



Efektivitas Pemberian Puding Daun Kelor Untuk Melancarkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui

Ilsya Zalia, Fajar Sari Tanberika, Wira Ekdeni Aifa, Nurhidayah Fitria

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Received: 22 Juli 2026
Revised: 29 Juli 2026
Accepted: 5 Agustus 2026

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang tidak optimal masih menjadi permasalahan pada ibu menyusui. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI adalah pemberian makanan tambahan yang mengandung zat gizi tinggi, seperti daun kelor yang mengandung senyawa laktagogum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Silvi Ayu, S.Keb, Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest–posttest. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di PMB Silvi Ayu, S.Keb, Kota Pekanbaru. Sampel berjumlah 15 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Pengukuran volume ASI dilakukan sebelum intervensi dan setelah intervensi selama tujuh hari. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata volume ASI sebelum intervensi sebesar 500,00 ml dan setelah intervensi meningkat menjadi 684,00 ml dengan selisih rerata 184,00 ml. Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara volume ASI sebelum dan sesudah intervensi. Luaran tugas akhir dari penelitian ini berupa jurnal ilmiah sebagai referensi ilmiah. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian puding daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Puding Daun Kelor, Produksi ASI, Ibu Menyusui.

(*) Corresponding Author:

ilsyazalia01@gmail.com, tanberiya@gmail.com,
wiraekdeniaifa15@gmail.com, nurhidayahfitria@ikta.ac.id

How to Cite: Zalia, I., Tanberika, F. S., Ekdeni Aifa, W., & Fitria, N. (2026). EFEKTIVITAS PEMBERIAN PUDING DAUN KELOR UNTUK MELANCARKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(8.A), 207-213. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13721>

PENDAHULUAN

ASI merupakan salah satu makanan terbaik bagi bayi karena mempunyai komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama. ASI juga mengandung semua nutrisi

yang sangat diperlukan oleh bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama, yaitu meliputi hormon, antibody, factor kekebalan sampai antioksidan (Nurillah and Yuniarti 2023)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 98.000 dari 100.000 ibu yang menyatakan bahwa produksi ASI-nya kurang sebenarnya mempunyai cukup ASI, namun kurang mendapatkan informasi tentang manajemen ASI yang benar, serta terpengaruh oleh mitos-mitos menyusui yang dapat menghambat produksi ASI. Berkurangnya produksi ASI dapat terjadi apabila seorang ibu yang memiliki masalah psikologis, ibu atau anak yang sakit, relaktasi, prematur dan kelelahan dapat menjadi hambatan menyusui. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, fisiologi, pola istirahat, isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat bayi lahir, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok. (Alfiansyah 2019).

Pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia masih belum memenuhi target nasional. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia 2024 (Kemenkes RI, 2024), cakupan ASI Eksklusif nasional baru mencapai 72,2%, meskipun sudah meningkat dibandingkan tahun 2022 70,7%. Sementara itu, di Provinsi Riau capaian ASI Eksklusif tahun 2024 sebesar 71,3%, lebih rendah dari target nasional 80% (Dinkes Riau, 2024). Rendahnya angka ini menunjukkan masih adanya hambatan dalam pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif, salah satunya Adalah masalah kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi (Putri and Fitria 2021). Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) 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 laktagogum*). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai *efek laktagogum* diantaranya adalah *sterol*. *Sterol* merupakan senyawa golongan *steroid*. Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada system imun (Putri and Fitria 2021)

Penggunaan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan produksi ASI telah banyak dikaji dalam bidang gizi dan kesehatan. Dari aspek farmakologis, daun kelor mengandung berbagai fitokimia seperti flavonoid, alkaloid, saponin, tannin, serta sterol yang berperan sebagai galaktagog, yaitu zat yang mampu merangsang dan meningkatkan sekresi ASI. Flavonoid, misalnya, terbukti dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin melalui stimulasi hipofisis anterior, sehingga secara langsung berpengaruh pada peningkatan produksi ASI. Kandungan protein, zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin C yang tinggi dalam daun kelor juga memberikan dukungan nutrisi yang optimal bagi ibu menyusui sehingga kualitas dan kuantitas ASI lebih baik (Kemenkes RI, 2022; Devi & Adhisivam, 2024).

Puding dapat dijadikan sebagai makanan alternatif tambahan yang menggunakan daun kelor untuk ibu menyusui. Selain manis dan lembut, puding disukai banyak kalangan terutama pada ibu menyusui sehingga menjadi daya tarik untuk mengonsumsi daun kelor (Yopi Suryatim Pratiwi, Sri Handayani 2023).

Akan tetapi, tidak sedikit ibu mengalami masalah produksi ASI. Masalah ini telah terjadi masalah umum di kalangan ibu menyusui, padahal masalah ini dapat diatasi dengan mengatur pola makan sehat seperti mengonsumsi pudding daun kelor, yang banyak mengandung kalsium yang dapat mendukung pertumbuhan bayi. Akan, tetapi masih banyak ibu yang menyusui tidak mengetahui bahwa daun kelor lebih efektif daripada daun katuk dan bayam dalam penigkatana produksi ASI (Fitria, 2024).

Tujuan dari penelitian adalah untuk Mengetahui efektivitas pemberian pudding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental atau semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan *pre-test and post-test one group design*. Dalam desain ini, subjek penelitian diukur volume produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi pemberian pudding daun kelor selama 14 hari. Tidak terdapat kelompok control, namun perubahan volume ASI diamati dari subjek yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Silvi Ayu, S. Keb Pekanbaru pada waktu Desember 2025- Januari 2026. Sampel berjumlah 15 responden ibu menyusui yang dipilih menggunakan teknik *purpose sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi yang diberikan berupa puding daun kelor yang dikonsumsi oleh responden selama 7 hari berturut-turut, sebanyak 1 porsi perhari.

Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini meliputi pompa ASI, gelas ukur, lembar observasi, blender, serta bahan pembuatan puding daun kelor. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti menyiapkan 60 gram daun kelor segar, 21 gram agar-agar plan, 300 gram gula pasir, 120 gram susu kental manis, 450 ml santan cair, 15 vanila cair, 6 butir telur, 150 ml jus pandan. Untuk pembuatannya cuci bersih daun kelor kemudian blender bersama air, campurkan semua bahan kedalam panci, masak hingga mendidih sambil di aduk, setelah mendidih tunggu uap panas hilang, kemudian tuangkan ke cup 150 ml hingga dingin minimal 2 jam hingga mengeras sempurna, kemudian puding siap di sajikan. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut (Fitrah, R., & Lestari, N, 2022 ; Yuliana, S., dkk, 2021).

Pengukuran volume produksi ASI dilakukan menggunakan pompa ASI elektrik dan gelas ukur. Pengukuran pretest dilakukan di minggu pertama sebelum intervensi, sedangkan posttest dilakukan minggu kedua setelah intervensi dilakukan. Semua data dicatat menggunakan lembar observasi yang telah distandarkan.

Data dianalisis menggunakan SPSS Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data. Hasil analisis menunjukkan distribusi normal, dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan Uji Paired T-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata volume produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian puding daun kelor pada ibu menyusui. Seluruh prosedur dilakukan sesuai etika penelitian, dengan informed consent yang ditandatangani responden.

Tabel 1. Alat dan Bahan Penelitian

No	Alat	Bahan
1	Blender	60 gram daun kelor segar
2	Panci	21 gram agar-agar plan
3	Kompor	300 gram gula pasir
4	Sendok/pengaduk	120 gram susu kental manis
5	Cup puding 150 ml	450 ml santan cair
6	Saringan	15 ml vanili cair
7	Gelas ukur	6 butir telur
8	Timbangan	150 ml jus pandan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, dan paritas. Data karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase Tabel 2. Hasil karakteristik responden usia ibu menyusui

Kategori	F	%
Usia Ibu		
20-30 tahun	8	53.3
>30 tahun	7	46.7
Total	15	100.0

Pendidikan	F	%
SMP	5	33.3
SMA	8	53.3
S1	2	13.3
Total	15	100.0

Paritas	F	%
primipara	5	33.3
Multipara	10	66.7
Total	15	100.0

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden, menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan responden berusia >30 tahun sebanyak 7 responden (46,7%). Berdasarkan Tingkat Pendidikan mayoritas Pendidikan terakhir SMA sebanyak 8 responden (53,3%), diikuti SMP sebanyak 5 responden (33,3%), dan pendidikan sarjana sebanyak 2 responden (13,3%). Untuk hasil paritas, Sebagian besar responden merupakan ibu dengan paritas multipara yaitu sebanyak 9 responden (66,7%), sedangkan ibu dengan paritas primipara yaitu sebanyak 6 responden (33,3%).

Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Kelor

Hasil pengukuran yang telah dilakukan terhadap 15 responden ibu menyusui sebelum dan sesudah pemberian puding daun kelor disajikan pada Tabel 5

Tabel 3. Rata-rata produksi ASI sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Mean (ml)	SD	Median
Produksi ASI sebelum intervensi	500.00	55.291	500.00
Produksi ASI sesudah intervensi	684.00	53.692	680.00

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata volume produksi ASI sebelum diberikan pudding daun kelor adalah 500,00 ml dengan standar deviasi 55,291 dan median 500.00 ml.

Setelah diberikan pudding daun kelor, rata-rata volume produksi ASI meningkat menjadi 684.00 ml dengan standar deviasi 53.692 ml dan median sebesar 680.00 ml. hasil ini menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah dilakukan intervensi.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Volume Produksi ASI

Variabel	Sig. Shapiro - Wilk	Keterangan
Produksi ASI sebelum intervensi	0.320	Normal
Produksi ASI sesudah intervensi	0.359	Normal

Berdasarkan table 4 hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Walk, diperoleh nilai signifikan volume produksi ASI sebelum intervensi sebesar 0.320 dan sesudah intervensi sebesar 0.359. nilai signifikansi kedua variable lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data volume produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian pudding daun kelor berdistribusi normal

Tabel 5 Hasil Uji Paired t-test Rata-Rata Volume Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variable	Mean (ml)	Selisih Mean	t	df	Sig.(2-tailed) p<0,05
Sebelum	500,00		-38,648	14	0,000 (p<0,05)
Sesudah	684,00	184.00			

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan selisih nilai rata-rata volume produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan pudding daun kelor yaitu 184.00 ml. Hasil uji Paired t-test diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0.0005$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat efektivitas pemberian pudding daun kelor untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Kelor

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 15 responden ibu menyusui, diperoleh rata-rata volume ASI sebelum pemberian pudding daun kelor sebesar 500.00 ml, dan setelah intervensi meningkat menjadi 684.00 ml. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata volume produksi ASI sebesar 184.00 setelah ibu menyusui diberikan pudding daun kelor selama periode intervensi.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Paired T-Test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian pudding daun kelor. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pudding daun kelor berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa daun kelor (*moringa oleifera*) memiliki potensi sebagai laktagogum alami. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini et al. (2019) menunjukkan bahwa pemberian olahan daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui secara signifikan. Penelitian lain oleh Sari dan Handayani (2020) juga menyebutkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi daun kelor mengalami peningkatan volume ASI dibandingkan sebelum intervensi.

Selain itu, penelitian oleh Kusuma et al. (2021) menyatakan bahwa kandungan fitosterol dan zat gizi makro serta mikro pada daun kelor berperan dalam merangsang hormon prolaktin, sehingga mendukung peningkatan produksi ASI. Hasil-hasil penelitian tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini, bahwa pemberian puding daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor terhadap Produksi ASI

Hasil uji statistic menggunakan Paired t-test menunjukkan nilai signifikan $p = 0.000$ ($p < 0.0005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat efektif yang signifikan antara pemberian pudding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Trisna Pangestuning dan Perbawati (2024) yang menunjukkan bahwa pemberian daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Desa Tamansari, Kabupaten Jember. Selain itu, penelitian oleh Maryatun et al. (2025) melaporkan bahwa suplementasi *Moringa oleifera* pada ibu pasca melahirkan meningkatkan

volume ASI secara signifikan. Sebuah systematic review juga menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dalam berbagai sediaan dapat berfungsi sebagai galaktogog dan meningkatkan produksi ASI

Selain itu, bentuk penyajian daun kelor dalam bentuk pudding dinilai lebih mudah diterima oleh ibu menyusui di bandingkan bentuk olahan lain, sehingga kepatuhan konsumsi menjadi lebih baik. Konsumsi rutin selama masa intervensi memungkinkan zat gizi dalam daun kelor terserap dengan optimal dan mendukung proses produksi ASI.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dalam penelitian ini dipengaruhi oleh konsumsi puding daun kelor secara rutin selama periode intervensi. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa responden berada dalam kondisi kesehatan yang relatif stabil dan memiliki kepatuhan yang baik dalam mengikuti intervensi yang diberikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Efektivitas Pemberian Puding Daun Kelor Untuk Melancarkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui”, yang telah dilakukan pada 15 ibu menyusui di PMB Silvi Ayu, S. Keb, maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

Rata – rata volume ASI ibu menyusui sebelum diberikan intervensi pudding daun kelor adalah sebesar 500.00 ml. Rata-rata volume ASI ibu menyusui setelah diberikan intervensi pudding daun kelor mengalami peningkatan menjadi 684.00 ml.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data volume ASI sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji statistic parametrik.

Hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value = 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara volume ASI sebelum dan sesudah pemberian pudding daun kelor.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian pudding daun kelor efektif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiansyah, Welda. 2019. “Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu Di RSUD Dr. Sudarso Pontianak Tahun 2019.” *FK Universitas Tanjungpura*: 16.
- Anggraini, R. D., Noorbaya, S., & Johan, H. (2019). Potensi daun kelor terhadap peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu pospartum. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 192-194.
- Devi, S., & Adhisivam, B. (2024). Pumping strategies to improve exclusive breastfeeding. *Indian Journal of Pediatrics*, 91(Suppl 1), S45–S51. <https://doi.org/10.1007/s12098-024-05188-w> Tasikmalaya.” *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya* 02(2): 5–8.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2024.
- Fitriana. 2024. Pengaruh Pemberian Sayur Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Poskesdes Desa Teluk Pulau Hilir Kec. Rimba Melintang, Kab. Rokan Hilir (Skripsi, Institut Kesehatan dan Teknologi Al-Insyirah Pekanbaru). Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2020). *Rekomendasi Pemberian ASI dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : IDAI.
- Kemenkes RI. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*, Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kusuma, I., Rahmawati, L., & Utami, S. (2012). Moringa leaf consumption and its effect on lactation: A quasi-experimental study. *Journal of Nutrition and Health*, 1(3), 78–84. <https://doi.org/xxxx>
- Lestari, Yusri Dwi, Manisah Salma, Vidia Khoirunnisak, and Icha Monica Amalia Irfandi. 2021. “Pejamas : Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Media Animasi Pada

- Santri Putri Di Smp Nurul Jadid Pondok Pesantren Nurul Jadid.” *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1(3): 13–20. doi:10.47710/abdimasnu.v1i3.95.
- Maryatun, M., Andriyani, A., Lusya, E., Ikhsan, M. N., & Siyama, A. (2025). Pemanfaatan tanaman kelor (*Moringa oleifera*) pada ibu pasca melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI
- Nurillah, Nurillah, and Elsa Yuniarti. 2023. “Literature Review: Efektivitas Daun Kelor *Moringa Oleifera* Terhadap Produksi Air Susu Ibu.” *Jurnal Ilmiah Ecosystem* 23(2): 308–16. doi:10.35965/eco.v23i2.2573.
- Putri, Ratna Dewi, and Fitria Fitria. 2021. “Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Kenaikan Berat Bayi 0 – 5 Bulan.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(1): 87–92. doi:10.33024/jkm.v7i1.3470
- Sari, N., & Handayani, P. (2020). The role of herbal supplementation in enhancing lactation among breastfeeding mothers. *Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/xxxx>
- Trisna Pangestuning, T., & Perbawati, D. (2024). Efektivitas pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di Desa Tamansari, Jember. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), 66–73
- Yopi Suryatim Pratiwi, Sri Handayani, Yesvi Zulviana. 2023. “Skrining Fitokimia Puding Daun Kelor(*Moringa Oleifera*) Sebagai Pelancar ASI.” *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science* 4(1): 8–12.