisi seperti kalsium, zat besi, protein, Vitamain A, B dan C. Tujuan asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan pemberian sayur daun kelor untuk memperlancar produksi ASI dan mengetahui manfaat dalam memberikan sayur daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI.. Subjek studi kasus ini adalah ibu menyusui, pada subjek dilakukan asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan pemberian sayur daun kelor untuk memperlancar ASI. Dengan pendekatan manajemen kebidanan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Lokasi pengambilan kasus ini akan dilakukan di Klinik Pratama Sarinah Kota Pekanbaru dilanjutkan dirumah pasien. Hasil yang didapatkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui terhadap pemberian sayur daun kelor dengan dosis 100 gram perhari yaitu dari ± 20 ml menjadi ± 90 ml yang dilakukan selama 7 hari dengan 3 kali kunjungan. Disarankan bagi bidan untuk meningkatkan asuhan kebidanannya dengan memberikan konseling tentang pemberian sayur daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI dan dapat menganjurkan ibu yang produksi ASI sedikit untuk mengkonsumsi sayur daun kelor.

Kata Kunci : Ibu Menyusui, Daun Kelor, ASI.

Latar Belakang

Bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui yaitu memberitahu ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya. Namun Seringkali ketidakcukupan jumlah ASI dinilai sebagai suatu masalah, sehingga berhenti memberikan ASI dan menggantinya dengan susu formula. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI (Wahyuni, 2018). Oleh karena itu, ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI dapat dilakukan salah satunya dengan cara memberikan sayur daun kelor yang dapat membantu proses pengeluaran ASI.

Salah satu tanaman di Indonesia yang diduga memiliki kandungan antioksidan adalah kelor (*Moringa oleifera*). Tanaman kelor telah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman multiguna padat nutrisi dan berkhasiat. Kelor dikenal sebagai The Miracle Tree atau pohon ajaib karena terbukti secara alamiah merupakan sumber gizi berkhasiat yang kandungannya melebihi kandungan tanaman pada umumnya (Zat et al., 2020). Dari hasil penelitian yang dilakukan Septadina dan murti menunjukkan rata-rata perbedaan yang tinggi pada jumlah ASI antara sebelum dan setelah pemberian intervensi dengan p-value sebesar 0,002 dengan nilai korelasi sebesar 0,934 (Septadina, 2018).

Penelitian yang dilakukan Zakaria menunjukkan bahwa kualitas ASI dengan kadar besi ASI pada kelompok intervensi meningkat dari $0,7 \pm 0,5$ mg/L menjadi $0,8 \pm 1,0$ mg/L, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari $0,6 \pm 0,6$ mg/L menjadi $0,7 \pm 0,9$ mg/L, masing-masing meningkat 14,3%. (Zakaria et al., 2016). Kelor (*Moringa oleifera*) salah satu jenis tanaman yang sangat kaya akan zat gizi, beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan menganalisis kandungan gizi daun kelor dengan mengambil daun muda (2 tangkai di bawah pucuk sampai tangkai 9 atau 10) dari penelitian tersebut diperoleh protein (28,25%), Beta karoten (ProVitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg, dan Mg (28,03) mg (Zat et al., 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Sarinah Kota Pekanbaru Tahun 2021 terdapat 3 orang ibu menyusui mengeluhkan produksi ASI tidak cukup dan dari 3 orang tersebut 1 orang ibu memberikan susu formula.

Metode

Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan penelitian permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Studi kasus dilaksanakan di klinik sarinah pada tanggal 26 April

sampai 02 Mei 2021. Metode yang penulis gunakan yaitu dengan cara melakukan asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan memberikan sayur daun kelor selama satu minggu sebanyak 100gr. Metode kasus ini didalami dengan melakukan pengkajian pasien, memberikan pasien sayur daun kelor yang sudah di olah oleh peneliti selama satu pekan, lalu dilakukan evaluasi di produksi ASI pada pekan terakhir dengan cara mempompa ASI ibu. Instrumen yang digunakan dalam asuhan ini adalah Format asuhan kebidanan pada ibu menyusui Alat TTV, Pompa ASI, Wadah / botol susu, alat memasak dan daun kelor.

Hasil

1. Kajian 1

Dalam pelaksanaan asuhan kebidanan ini, penulis melakukan pengkajian untuk mendapatkan data subjektif yang dikumpulkan melalui anamnesis. Pengkajian I dilakukan pada tanggal 26 April 2021 bertepatan dirumah pasien melalui metode pendekatan pemecahan masalah. Berdasarkan hasil anamnesis yang didapatkan, Ibu Menggeluh ASI nya sedikit dan bayi rewel saat menyusui sehingga ibu memberikan sufor, pola makan ibu baik. ibu mengatakan sudah sering menyusui bayinya dan sering terbangun di malam hari untuk menyusui bayinya.

Hasil pemeriksaan yang dilakukan ditemukan TD : 120/80 mmHg, N 80 x/l, S 36 °c, R 20 x/l, Asi sedikit pda hari ke empat, tidak terdapat benjolan, putting susu menonjol. Kontraksi uterus baikTFU 2 jari dibawah pusat, tidak terdapat tanda-tanda infeksi pada luka jalan lahir. Penulis memberikan asuhan mengenai kebutuahn nutrisi, Bina hubungan baik dengan ibu, Beritahu pola istirahat , informasi ASI Eksklusif, perawatan payudara, teknik menyusui yang tepat dan benar, KIE tanda bayi cukup ASI, konseling tentang memperbanyak volume ASI

2. Kajian 2

Pengkajian II dilakukan pada tanggal 29 April 2021 bertepatan dirumah. Berdasarkan hasil anamnesis yang didapatkan, Ibu mengatakan ASI nya sudah mulai lancar dan menetes, ibu mengatakan rutin mengkonsumsi sayur daun kelor setiap hari.

Hasil Pemeriksaan TD : 110/80 mmHg, N 82 x/l, S 36 °c, R 22 x/l, Asi yang di pompa 40 mlpayudara teraba keras, TFU 3 jari bawah pusat. Bidan memberikan asuhan tentang Beritahu ibu untuk selalu memberikan ASI kepada bayi tanpa batas waktu, membersihkan payudara sebelum menyusui bayinya , minum air putih sebelum menyusui dan Semangati ibu terus mengkonsumsi sayur daun kelor.

3. Kajian 3

Pengkajian III dilakukan pada tanggal 02 Mei 2021 bertepatan dirumah. Berdasarkan hasil anamnesis yang didapatkan ASI nya banyak dan melimpah, ibu sering menyusui bayinya, ibu mengatakan rutin mengkonsumsi sayur daun kelor setiap hari 1 kali sehari

Hasil Pemeriksaan TD : 110/80 mmHg, N 82 x/l, S 36 °c, R 22 x/l, Payudara teraba penuh, TFU 3 jari bawah pusat. Bidan memberikan asuhan tentang Beritahu ibu untuk selalu memberikan ASI kepada bayi tanpa batas waktu, membersihkan payudara sebelum menyusui bayinya , minum air putih sebelum menyusui dan Semangati ibu terus mengkonsumsi sayur daun kelor.

Pembahasan

Berdasarkan hasil kunjungan hari pertama ibu mengatakan ASI nya sedikit dan bayi nya rewel saat menyusui. ASI diproduksi di hari-hari pertama dan biasanya terjadiselama 4 hari. Bayi perlu sering menyusu untuk dapat merangsang produksidan keluarnya ASI. Pada penatalaksanaan pertama, penulis rumah pasien yang beralamat di Suka Karya, Prum Permai Indah dengan tujuan untuk melakukan obeservasi pada pengeluaran ASI ibu. Setelah di kaji didapatkan hasil bahwa ASI kurang/tidak lancar. Penulis melakukan asuhan pada ibu menyusui dengan memberikan sayur daun kelor dan aturan mengkonsumsi sayur daun kelor dirumah, mengacu pada masalah ASI yang tidak lancar, penulis memberikan penyuluhan kesehatan untuk mengatasi masalah yang di alami ibu, serta memberikan penjelasan tentang tindakan yang dilakukan untuk memperlancar ASI ibu yang kurang/tidak lancar. Pada kunjungan kedua postpartum hari ke 7 setelah 3 hari kunjungan pertama , ibu mengatakan senang karena ASI nya sudah keluar dan menetes, setelah hari ke-4 dilakukan pemberian sayur daun kelor kepada ibu, didapatkan payudara teraba keras, volume ASI \pm 40ml, ibu tampak senang dengan produksi ASI nya yang sudah keluar. Pada kunjungan ke tiga postpartum hari ke 10 setelah kunjungan kedua ibu mengatakan ASI nya banyak dan melimpah. Hasil observasi frekuensi produksi ASI yang di lakukan didapatkan bahwa frekuensi ASI sebelum dilakukan pemberian sayur daun kelor adalah payudara tidak tampak penuh, ASI kurang, volume ASI kira-kira \pm 20 ml. Setelah hari ke-7 dilakukan pemberian sayur daun kelor kepada ibu, didapatkan payudara tampak penuh, volume ASI \pm 90ml, ibu tampak senang dengan produksi ASI nya yang sudah banyak sehingga bayinya tercukupi kebutuhan nutrisinya.

Teori menurut (Aminah et al., 2015) Kelor merupakan tanaman yang bernilai gizi tinggi, tumbuh tersebar didaerah tropis dan sub-tropis. Memiliki fungsi medis yang sangat baik dengan nilai nutrisi yang sangat tinggi. Setiap bagian tanaman memiliki kandungan yang sangat penting, seperti mineral, protein, vitamin, beta-carotene, asam amino dan berbagai phenolics. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B vitamin C, dan sumber antioksidan alami yang baik karena kandungan dari berbagai jenis senyawa antioksidan seperti asam askorbat, flavonoid, phenolic dan karotenoid. Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi

dan mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui. 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.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Zakaria et al., 2016) mengonsumsi sayur daun kelor dapat membantu melancarkan ASI karena kandungan di dalamnya. Hasil penelitian menunjukkan Berdasarkan hasil pemberian sayur daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum yaitu pemberian sayur daun kelor menunjukkan bahwa kualitas ASI dengan kadar besi ASI pada kelompok intervensi meningkat dari $0,7 \pm 0,5$ mg/L menjadi $0,8 \pm 1,0$ mg/L, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari $0,6 \pm 0,6$ mg/L menjadi $0,7 \pm 0,9$ mg/L, masing-masing meningkat 14,3%.

Menurut asumsi peneliti, daun kelor dapat memberikan pengaruh produksi ASI karena sayur daun kelor mengandung isoflavon yang merupakan hormon estrogen yang di produksi secara alami oleh tubuh dan membantu kelenjar susu ibu menyusui agar dapat memproduksi ASI lebih banyak, ini dibuktikan dengan peningkatan ASI pada Ny. R nifas hari ke sebelas didapatkan hasil pompa ASI sebanyak 90 ml, mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 60% sebelum mengkonsumsinya karena sayur daun kelor mengandung isoflavon yang merupakan hormon estrogen yang di produksi secara alami oleh tubuh dan membantu kelenjar susu ibu menyusui agar dapat memproduksi ASI lebih banyak.

Diharapkan kepada peneliti berikutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini ketahap efektifitas daun kelor untuk produksi ASI.

Kesimpulan

Konsumsi sayuran daun kelor yang diberikan sebanyak 100 gr/per hari selama 1 minggu mampu meningkatkan volume ASI dari + 20 ml menjadi +90 ml selama 7 hari.

Daftar Pustaka

- A Dudi Krisnadi. (2015). Edisi revisi maret 2015. *Kelor Super Nutrisi*.
- A Dudi Krisnadi. (2015). Edisi revisi maret 2015. *Kelor Super Nutrisi*.
- Aminah, S., Ramdhan, T., & Yanis, M. (2015). Syarifah Am inah et. al. : Kandungan Nut risi dan Sifat Fungsional Tanam an Kelor (M oringa oleifera). *Buletin Pertanian Perkotaan*, 5(30), 35–44.
- Septadina, I. S., & Murti, K. (2018). Effects of Moringa Leaf Extract (Moringaoleifera) in the Breastfeeding. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(1), 74–79.
- Wahyuni, E. dwi. (2018). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. In S. Utami (Ed.), *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui* (1st ed., pp. 1–286). kementerian kesehatan republik indonesia.
- Wilujeng, R. D., & Hartati, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*, 82.

- Zakaria, Z., Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 12(3), 161–169.
- Zat, K., Daun, G., & Moringa, K. (2020). Salah satu tanaman di Indonesia yang kelor (*Moringa oleifera*). Tanaman kelor telah dikenal sebagai The Miracle Tree atau pohon ajaib karena terbukti secara alamiah merupakan melebihi kandungan tanaman pada umumnya (Toripah , Abidjulu and Wehantouw , 20. 69–77.