

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS PUDING KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) DAN PUDING KATUK (*SAUROPUS ANDROGYNUS*) UNTUK MENINGKATKAN KUANTITAS ASI

Reni Nurdianti¹, Ai Rahmawati¹, Lina Marlina¹, Iis Sopiah Suryani¹, Eneng Melda Febriana¹

¹Universitas Bhakti Kencana, Tasikmalaya, Indonesia

Corresponding Email: reni.nurdianti@bku.ac.id

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi dan berperan penting dalam mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal. Namun, masih banyak ibu menyusui yang mengalami kendala dalam produksi ASI sehingga dapat memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dan daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman yang dikenal memiliki kandungan senyawa laktagogum yang dapat merangsang produksi ASI. Salah satu bentuk olahan daun kelor dan daun katuk yang mudah dikonsumsi adalah puding. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas pemberian puding daun kelor dan puding daun katuk dalam meningkatkan kuantitas ASI pada ibu menyusui. Metode penelitian kuantitatif desain *quasi-experimental pretest-posttest* dengan dua kelompok intervensi. Sampel penelitian terdiri dari kelompok puding kelor sebanyak 15 orang dan kelompok puding katuk sebanyak 15 orang dengan Kriteria Inklusi yaitu Ibu menyusui di Kelurahan Sambong Jaya wilayah kerja puskesmas Sambong Pari dan Bersedia menjadi responden, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Responden diberikan intervensi berupa konsumsi puding kelor dan puding katuk 2 kali sehari selama 7 hari. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian puding kelor meningkatkan kuantitas ASI secara signifikan ($p = 0,005$), sedangkan pemberian puding katuk tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan ($p = 0,102$). Simpulan penelitian ini adalah pemberian puding kelor (*Moringa oleifera*) lebih efektif dibandingkan puding katuk (*Sauropus Androgynus*) dalam meningkatkan kuantitas ASI pada ibu menyusui. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan desain *randomized controlled trial* untuk memperoleh bukti yang lebih kuat. Pengukuran kuantitas ASI sebaiknya menggunakan metode objektif dengan waktu pengukuran yang terstandar. Faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI, seperti frekuensi menyusui, asupan ibu, kualitas tidur, kondisi psikologis, usia bayi, dan penggunaan laktagogum juga perlu dikendalikan. Selain itu, durasi intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengetahui efeknya dalam jangka waktu yang lebih lama.

Kata kunci: ASI, ibu menyusui, puding kelor, puding katuk.

Abstract

Breast milk is the best source of nutrition for infants and plays a vital role in supporting optimal growth and development. However, many breastfeeding mothers still experience problems with breast milk production, which can affect the success of exclusive breastfeeding. *Moringa* (*Moringa oleifera*) and *sauropus* (*Sauropus androgynus*) leaves are plants known to contain lactagogum compounds that can stimulate breast milk production. One easily consumed form of *moringa* and *sauropus* leaf preparations is pudding. This study aims to compare the effectiveness of *moringa* leaf pudding and *sauropus* leaf pudding in increasing breast milk quantity in breastfeeding mothers. The quantitative research method used a *quasi-experimental pretest-posttest* design with two intervention groups. The research sample consisted of 15 people from the *moringa* pudding group and 15 people from the *katuk* pudding group with the inclusion criteria being breastfeeding mothers in Sambong Jaya Village, the working area of Sambong Pari Community Health Center and willing to be respondents, selected using a *purposive sampling* technique. Respondents were given an intervention in the form of consuming *moringa* pudding and *katuk* pudding twice a day for 7 days. The results of the analysis showed that giving *moringa* pudding significantly increased breast milk quantity ($p = 0.005$), while giving *katuk* pudding did not show a significant increase ($p = 0.102$). The conclusion of this study is that giving *moringa* pudding (*Moringa oleifera*) is more effective than *katuk* pudding (*Sauropus Androgynus*) in increasing breast milk quantity in breastfeeding mothers. Further research is recommended to use a larger sample and a *randomized controlled trial* design to obtain stronger evidence. Measurement of breast milk quantity should use an objective method with a standardized measurement time. Factors that can influence breast milk production, such as breastfeeding frequency, maternal intake, sleep quality, psychological well-being, infant age, and lactagogum use, also need to be controlled. Furthermore, longer intervention durations are needed to determine their effects over a longer period.

Keywords: Breast milk, breastfeeding mothers, *moringa* pudding, *katuk* pudding.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang paling sesuai bagi bayi karena mengandung zat gizi dan komponen bioaktif yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta perlindungan terhadap berbagai penyakit. Pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan merupakan salah satu intervensi penting dalam meningkatkan kesehatan bayi dan menurunkan risiko infeksi serta masalah gizi. Selain memberikan manfaat bagi bayi, menyusui juga memberikan manfaat kesehatan bagi ibu. Meskipun demikian, keberhasilan menyusui masih menghadapi berbagai kendala, salah satunya persepsi atau kondisi produksi ASI yang tidak mencukupi.

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis. Menurut teori laktasi, hormon prolaktin berperan dalam sintesis ASI di alveoli payudara, sedangkan hormon oksitosin berfungsi dalam proses pengeluaran ASI melalui refleksi let-down. Produksi ASI yang tidak optimal dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hisapan bayi, status gizi ibu yang kurang baik, tingkat stres yang tinggi, kelelahan, serta rendahnya konsumsi makanan yang mendukung proses laktasi (Coates & Riordan, 2009). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu membantu meningkatkan produksi ASI secara aman, mudah diterima, dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Di Indonesia, praktik pemberian ASI eksklusif juga masih menghadapi berbagai tantangan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa proporsi bayi usia 0–5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 68,6%, sedangkan proporsi anak usia 6–23 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan sebesar 55,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Penelitian berbasis data nasional juga menunjukkan bahwa praktik ASI eksklusif di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk inisiasi menyusui dini, kondisi sosial ekonomi, wilayah tempat tinggal, kunjungan antenatal, status pekerjaan ibu, dan jenis persalinan (Sartika et al., 2021; Titaley et al., 2023).

Di Jawa Barat, praktik ASI eksklusif masih menjadi perhatian karena keberhasilannya dipengaruhi oleh karakteristik dan kondisi ibu serta dukungan lingkungan (Apriningsih et al., 2024). Pada tingkat daerah, Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024 mencatat cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 74,7%. Di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari, cakupan tersebut mencapai 87,3%, namun keberhasilan pemberian ASI tetap perlu didukung melalui upaya mempertahankan produksi dan keberlanjutan menyusui. Penelitian di wilayah Tasikmalaya juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis tanaman lokal, seperti daun katuk, telah digunakan sebagai salah satu upaya untuk mendukung produksi ASI.

Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan untuk mendukung produksi ASI adalah pemanfaatan pangan lokal yang berpotensi sebagai laktagogum, termasuk daun kelor (*Moringa oleifera*) dan daun katuk (*Sauropus androgynus*). Daun kelor memiliki kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang menjadikannya berpotensi digunakan sebagai bahan pangan untuk mendukung laktasi. Bukti penelitian terbaru menunjukkan hasil yang cukup menjanjikan. Systematic review dan meta-analysis tahun 2026 terhadap 14 penelitian dengan 865 ibu menyusui menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang mendapatkan suplementasi *Moringa oleifera*, meskipun peneliti juga menekankan perlunya penelitian dengan desain yang lebih kuat, sediaan yang terstandar, dan pemantauan jangka panjang (Golshan-Tafti et al., 2026). Di sisi lain, daun katuk telah lama digunakan secara tradisional oleh ibu menyusui di Indonesia. Kandungan fitokimia seperti flavonoid, polifenol, dan komponen bioaktif lainnya mendukung potensinya sebagai tanaman yang digunakan untuk membantu laktasi (Zhang et al., 2020). Review mengenai daun katuk di Indonesia juga menunjukkan adanya penelitian yang melaporkan manfaatnya terhadap produksi ASI, tetapi bukti mengenai bentuk pengolahan dan efektivitasnya masih terbatas (Rahmawaty & Padmasari, 2023). Penelitian pada ibu postpartum di Jawa Barat juga melaporkan adanya perubahan jumlah ASI setelah pemberian olahan daun katuk (Zain et al., 2024). Dengan demikian, baik kelor maupun katuk memiliki potensi sebagai bahan pangan lokal untuk mendukung produksi ASI, tetapi hasil penelitian mengenai efektivitasnya belum sepenuhnya konsisten.

Meskipun penelitian mengenai kelor dan katuk sebagai laktagogum telah berkembang, sebagian besar penelitian masih menilai kedua tanaman tersebut secara terpisah dan menggunakan bentuk sediaan yang berbeda, seperti kapsul, ekstrak, jus, atau sup. Bukti yang secara langsung membandingkan efektivitas puding daun kelor dan puding daun katuk sebagai bentuk pangan yang praktis dan mudah dikonsumsi oleh ibu menyusui masih terbatas. Selain itu, perbedaan dosis, bentuk pengolahan, lama intervensi, karakteristik responden, dan metode pengukuran produksi ASI dapat memengaruhi hasil penelitian sebelumnya. Bahkan, tinjauan Cochrane menunjukkan bahwa bukti mengenai efektivitas berbagai laktagogum masih memiliki keterbatasan dan diperlukan penelitian dengan metodologi yang lebih kuat (Foong et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian yang membandingkan kedua jenis pangan tersebut dalam bentuk puding diperlukan untuk memberikan bukti yang lebih spesifik mengenai alternatif pangan lokal dalam mendukung produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan perubahan kuantitas ASI sebelum dan sesudah pemberian puding daun kelor

(*Moringa oleifera*) dan puding daun katuk (*Sauropus androgynus*) pada ibu menyusui di Kelurahan Sambong Jaya wilayah kerja Puskesmas Sambong Pari Kota Tasikmalaya.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif, menggunakan pendekatan *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest*. Lokasi penelitian bertempat di Kelurahan Sambong Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sambong Pari dengan waktu penelitian selama 7 hari. Populasi pada penelitian ini melibatkan seluruh ibu menyusui dengan total sebanyak 30 responden dengan rasio sampel yang dijadikan 2 kelompok 1:1 yaitu 15 responden kelompok puding daun kelor dan 15 responden kelompok puding daun katuk. Pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan ketika peneliti membutuhkan informan yang memiliki karakteristik khusus, pengetahuan, atau pengalaman tertentu sehingga dapat memberikan data yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2019). Kriteria Inklusi pada penelitian ini adalah Ibu menyusui di Kelurahan Sambong jaya wilayah kerja puskesmas Sambong Pari dan Bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah Ibu menyusui dengan komplikasi atau penyakit penyerta seperti hepatitis dan AIDS.

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah SOP pembuatan puding kelor dan puding katuk serta lembar observasi produksi ASI pada ibu menyusui. Sebelum diberikan intervensi, peneliti melakukan pretest menggunakan lembar observasi untuk mengetahui kuantitas ASI. Intervensi diberikan pada kelompok kelor dan kelompok katuk, masing-masing diberikan puding selama 7 hari dengan takaran 125 gr/hari 2x1. Setelah 7 hari diberikan intervensi, peneliti melakukan posttest pada ibu menyusui dengan menggunakan instrumen yang sama.

Lembar observasi digunakan untuk mencatat hasil pengukuran kuantitas ASI sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan metode dan alat ukur yang sama pada kedua kelompok untuk menjaga konsistensi hasil pengukuran. Kuantitas produksi ASI dinilai berdasarkan volume ASI yang dihasilkan dalam 24 jam. Produksi ASI dikategorikan rendah apabila jumlah produksi kurang dari 600 mL/24 jam, sedangkan produksi ASI sebesar 600 mL/24 jam atau lebih dikategorikan cukup (Manshanden et al., 2025). Batas tersebut digunakan berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai produksi ASI rendah.

Lembar monitoring digunakan untuk mencatat kepatuhan responden dalam mengonsumsi puding selama tujuh hari. Responden diberikan puding sebanyak dua kali sehari,

dan konsumsi dicatat setiap hari oleh peneliti. Apabila responden tidak mengonsumsi puding sesuai jadwal, kondisi tersebut dicatat dalam lembar monitoring. Dengan demikian, instrumen penelitian digunakan untuk memastikan keseragaman pemberian intervensi, mengukur perubahan kuantitas ASI, serta memantau kepatuhan responden selama penelitian.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Kuantitas ASI	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Puding Kelor	Rendah	11 (36,7%)	3 (10%)
	Cukup	4 (13,3%)	12 (40%)
Puding Katuk	Rendah	9 (30%)	5 (16,7%)
	Cukup	6 (20%)	10 (33,3%)

Sumber : Data diolah

Berdasarkan tabel diatas menunjukan sebelum diberikan intervensi puding kelor, sebagian besar responden memiliki produksi ASI rendah yaitu sebanyak 11 responden (36.7%) dan yang memiliki produksi ASI cukup sebanyak 4 responden (13.3%). Setelah diberikan intervensi, puding kelor sebagian besar responden memiliki produksi ASI cukup yaitu sebanyak 12 responden (40 %).

Pada kelompok puding katuk, responden dengan produksi ASI rendah sebanyak 9 responden (30%) dan produksi ASI cukup 6 responden (20%). Sesudah diberikan intervensi Pada kelompok puding katuk, responden dengan produksi ASI cukup sebanyak 10 responden (33,3 %) dan produksi ASI rendah 5 responden (16,7%).

Tabel 2. Uji normalitas data menggunakan Shapiro Wilk

Kelompok	Statistik	N	Sig.
Sebelum intervensi puding kelor	.919	15	.185
Sesudah intervensi puding kelor	.948	15	.500
Sebelum intervensi puding katuk	.950	15	.517
Sesudah intervensi puding katuk	.882	15	.051

Sumber : Data diolah

Hasil uji normalitas, data pada kelompok puding kelor baik sebelum intervensi (Sig = 0,185) maupun sesudah intervensi (Sig = 0,500) menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Demikian pula pada

kelompok puding katuk, baik sebelum intervensi (Sig = 0,517) maupun sesudah intervensi (Sig = 0,051) juga memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, seluruh data penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

<u>Statistik</u>		
	<i>Post test pudding kelor – Pree test pudding kelor</i>	<i>Post test pudding katuk - Pree test pudding katuk</i>
Z	-2.828 ^b	-1.633 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005	.102

Sumber : Data diolah

Hasil analisis uji Wilcoxon, pada kelompok puding kelor diperoleh nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa puding kelor berpengaruh terhadap peningkatan hasil yang diukur. Sementara itu, pada kelompok puding katuk diperoleh nilai $p = 0,102$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan demikian, puding kelor lebih efektif dibandingkan puding katuk.

PEMBAHASAN

Kuantitas ASI Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian ibu menyusui pada kedua kelompok memiliki kuantitas ASI yang tergolong rendah, yaitu sebanyak 11 responden (36,7%) pada kelompok puding kelor dan 9 responden (30,0%) pada kelompok puding katuk. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada awal penelitian masih terdapat ibu menyusui yang belum mencapai produksi ASI yang optimal. Kondisi produksi ASI yang belum optimal pada masa awal postpartum dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain frekuensi menyusui, stimulasi hisapan bayi, pola istirahat, asupan makanan, kondisi psikologis ibu, serta kondisi fisiologis ibu setelah persalinan (Mundari et al., 2023). Penelitian Mundari et al. (2023) menjelaskan bahwa produksi ASI dapat dipengaruhi oleh makanan, pola istirahat, frekuensi penyusuan, kondisi psikologis, serta faktor fisiologis ibu dan bayi (Mundari et al., 2023).

Produksi ASI merupakan proses fisiologis yang berkaitan dengan stimulasi payudara dan regulasi hormon laktasi, terutama prolaktin dan oksitosin (Mundari et al., 2023). Prolaktin berperan dalam proses pembentukan ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam proses

pengeluaran ASI melalui refleksi *let-down* (Mundari et al., 2023). Oleh karena itu, semakin efektif stimulasi payudara melalui proses menyusui, semakin besar rangsangan terhadap mekanisme hormonal yang mendukung produksi dan pengeluaran ASI (Mundari et al., 2023). Penelitian mengenai pemberian daun kelor dan daun katuk di Indonesia juga menggunakan mekanisme hormonal tersebut sebagai salah satu dasar teoritis pemanfaatan tanaman laktagogum untuk mendukung produksi ASI (Mundari et al., 2023; Pebrianthy et al., 2023).

Tingginya proporsi responden dengan kuantitas ASI kurang sebelum intervensi dalam penelitian ini dapat menunjukkan bahwa responden masih berada dalam proses adaptasi laktasi dan belum seluruhnya mencapai produksi ASI yang optimal. Kondisi tersebut juga dapat berkaitan dengan faktor maternal seperti kecukupan asupan makanan, istirahat, kondisi psikologis, serta frekuensi menyusui (Mundari et al., 2023). Dengan demikian, intervensi yang bersifat mudah diterima, berbasis pangan lokal, dan dapat dikonsumsi secara rutin menjadi salah satu alternatif pendukung yang dapat dipertimbangkan untuk membantu meningkatkan produksi ASI (Hasibuan et al., 2020; Mundari et al., 2023).

Setelah diberikan intervensi selama tujuh hari, hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kuantitas ASI pada kedua kelompok. Pada kelompok puding kelor, jumlah responden dengan kuantitas ASI kategori cukup meningkat dari 4 responden (13,3%) menjadi 12 responden (40,0%), sedangkan jumlah responden dengan kuantitas ASI kategori rendah menurun dari 11 responden menjadi 3 responden. Pada kelompok puding katuk, jumlah responden dengan kuantitas ASI kategori banyak meningkat dari 6 responden (20,0%) menjadi 10 responden (33,3%). Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi terjadi pergeseran distribusi kuantitas ASI ke arah kategori yang lebih baik pada kedua kelompok.

Peningkatan kuantitas ASI pada kelompok puding kelor dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasibuan et al. (2020) yang menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian daun kelor pada ibu postpartum (Hasibuan et al., 2020). Penelitian tersebut menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan melibatkan 20 ibu postpartum (Hasibuan et al., 2020). Rata-rata produksi ASI sebelum pemberian daun kelor adalah 24,55 mL, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 41,45 mL dan hasil uji statistik menunjukkan $p=0,000$ (Hasibuan et al., 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian daun kelor berhubungan dengan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dalam penelitian tersebut (Hasibuan et al., 2020).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wati (2022) mengenai pemberian teh daun kelor pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Wungu Kabupaten Madiun (Wati, 2022).

Penelitian tersebut menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 60 responden dan memberikan intervensi teh daun kelor untuk mengevaluasi perubahan produksi ASI (Wati, 2022). Temuan tersebut mendukung pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis berbasis pangan yang berpotensi membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas (Wati, 2022).

Penelitian Mabsuthoh dan Rohmah (2022) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Bahagia (Mabsuthoh & Rohmah, 2022). Penelitian tersebut menggunakan desain *pre-experimental one group pretest-posttest* untuk menilai perubahan produksi ASI sebelum dan setelah pemberian ekstrak daun kelor (Mabsuthoh & Rohmah, 2022). Temuan tersebut semakin memperkuat hasil penelitian ini bahwa daun kelor dalam berbagai bentuk sediaan berpotensi digunakan sebagai bahan pangan pendukung laktasi (Mabsuthoh & Rohmah, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan et al. (2020) juga memberikan dukungan yang relevan terhadap lama intervensi penelitian ini karena penelitian tersebut menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah pemberian daun kelor pada periode postpartum (Hasibuan et al., 2020). Selain itu, penelitian Kirana et al. (2026) yang memberikan rebusan daun kelor selama tujuh hari melaporkan adanya perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi dengan nilai $p=0,000$ berdasarkan indikator frekuensi menyusui (Kirana et al., 2026). Temuan tersebut memiliki relevansi dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan periode intervensi selama tujuh hari dan menunjukkan perubahan indikator yang berkaitan dengan produksi ASI setelah pemberian kelor (Kirana et al., 2026).

Secara biologis, potensi daun kelor sebagai laktagogum diduga berkaitan dengan kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang terdapat di dalam daun kelor (Fahmi et al., 2026). Daun kelor mengandung protein, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu selama masa menyusui (Fahmi et al., 2026). Pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam mempertahankan kondisi fisiologis selama laktasi (Fahmi et al., 2026).

Selain kandungan zat gizi, beberapa penelitian di Indonesia menjelaskan bahwa daun kelor memiliki kandungan fitosterol dan polifenol yang diduga berhubungan dengan aktivitas laktagogum (Kirana et al., 2026). Penelitian Kirana et al. (2026) menyebutkan bahwa kandungan tersebut diduga dapat mendukung mekanisme hormonal yang berkaitan dengan produksi ASI (Kirana et al., 2026). Namun, hubungan langsung antara kandungan spesifik daun kelor dengan peningkatan kadar hormon pada manusia tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati

karena tidak semua penelitian mengukur kadar prolaktin atau oksitosin secara langsung (Kirana et al., 2026).

Pada kelompok puding katuk, penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan kuantitas ASI setelah diberikan intervensi selama tujuh hari. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Pebrianthy et al. (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum (Pebrianthy et al., 2023). Penelitian tersebut menggunakan desain *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* untuk mengevaluasi perubahan produksi ASI sebelum dan setelah pemberian rebusan daun katuk (Pebrianthy et al., 2023).

Penelitian Rahim et al. (2024) juga menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kombos Kota Manado (Rahim et al., 2024). Penelitian tersebut menggunakan desain *quasi-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dan melibatkan 24 responden (Rahim et al., 2024). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa daun katuk mengandung polifenol dan steroid yang diduga berhubungan dengan aktivitas laktagogum sehingga dapat mendukung produksi ASI (Rahim et al., 2024).

Penelitian yang lebih baru oleh Suhartiwi (2026) juga secara khusus mengevaluasi pengaruh rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Sukarami, Kecamatan Sungai Rotan, Kabupaten Muara Enim (Suhartiwi, 2026). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *pretest-posttest* untuk membandingkan kondisi produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk (Suhartiwi, 2026). Hasil penelitian tersebut mendukung penggunaan daun katuk sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI (Suhartiwi, 2026).

Kandungan bioaktif daun katuk juga menjadi salah satu dasar yang mendukung pemanfaatannya sebagai tanaman laktagogum (Rahim et al., 2024; Pebrianthy et al., 2023). Daun katuk diketahui mengandung beberapa komponen seperti alkaloid, steroid, flavonoid, polifenol, saponin, dan komponen nutrisi lainnya (Pebrianthy et al., 2023; Syhadat & Siregar, 2020). Senyawa tersebut diduga berkontribusi terhadap aktivitas biologis daun katuk, termasuk potensi dalam mendukung proses laktasi (Pebrianthy et al., 2023; Syhadat & Siregar, 2020).

Hasil penelitian ini juga menarik karena intervensi yang digunakan bukan berupa daun kelor atau daun katuk secara langsung, tetapi dalam bentuk puding. Bentuk pangan tersebut dapat memberikan keuntungan dari aspek penerimaan, kemudahan konsumsi, dan kemungkinan kepatuhan responden selama intervensi, meskipun tingkat kepatuhan perlu dibuktikan berdasarkan data konsumsi aktual responden. Pemanfaatan daun kelor dalam

bentuk pangan olahan juga telah dikembangkan dalam penelitian dan kegiatan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk dalam bentuk teh serbuk dan agar-agar sebagai alternatif pemanfaatan pangan lokal (Abdul et al., 2023; Rambe et al., 2025).

Jika dibandingkan secara deskriptif, kelompok puding kelor menunjukkan perubahan proporsi responden dengan kategori kuantitas ASI banyak yang lebih besar dibandingkan kelompok puding katuk. Pada kelompok kelor, kategori ASI banyak meningkat dari 13,3% menjadi 40,0%, atau meningkat sebesar 26,7 poin persentase. Sementara itu, pada kelompok katuk kategori ASI banyak meningkat dari 20,0% menjadi 33,3%, atau meningkat sebesar 13,3 poin persentase. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara deskriptif peningkatan kuantitas ASI pada kelompok puding kelor tampak lebih besar daripada kelompok puding katuk.

Temuan tersebut memiliki relevansi dengan penelitian Nurhalipah et al. (2024) yang secara langsung membandingkan pemberian daun katuk dan rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas (Nurhalipah et al., 2024). Penelitian tersebut dilakukan di PMB Bidan N Kabupaten Cianjur dan menggunakan intervensi daun katuk serta daun kelor sebagai upaya meningkatkan produksi ASI (Nurhalipah et al., 2024). Adanya penelitian komparatif tersebut memberikan dukungan bahwa kedua tanaman telah menjadi objek penelitian di Indonesia sebagai intervensi pendukung produksi ASI, sehingga hasil penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian sebelumnya yang membandingkan kedua bahan tersebut (Nurhalipah et al., 2024).

Meskipun demikian, perbedaan peningkatan secara deskriptif antara kelompok kelor dan katuk belum dapat langsung diinterpretasikan sebagai bukti bahwa puding daun kelor lebih efektif dibandingkan puding daun katuk (Data penelitian). Kesimpulan mengenai intervensi yang lebih efektif harus didasarkan pada hasil uji statistik yang membandingkan perubahan kuantitas ASI antar kelompok, termasuk nilai *p*, ukuran efek, dan interval kepercayaan apabila tersedia (Data penelitian). Oleh karena itu, apabila hasil uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok kelor dan katuk, temuan tersebut dapat menjadi dasar yang lebih kuat untuk menyatakan adanya perbedaan efektivitas kedua intervensi (Data penelitian).

Peningkatan kuantitas ASI pada kedua kelompok juga tidak dapat dilepaskan dari faktor lain yang memengaruhi produksi ASI, seperti frekuensi menyusui, kondisi psikologis, pola istirahat, asupan makanan, dan efektivitas hisapan bayi (Mundari et al., 2023). Penelitian Indonesia mengenai daun kelor juga menunjukkan bahwa produksi ASI merupakan fenomena multifaktorial sehingga intervensi pangan sebaiknya tidak dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan laktasi (Mundari et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan kuantitas ASI dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai hasil yang

mungkin merupakan kontribusi intervensi puding dalam konteks proses menyusui dan kondisi maternal secara keseluruhan (Data penelitian; Mundari et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pudding kelor dan puding katuk selama tujuh hari diikuti oleh peningkatan kuantitas ASI pada kedua kelompok. Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang melaporkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian daun kelor maupun daun katuk dalam berbagai bentuk sediaan, seperti rebusan, seduhan, teh, ekstrak, dan pangan olahan (Hasibuan et al., 2020; Wati, 2022; Pebrianthy et al., 2023; Rahim et al., 2024; Kirana et al., 2026). Dengan demikian, pemanfaatan daun kelor dan daun katuk dalam bentuk pangan lokal seperti puding berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer untuk mendukung produksi ASI, khususnya apabila dikombinasikan dengan edukasi dan dukungan menyusui yang adekuat (Mundari et al., 2023; Nurhalipah et al., 2024).

Efektifitas Perbandingan Pemberian Puding Kelor Dan Puding Katuk Terhadap Kuantitas ASI

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pada kelompok puding daun kelor diperoleh nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan kuantitas ASI yang signifikan setelah intervensi. Sebaliknya, pada kelompok puding daun katuk diperoleh nilai $p = 0,102$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa peningkatan kuantitas ASI yang terjadi tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puding daun kelor lebih efektif dibandingkan puding daun katuk dalam meningkatkan kuantitas ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Sambong Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Sambong Pari.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa daun kelor memiliki potensi laktagogum yang lebih kuat dibandingkan beberapa tanaman herbal lainnya. Golshan-Tafti et al. (2026) melalui systematic review dan meta-analysis melaporkan bahwa suplementasi daun kelor secara signifikan meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui dibandingkan kelompok kontrol. Kandungan fitosterol pada daun kelor diketahui berperan sebagai prekursor hormon estrogen yang dapat merangsang peningkatan sekresi prolaktin sehingga produksi ASI menjadi lebih optimal. Selain itu, kandungan protein, asam amino esensial, zat besi, serta antioksidan yang tinggi pada daun kelor berkontribusi terhadap perbaikan status gizi ibu menyusui yang secara tidak langsung mendukung produksi ASI. Sebaliknya, meskipun daun katuk telah lama digunakan sebagai laktagogum tradisional, beberapa penelitian menunjukkan bahwa efektivitasnya dapat dipengaruhi oleh dosis, lama konsumsi, metode pengolahan, dan karakteristik individu ibu menyusui (Septiani et al., 2024)

Efektivitas yang lebih tinggi pada kelompok puding daun kelor kemungkinan disebabkan oleh kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang lebih lengkap dibandingkan daun katuk. Selain berfungsi sebagai laktagogum, daun kelor juga menyediakan berbagai mikronutrien penting yang mendukung metabolisme tubuh ibu selama masa menyusui. Durasi intervensi selama tujuh hari diduga cukup untuk memperlihatkan efek fisiologis daun kelor terhadap produksi ASI, tetapi belum cukup optimal untuk menunjukkan efek maksimal dari daun katuk. Oleh karena itu, daun kelor dalam bentuk puding dapat dipertimbangkan sebagai alternatif makanan tambahan berbasis pangan lokal yang praktis, aman, dan berpotensi mendukung keberhasilan program ASI eksklusif di masyarakat.

IMPLIKASI KEPERAWATAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kuantitas ASI setelah pemberian puding daun kelor dan puding daun katuk selama tujuh hari, sehingga kedua intervensi berpotensi digunakan sebagai pendekatan komplementer dalam mendukung laktasi. Temuan ini dapat menjadi pertimbangan bagi perawat, khususnya dalam keperawatan maternitas, untuk mengintegrasikan edukasi pemanfaatan pangan lokal ke dalam asuhan ibu menyusui, disertai edukasi mengenai teknik menyusui, frekuensi menyusui, pemenuhan nutrisi, istirahat, dan pengelolaan stres. Pemanfaatan daun kelor dan daun katuk sebaiknya ditempatkan sebagai intervensi pendukung dan bukan sebagai pengganti konseling laktasi atau penatalaksanaan masalah menyusui secara klinis. Implementasi dalam praktik keperawatan juga perlu mempertimbangkan kondisi individual ibu, keamanan pangan, kepatuhan konsumsi, serta kebutuhan nutrisi selama masa menyusui.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, kuantitas ASI dinilai berdasarkan kategori sehingga belum memberikan pengukuran volume ASI secara objektif dalam satuan mililiter. Kedua, periode intervensi hanya tujuh hari sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Ketiga, beberapa faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI, seperti frekuensi dan teknik menyusui, asupan nutrisi, kualitas istirahat, tingkat stres, serta kondisi ibu dan bayi, belum sepenuhnya dapat dikendalikan. Keempat, intervensi diberikan dalam bentuk puding sehingga kontribusi daun kelor atau daun katuk tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari pengaruh bahan lain dalam komposisi puding. Kelima, penelitian belum mengukur biomarker laktasi, seperti kadar prolaktin dan oksitosin, sehingga mekanisme

fisiologis yang mendasari peningkatan kuantitas ASI belum dapat dijelaskan secara langsung. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas dapat memengaruhi generalisasi hasil penelitian. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, pengukuran volume ASI secara objektif, standardisasi dosis intervensi, pengendalian faktor perancu, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian puding berbahan dasar daun kelor dan daun katuk memiliki pengaruh terhadap kuantitas produksi ASI pada ibu menyusui, namun dengan tingkat efektivitas yang berbeda. Setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari, terbukti bahwa puding kelor mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan, sedangkan puding katuk tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik. Hal ini menandakan bahwa kandungan laktagogum dalam daun kelor lebih efektif dalam merangsang produksi ASI dibandingkan daun katuk dalam bentuk olahan puding.

Dengan demikian, puding kelor dapat dijadikan sebagai alternatif makanan tambahan yang praktis, mudah diterima, dan berbasis bahan lokal untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pemanfaatan ini juga berpotensi mendukung keberhasilan program ASI eksklusif, khususnya di masyarakat yang masih menghadapi kendala dalam produksi ASI.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan desain *randomized controlled trial* untuk memperoleh bukti yang lebih kuat. Pengukuran kuantitas ASI sebaiknya menggunakan metode objektif dengan waktu pengukuran yang terstandar. Faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI, seperti frekuensi menyusui, asupan ibu, kualitas tidur, kondisi psikologis, usia bayi, dan penggunaan laktagogum juga perlu dikendalikan. Selain itu, durasi intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengetahui efeknya dalam jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N. A., Usman, L., Olli, N., Harun, D., & Hint, N. V. A. (2023). Pemberdayaan kader dalam pembuatan teh serbuk daun kelor sebagai upaya peningkatan produksi ASI. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4). <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.20127>
- Coates, M.-M., & Riordan, J. (2009). *Breastfeeding and human lactation* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.

- Fahmi, Y. B., Wahyuni, R., Andriana, & Tambusai, Z. (2026). Pengaruh seduhan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI dan HB pada ibu nifas di Klinik Swasta Bidan Enny Swita Nainggolan, Amd.Keb wilayah Tambusai Kecamatan Tambusai. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 14(1A), 245–250. <https://doi.org/10.30606/jmn.v14i1A.4449>
- Golshan-Tafti, M., Bahrami, R., Jayervand, F., Karimi-Zarchi, M., Shiehbeiki, S., Zandagh, L., Yeganegi, M., Talebi, H., Shahbazi, A., Hajizadeh, N., Shiri, A., Massoudi, A., & Neamatzadeh, H. (2026). Efficacy and safety of *Moringa oleifera* supplementation for increasing breast milk production in lactating mothers: a systematic review and meta-analysis. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 74(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s43054-026-00539-y>
- Hasibuan, U. H., Putri, M., & Ningrum, A. H. S. (2020). Pengaruh penggunaan daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Desa Taman Sari. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 276–283. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/627>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kirana, P., Sari, E. P., & Sari, R. G. (2026). Efektivitas pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Faulien Kecamatan Gandus Kota Palembang tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 15(1), 41–47. <https://doi.org/10.55045/jkab.v15i1.274>
- Mabsuthoh, S., & Rohmah, H. N. F. (2022). Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Bahagia tahun 2021. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.59981/k8gcb33>
- Manshanden, T. M. N., Abelha, S. G., Velzel, J., McEachran, J. L., Geddes, D. T., & Perrella, S. L. (2025). Characteristics and experiences of lactating women with measured low milk production. *International Breastfeeding Journal*, 20(1), 64.
- Mundari, R., Agustina, I. F., & Noviyani, E. P. (2023). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 8(1). <https://doi.org/10.51851/jkb.v8i1.409>
- Nurhalipah, N., Lisca, S. M., & Noviyani, E. P. (2024). Pengaruh pemberian daun katuk dan rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Bidan N. *Journal of Midwifery*, 12(2). <https://doi.org/10.37676/jm.v12i2.7328>
- Nurhayati, E., Rahmawati, D., & Sari, N. (2023). The effect of *Moringa* leaf supplementation on breast milk production among postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 85–93.
- Odom, E. C., Li, R., Scanlon, K. S., Perrine, C. G., & Grummer-Strawn, L. (2013). Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding. *Pediatrics*, 131(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1295>
- Pebrianthy, L., Nasution, Z., & Saragih, S. (2023). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.51933/health.v8i1.1038>

- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidakcukupan ASI. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 282. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.691>
- Pratiwi, A., Handayani, S., & Kusumawati, R. (2024). Factors associated with insufficient breast milk production among postpartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(1), 45–53.
- Rahim, R., Tumatar, & Rumaratu. (2024). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kombos Kota Manado. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(2). <https://doi.org/10.58550/jka.v10i2.283>
- Septiani, M. V, Putri, M. T., & Febriyani, P. A. (2024). The effectiveness of Sauropus androgynus on breast milk production among breastfeeding mothers. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(2), 85–92.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhartiwi. (2026). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 15(1). <https://doi.org/10.55045/jkab.v15i1.273>
- Syhadat, A., & Siregar, N. (2020). Skrining fitokimia daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai pelancar ASI. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(1), 85–89. <https://doi.org/10.51933/health.v5i1.246>
- Wati, D. R. (2022). Pengaruh pemberian teh daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Wungu Kabupaten Madiun. *Prima Wiyata Health*, 3(1). <https://doi.org/10.60050/pwh.v3i1.10>
- World Health Organization. (2024). *Breastfeeding*. World Health Organization.
- Zahra, A. E., Ramadhan, S. R., Ansyah, G. A., & Miranda. (2024). Literature review: Potensi daun kelor sebagai galaktagogum alami dalam mendukung produksi ASI pada ibu nifas. *Indonesian Scientific Journal of Midwifery*, 2(2). <https://doi.org/10.52657/isjm.v2i2.2507>
- Zhang, B. dou, Cheng, J. xin, Zhang, C. feng, Bai, Y. dan, Liu, W. yuan, Li, W., Koike, K., Akihisa, T., Feng, F., & Zhang, J. (2020). Sauropus androgynus L. Merr.-A phytochemical, pharmacological and toxicological review. In *Journal of Ethnopharmacology*, 257. Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112778>