

Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Suplemen Bagi Ibu Menyusui Untuk Meningkatkan Produksi ASI

^{*1}Mariani, ²Alwin Widyanto, ¹Yulia Rahmawati

¹D3 Keperawatan/ Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty, Probolinggo, Indonesia

²S1 Keperawatan/ Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty, Probolinggo, Indonesia

Corresponding Author

E-mail: mariakenby@gmail.com

Received:
1 September 2026.

Revised:
3 September 2026

Accepted:
5 September 2026

Published:
30 September 2026

Abstrak

Program peningkatan capaian pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan salah satu program prioritas dalam upaya meningkatkan kesehatan dan status gizi bayi dan balita. Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Rendahnya capaian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan ibu mengenai manajemen laktasi, teknik menyusui yang tepat, serta kekhawatiran ibu terhadap produksi ASI yang dianggap tidak mencukupi kebutuhan bayi. Daun kelor merupakan salah satu bahan pangan lokal yang berpotensi dimanfaatkan sebagai sumber nutrisi pendukung bagi ibu menyusui. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen pendukung bagi ibu menyusui dalam membantu meningkatkan produksi ASI. Metode kegiatan meliputi pretest, edukasi suportif melalui pemaparan materi secara teoritis, diskusi dan tanya jawab, serta posttest. Instrumen evaluasi menggunakan kuesioner pilihan ganda untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Pada saat pretest, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup sebesar 46,9%, sedangkan setelah diberikan edukasi dan dilakukan posttest, sebesar 84,4% peserta berada pada kategori pengetahuan baik. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi suportif mengenai pemanfaatan daun kelor efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan serta kepercayaan diri ibu dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif, dengan tetap memperhatikan pola makan bergizi seimbang dan praktik menyusui yang tepat.

Kata kunci: Daun Kelor, Menyusui, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun bayi, namun demikian capaian pemberian ASI eksklusif masih belum terpenuhi sesuai target. Program peningkatan capaian pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu program prioritas, karena pemberian ASI eksklusif dapat memberikan dampak yang sangat besar terhadap kesehatan dan status gizi balita, terutama mencegah terjadinya stunting. Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan faktor utama dalam memastikan tumbuh kembang bayi optimal, terutama pada enam bulan pertama kehidupan (WHO, 2021). Meskipun pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI eksklusif sebesar 80%, data *Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) dan laporan Puskesmas menunjukkan bahwa angka cakupan ASI eksklusif masih berada di kisaran 60% dan cenderung stagnan dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berbagai faktor memengaruhi rendahnya capaian tersebut, antara lain kurangnya pengetahuan ibu mengenai manajemen laktasi,

rendahnya *self-efficacy* ibu menyusui, serta adanya persepsi keliru tentang produksi ASI yang dianggap “tidak cukup” sejak awal masa postpartum (Dennis, 2003; Notoatmodjo, 2018; WHO, 2021). Praktik pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Pajajaran saat ini masih belum memenuhi target yaitu sebesar 56%.

Mitra dalam program ini yaitu kelompok ibu menyusui dan kader kesehatan di bawah binaan Posyandu Desa Karangbong Wilayah Kerja Puskesmas Pajajaran, yang memiliki karakteristik berupa tingkat pendidikan yang beragam. Data awal hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui mengalami keluhan produksi ASI kurang, teknik menyusui yang belum optimal, dan kurangnya informasi tentang solusi alami yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan produksi ASI sehingga ibu memilih untuk memberikan susu formula sebagai solusinya. Saat ini, tingkat ketergantungan ibu masih cukup tinggi terhadap susu formula akibat persepsi bahwa produksi ASI nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Di sisi lain, Desa Karangbong merupakan desa dengan ketersediaan daun kelor yang melimpah dan mudah diperoleh, namun belum dimanfaatkan secara optimal sebagai bahan pendukung laktasi.

Saat ini, solusi farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI masih terbatas dan berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga penggunaannya perlu dipertimbangkan secara hati-hati (Anderson et al., 2017). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis dan pemanfaatan bahan alami menjadi alternatif aman, mudah diakses, dan sesuai dengan konteks sosial budaya masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Daun kelor (*Moringa oleifera*) telah dikenal luas sebagai tanaman dengan nilai gizi tinggi yang mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A dan C, serta senyawa bioaktif seperti fitosterol dan isothiocyanate yang berperan dalam proses laktasi (Leone et al., 2015; Gopalakrishnan et al., 2016). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor secara teratur berkorelasi dengan peningkatan volume ASI serta perbaikan kualitas nutrisi ASI pada ibu menyusui (Estrella et al., 2000; Yuliani et al., 2021). Hasil studi yang dilakukan oleh Widyaningtyas dan Nugroho (2020), menyatakan bahwa konsumsi olahan daun kelor dalam bentuk sayuran maupun teh dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumar et al (2016), bahwa ibu yang mengonsumsi daun kelor secara teratur dapat meningkatkan volume ASI sampai 50%. Cara populer mengonsumsi daun kelor salah satunya dengan merebus dan dijadikan sebagai sayuran pendamping untuk hidangan saat makan. Daun kelor dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti segar, kering, atau dalam bentuk suplemen. Menurut penelitian oleh Kaur et al. (2020), mengonsumsi daun kelor segar dalam bentuk salad atau smoothie adalah cara yang paling efektif untuk mempertahankan kandungan nutrisinya. Dan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Nelly Nugrawati dan Nur Ekawati (2025), juga menyebutkan bahwa pendekatan edukatif berbasis potensi lokal dapat menjadi solusi sederhana untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Berdasarkan latar belakang dan bukti ilmiah tersebut, sehingga kami menawarkan solusi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu berupa edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui sebagai upaya memberikan solusi dan pemberdayaan masyarakat, terutama ibu menyusui agar bisa memanfaatkan daun kelor sebagai solusi alami yang mudah didapat di sekitar lingkungan rumah untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui dalam memanfaatkan daun kelor untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan keberhasilan ibu menyusui sehingga berdampak terhadap kesejahteraan ibu dan anak.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode edukasi melalui pendekatan penyuluhan kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif dan pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat membangun kesadaran dan mengubah perilaku ibu menyusui dalam memanfaatkan daun kelor sebagai suplemen untuk

meningkatkan produksi ASI dan membantu keberhasilan menyusui. Pendidikan Kesehatan dilaksanakan di Posyandu Desa Karangbong Pajarak Kabupaten Probolinggo, pelaksanaan kegiatan ini memanfaatkan ruang yang ada di posyandu tersebut dengan harapan dapat membuat suasana yang nyaman dan peserta bisa lebih santai. Kegiatan ini dilakukan pada hari senin, tanggal 18 Mei 2026. Sasaran peserta pengabdian masyarakat ini yaitu ibu menyusui yang ada di posyandu desa karangbong sebanyak 28 orang dan 4 orang kader. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan mitra kegiatan yaitu bidan desa, kader posyandu dan pemerintah desa untuk proses perizinan. Selanjutnya melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra, potensi lokal dan menentukan sasaran peserta serta waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Berikutnya menyusun materi edukasi dan menyiapkan alat bantu untuk pelaksanaan kegiatan (leaflet / poster, lembar kuisioner dan alat bantu visual atau LCD)

2. Tahap Sosialisasi

Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan program kepada mitra, meliputi:

- a. Penyampaian tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan PKM kepada mitra.
- b. Penjelasan peran mitra dalam keberhasilan program

3. Tahap Pelaksanaan

a. Melakukan Pre Tes

Sebelum diberikan materi, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang pemanfaatan daun kelor. Dengan menggunakan lembar kuesioner tertulis selama ± 15 menit.

b. Melakukan Edukasi

Memberikan penyuluhan atau informasi kepada peserta dengan pemaparan materi secara tentang:

- 1) Manfaat daun kelor bagi ibu menyusui.
- 2) Kandungan nutrisi daun kelor yang berperan dalam peningkatan produksi ASI
- 3) Keamanan dan dosis konsumsi daun kelor untuk ibu menyusui.
- 4) Cara pengolahan daun kelor sebagai suplemen ASI

c. Sesi diskusi dan tanya jawab untuk menggali pemahaman tentang pemanfaatan daun kelor, pengalaman serta kendala yang dialami selama proses menyusui dan bagaimana upaya yang dilakukan saat mengalami kesulitan dalam proses menyusui.

4. Tahap Evaluasi

Melakukan post tes dengan memberikan lembar kuisioner yang sama saat pre tes untuk mengetahui atau mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pemanfaatan daun kelor sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Kemudian hasil kuisioner dianalisis dan diukur peningkatan pengetahuan peserta antara pre dan post.

HASIL

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada senin tanggal 18 Mei 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui melalui edukasi tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen ibu menyusui sebagai upaya untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di posyandu desa karangbong yang di hadiri oleh 28 ibu menyusui dan 4 kader posyandu serta bidan desa. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari pelaksanaan pretest, pemaparan materi, diskusi sampai dengan pelaksanaan posttest. Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta mengikuti dengan antusias, saat diskusi dan sesi tanya jawab peserta aktif bertanya dan sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan baik. Peserta juga menyampaikan pengalamannya selama masa menyusui.

Sebelum diberikan edukasi hasil pretest menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui sebagian besar ibu memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sejumlah 15 (46,9%), pengetahuan kurang sejumlah 11 (34,4%) dan pengetahuan baik sejumlah 6 (18,7%). Sebagian besar peserta belum mengetahui kandungan nutrisi daun kelor yang berperan dalam peningkatan produksi ASI, keamanan dan dosis konsumsi daun kelor untuk ibu menyusui serta cara pengolahan daun kelor yang benar. Peserta hanya mengetahui bahwa daun kelor baik untuk ibu menyusui. Setelah diberikan edukasi tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui, sebagian besar pengetahuan ibu yaitu dengan kategori baik sejumlah 27 (84,4%) dan pengetahuan cukup sejumlah 5 (15,6%). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui.

Tabel 1. Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pemanfaatan daun kelor

Kategori Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Kurang	11	0
Cukup	15	5
Baik	6	27
Total	32	32



Gambar 1 : Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi Pemanfaatan Daun kelor Sebagai Suplemen Bagi Ibu Menyusui

PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui yaitu sebagian besar ibu memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sejumlah 15 (46,9%). Dan setelah diberikan edukasi sebagian besar pengetahuan ibu yaitu dengan kategori baik sejumlah 27 (84,4%). Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan terbukti efektif mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen bagi ibu menyusui untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promotif preventif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku kesehatan. Menurut teori perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan menjadi tahap awal dalam proses adopsi perilaku baru. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman serta kesiapan individu dalam menerapkan perilaku kesehatan, khususnya pada ibu menyusui (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015; McQueen et al., 2018). Berdasarkan hasil studi literatur dari Putri et al. (2020) yang mendukung bahwa keberhasilan intervensi laktasi alami sangat ditentukan oleh pendekatan yang bersifat

partisipatif, sederhana, dan berakar pada budaya lokal. Tanaman kelor, yang mudah tumbuh di lingkungan tropis seperti Indonesia, menjadi contoh ideal integrasi antara ilmu kesehatan modern dan pengetahuan lokal. Saat kegiatan edukasi berlangsung peserta tidak hanya mendengarkan dan menerima informasi saja, namun ikut berpartisipasi aktif saat berdiskusi dan tanya jawab berlangsung. Begitu juga dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Fitriyani et al (2022), yaitu memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu menyusui tentang cara mengolah dan mengonsumsi daun kelor sebagai ASI booster menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan mengenai manfaat kelor serta meningkatkan praktik pemanfaatan tanaman kelor. Penyuluhan interaktif dan pelatihan pengolahan daun kelor, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat kelor dalam meningkatkan produksi ASI, serta adanya perubahan sikap dan minat untuk menanam dan mengonsumsi daun kelor secara rutin. (Nelly Nugrawati dan Nur Ekawati, 2025).

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi atau penyuluhan dengan melalui metode ceramah, pemberian leaflet dan diskusi interaktif sebagai bagian dari penyebaran informasi kepada masyarakat terutama pada ibu menyusui mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dengan baik. Keterlibatan mitra yaitu kader dan bidan desa sangatlah berperan penting dalam keberhasilan program kegiatan pengabdian masyarakat ini, karena kader dan bidan mampu menjangkau dan membimbing ibu-ibu menyusui secara berkelanjutan setelah selesainya kegiatan ini. Sehingga ini bisa selaras dengan pendekatan keperawatan komunitas secara berkelanjutan atau *community of care* dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui pemberian pelayanan kesehatan yang diberikan di setiap kegiatan posyandu.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui edukasi yang dikemas dengan metode ceramah, diskusi tanya jawab dan media audio visual terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pemanfaatan daun kelor sebagai suplemen ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi ini sebagian besar pengetahuan ibu meningkat, dari yang sebelumnya memiliki kategori pengetahuan cukup yaitu 15 peserta (46,9%) menjadi 27 peserta (84,4%) dengan kategori pengetahuan baik. Oleh sebab itu, intervensi berupa edukasi ini harus terus dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam setiap memberikan pelayanan kesehatan sebagai upaya menyebarkan informasi yang bermanfaat agar derajat kesehatan dan kesejahteraan ibu dan anak dapat terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, P. O., Valdés, V., & Berens, P. (2017). Medications and breastfeeding: Current concepts. *Journal of Human Lactation*, 33(1), 197–199.
- Dennis, C. L. (2003). The breastfeeding self-efficacy scale: Psychometric assessment of the short form. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 32(6), 734–744.
- Estrella, M. C. P., Mantaring, J. B. V., & David, G. Z. (2000). A double-blind, randomized controlled trial on the use of *Malunggay* (*Moringa oleifera*) for augmentation of breast milk among mothers of preterm infants. *Philippine Journal of Pediatrics*, 49(1), 3–6.
- Fitriyani, H., Sulistyorini, L., & Sari, M. (2022). Pemberdayaan Ibu Menyusui melalui Pemanfaatan Daun Kelor sebagai ASI Booster di Desa Summersari. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 33–40.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). Health behavior: Theory, research, and practice (5th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.

- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pemberian makan bayi dan anak (PMBA). Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan RI.
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2015). Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of *Moringa oleifera* leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(6), 12791–12835.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Nugrawati, N, & Ekawati, N. (2025). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai ASI Boster Bagi Ibu Menyusui, *Jurnal Medika : Medika*, 4 (4), 923-928.
- Putri, A. R., Lestari, D. M., & Mulyaningsih, S. (2020). Pengaruh Edukasi Laktasi dan Konsumsi Tanaman Herbal terhadap Produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 27–33
- World Health Organization. (2021). Infant and young child feeding: Model chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. WHO Press.
- Yuliani, R., Sari, M., & Handayani, S. (2021). Pengaruh konsumsi daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(2), 85–92