

**HUBUNGAN KONSUMSI DAUN KELOR DENGAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF
PADA IBU MENYUSUI SUKU TIMOR DI KELURAHAN KOLHUA KECAMATAN
MAULafa KUPANG**

Roslin E.M. Sormin^a, Maria Vilastry Nuhan^b

^{ab}STIKes Maranatha Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia
E-mail: Roslin.Sormin78@gmail.com

ABSTRACT

*ASI (Breast milk) is one of the best food sources for newborns because it has so many important substances to increase immunity to prevent disease. This nutritional factor needs to be considered by a mother in the breastfeeding process to increase breast milk production in addition to other factors such as breast care and baby suction that stimulates prolactin hormone for breast milk production. Moringa (*Moringa oleifera*) is one of the Timorese food ingredients. Moringa leaves contain phytosterol which can increase milk production for breastfeeding women and overcome anemia in children and pregnant women because it contains many important nutrients such as vitamin A, vitamin C, calcium, iron and protein. This study found that in Timorese mothers in Kolhua Subdistrict, Maulafa Kupang City, there was a habit of consuming food in the form of nuts and leaves such as katuk leaves and kelor leaves to increase the production of breast milk. Moringa leaves have been known by 90% of respondents of Timorese mothers in Kolhua Subdistrict, Maulafa Kupang City, to increase milk production. All respondents (100%) had the habit of consuming Moringa as a vegetable with different frequencies. There is a relationship between the frequency of consumption of Moringa leaves and exclusive breastfeeding for Timorese mothers in Kolhua Subdistrict, Maulafa Kupang City.*

Keywords: Exclusive Breast Feeding, Kelor Leaf, Timorese

ABSTRAK

ASI merupakan salah satu sumber makanan yang terbaik bagi bayi yang baru lahir karena memiliki begitu banyak zat penting guna meningkatkan kekebalan terhadap penyakit. Faktor nutrisi ini perlu diperhatikan oleh seorang ibu dalam proses menyusui untuk meningkatkan produksi ASI disamping faktor lainnya seperti perawatan payudara dan isapan bayi yang merangsang hormon prolaktin untuk produksi ASI. Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu bahan makanan suku Timor. Daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita menyusui dan mengatasi anemia pada anak dan ibu hamil karena banyak mengandung zat-zat gizi penting seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi dan protein. Penelitian ini menemukan pada ibu-ibu suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang terdapat kebiasaan mengkonsumsi makanan berupa kacang-kacangan dan daun-daunan seperti daun katuk dan daun kelor untuk meningkatkan atau melancarkan produksi ASI. Daun kelor telah diketahui oleh 90% responden ibu-ibu Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang dapat meningkatkan produksi ASI. Seluruh responden (100%) mempunyai kebiasaan mengonsumsi kelor sebagai sayur dengan frekuensi yang berbeda-beda. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu-ibu Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang.

Kata Kunci : Daun Kelor, ASI Eksklusif, Menyusui

Pendahuluan

Daun Kelor (*Moringa olifera*) merupakan salah satu pohon sayuran hijau yang banyak tumbuh di Asia termasuk di Indonesia. Bagian kelor yang telah diteliti mengandung banyak manfaat bagi kesehatan tubuh adalah daunnya. Daun kelor mengandung makro dan mikronutrien seperti protein, Fe, vitamin A, vitamin C dan betakaroten, yang sesuai dengan intake harian yang dianjurkan WHO untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Luthfiah, 2012; Hasanah et al, 2017).

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI merupakan sumber gizi yang sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan bayi, karena ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas maupun kuantitas. ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi normal sampai usia 4-6 bulan. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsure kekebalan pertumbuhan, anti alergi dan anti inflamasi. Salah satunya adalah kolostrum yang banyak mengandung sel darah putih, protein dan antibody yang dapat memberikan perlindungan bagi bayi sampai usia 6 bulan.

Budaya atau kebiasaan merupakan salah satu yang mempengaruhi status kesehatan. Di antara kebudayaan maupun adat-istiadat dalam masyarakat ada yang menguntungkan, ada pula yang merugikan. Kelor merupakan salah satu jenis tanaman obat. Kelor telah digunakan di Nusa Tenggara Timur. Rebusan daun kelor sebagai bahan perangsang ASI telah digunakan oleh ibu-ibu setelah melahirkan di Nusa Tenggara Timur (Kristina dan Syahid, 2014). Hal ini disebabkan karena daun kelor merupakan tanaman yang mudah tumbuh di daerah ini dan telah digunakan sejak turun-temurun. Penggunaan daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI. Daun kelor

mengandung Fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui dan mengatasi masalah anemia pada anak-anak dan ibu hamil. Ekstrak daun kelor mengandung Fe 5,49 mg/100 g, sitosterol 1,15 %/100 g dan stigmasetol 1,52%/100 g (Kristina dan Syahid, 2014). Ibu menyusui membutuhkan asupan zat besi yang cukup karena pada saat melahirkan ibu mengeluarkan darah yang cukup banyak serta 50% kebutuhan zat besi janin berasal dari ibu.

Metode

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah potong lintang, untuk mencari hubungan antara konsumsi kelor pada ibu menyusui suku Timor dengan pemberian ASI eksklusif di kalangan ibu suku Timor. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi pertanyaan tentang karakteristik wanita suku Timor seperti umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, riwayat menyusui anak, kebiasaan-kebiasaan selama menyusui dan kebiasaan konsumsi kelor. Variabel independen dalam penelitian ini adalah konsumsi kelor, variabel dependen adalah pemberian ASI Eksklusif sedangkan produksi ASI yang lancar merupakan variabel antara. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu suku Timor yang ada di wilayah Kelurahan Kolhua yang sedang menyusui anaknya. Sampel penelitian adalah ibu suku Timor di Kelurahan Kolhua yang sudah menyusui anaknya lebih dari 6 bulan. Besar sampel diambil dengan menggunakan rumus uji hipotesis analitis korelatif dan diperoleh sampel sebanyak 50 orang ibu. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: bersedia menjadi responden, berusia 21– 35 tahun, usia anak yang sedang disusui lebih dari 6 bulan. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Data yang diperoleh dilakukan analisis univariat. Selanjutnya data dilakukan analisis dengan menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil

Analisis statistik dilakukan untuk mencari hubungan antara konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif dilakukan dengan menggunakan uji chi-square jika tidak memenuhi syarat digunakan uji Fisher. Hasil uji statistik didapatkan tingkat pendidikan responden berhubungan signifikan dengan pengetahuan tentang daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI ($p = 0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif ($p = 0,002$). Pemberian ASI eksklusif berhubungan secara signifikan dengan kemudahan memperoleh daun kelor ($p = 0,024$).

Pembahasan

Dari 50 ibu suku Timor yang menjadi responden penelitian terdapat 64% responden berhasil memberikan ASI eksklusif dan 36% gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Data hasil penelitian ini cukup tinggi jika dibandingkan data pencapaian ASI eksklusif Kota Kupang yang disampaikan Kabid Kesehatan Keluarga Dinkes Kota Kupang yakni sebesar 44% (Timor Express, 2017). Jika dibandingkan dengan pencapaian di daerah lain hasil ini masih cukup baik walaupun secara nasional masih dibawah target yang ditetapkan. Menurut Kepmenkes RI No.450/Menkes/IV/2004 tentang pemberian ASI secara eksklusif target sasaran yang hendak dicapai pada tahun 2015 adalah 75%. Di daerah lain, Angraresti (2016), mendapatkan 72% ibu di wilayah kerja Puskesmas Ungaran Kabupaten Semarang Jawa Tengah gagal memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Terdapat beberapa alasan sehingga responden gagal memberikan ASI eksklusif. Alasan utama adalah karena kesibukan ibu yang harus bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara terus menerus selama kerja sehingga perlu memberikan

susu formula sebagai pengganti ASI (PASI). Alasan lainnya berhubungan dengan masalah produksi ASI baik karena produksinya kurang atau tidak ada/kering. Faktor ibu yang harus bekerja menjadi dominan penyebab kegagalan pencapaian ASI eksklusif dalam penelitian ini. Hal ini bisa terjadi karena responden berasal dari daerah perkotaan (Kota Kupang) dimana 42% responden bekerja sebagai PNS dan wiraswasta. Hal ini juga didukung data 42% responden berpendidikan tinggi (diploma/sarjana) yang bisa menjadi dorongan bagi mereka untuk mencari pekerjaan formal. Angraresti (2016) dalam penelitiannya juga melaporkan 52% ibu bekerja sebagai variabel kegagalan pencapaian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Ungaran Kabupaten Semarang Jawa Tengah.

Hal yang perlu menjadi perhatian yang cukup serius adalah data 16,7% ibu yang beralasan tidak memberikan ASI karena sejak lahir tidak ada ASI sehingga bayinya langsung diberikan susu formula. Sesuai kebijakan Pemerintah Daerah Provinsi NTT yang mengeluarkan program revolusi KIA dimana ibu harus melahirkan di pusat pelayanan kesehatan, baik di polindes, puskesmas, klinik bersalin atau rumah sakit dan ditolong oleh tenaga kesehatan profesional seperti bidan atau dokter, maka ASI eksklusif seharusnya segera diterapkan pada bayi yang baru lahir kecuali ada kendala yang menyebabkan ibu tidak dapat menyusui bayinya. Seyogyanya jika kendala sudah teratasi ibu seharusnya segera memberikan ASI kepada bayinya sesegera mungkin sampai usia yang dianjurkan. Pemberian susu formula pada bayi baru lahir seharusnya hanya merupakan tindakan sementara atau darurat sambil mengupayakan ibu bisa memberikan ASInya kepada bayi dan bukan tindakan yang permanen sampai bayi menjadi besar.

Untuk menjaga agar ASI tetap lancar dan cukup untuk bayi, responden ibu-ibu suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kota Kupang

melakukan berbagai upaya. Sebagian besar ibumenjaganya dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi termasuk konsumsi kacang-kacangan dan daun-daunan seperti daun katuk dan daun kelor yang diyakini berkhasiat meningkatkan atau melancarkan produksi ASI. Merawat payudara dan lebih sering menyusui bayi telah diketahui responden dapat meningkatkan produksi ASI, sebagian lainnya minum jamu atau tablet penambah ASI. Jika dianalisa jawaban yang diberikan ibu-ibu responden terlihat pengetahuan atau pengalaman mereka cukup baik dan aman untuk dapat meningkatkan ASI. Upaya mereka dengan cara tradisional seperti mengkonsumsi kacang-kacangan dan daun-daun hijau seperti daun kelor dan katuk secara ilmiah telah terbukti karena kacang-kacangan dan daun hijau seperti kelor dan katuk mengandung cukup protein dan zat-zat nutrisi yang penting untuk produksi ASI. Daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita menyusui dan mengatasi anemia pada anak dan ibu hamil atau ibu menyusui (Kristina & Syahid, 2014). Kandungan dalam 100 gram daun Kelor (*Moringa Oleiferalam*) kering mengandung Vitamin A (10 kali lebih banyak daripada wortel), Vitamin C (12 kali lebih banyak daripada jeruk), Kalsium (17 kali lebih banyak daripada pisang), Zat Besi (25 kali lebih banyak daripada Bayam) dan Protein (9 kali lebih banyak daripada Youghurt) (Wulandari, 2018). Jelas terlihat nilai gizi dari daun kelor sangat tinggi dan dapat menjadi alternatif terapi nutrisi pada ibu hamil atau menyusui dengan status nutrisi kurang.

Daun kelor telah diketahui oleh 90% responden dapat meningkatkan produksi ASI. Pengetahuan ini sebagian besar diketahui secara turun-temurun dari orang tua Suku Timor, sebagian lagi karena pendidikan yang baik dari responden sehingga dapat mengakses berbagai informasi termasuk tentang daun kelor dimana akhir-akhir ini di Kupang

sering dipromosikan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai makanan dengan nilai gizi yang tinggi. Pada penelitian ini terbukti tingkat pendidikan responden berhubungan signifikan dengan pengetahuan tentang daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI ($p = 0,000$).

Pada penelitian ini dengan uji statistik terbukti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif ($p = 0,002$). Konsumsi daun kelor dapat meningkatkan pemberian ASI eksklusif. Hal ini dapat dimengerti karena daun kelor telah terbukti mengandung cukup protein, mineral dan zat-zat fitofarmaka lainnya yang diperlukan untuk produksi ASI. Produksi ASI yang cukup akan mendorong ibu untuk terus menyusui bayinya sampai 6 bulan tanpa harus memberikan PASI, artinya bayi akan mendapat ASI eksklusif. Hasil penelitian ini sebenarnya dapat menjadi solusi terhadap data bahwa terdapat 36% ibu suku Timor gagal memberikan ASI eksklusif pada bayinya dengan alasan karena kurang atau tidak keluarnya ASI dari ibu menyusui. Jika dilakukan penyuluhan yang cukup baik terhadap ibu hamil maupun ibu yang baru melahirkan tentang manfaat daun kelor yang dapat meningkatkan produksi ASI, maka produksi ASI akan dapat dijaga dan ditingkatkan sehingga pemberian ASI eksklusif dapat meningkat di masyarakat khususnya di kalangan ibu-ibu suku Timor di Kupang.

Pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif dapat menjadi salah satu alternatif yang murah, mudah dan membumi (kearifan lokal) karena daun kelor tumbuh dengan subur alamiah di hampir setiap rumah di Tanah Timor. Pada saat musim kemarau yang cukup panjang di daratan Timor, pohon kelor merupakan salah satu tanaman yang tetap tumbuh hijau dan mudah didapatkan dimana-mana. Di pasar tradisional, daun kelor dijual dengan harga yang sangat murah dan dapat dijangkau oleh semua lapisan masyarakat. Data

penelitian terlihat sebagian besar (81,3%) responden menyatakan tidak perlu membeli kelor untuk konsumsi sehari-hari. Jadi jelas, daun kelor sangat mudah diperoleh responden, namun data konsumsi daun kelor di lingkungan ibu-ibu menyusui suku Timor terlihat belum maksimal. Masih terdapat 28,1% ibu yang jarang mengkonsumsi daun kelor, hanya 6,3% ibu yang mengkonsumsi setiap hari, selebihnya 46,9% mengkonsumsi 1-3 hari dalam seminggu dan 18,8% responden yang mengkonsumsi 4-6 hari dalam seminggu.

Walaupun animo ibu-ibu suku Timor di Kupang untuk mengonsumsi daun kelor cukup tinggi, kendala utama untuk meningkatkan konsumsi daun kelor sehingga dapat meningkatkan produksi ASI adalah terbatasnya variasi pengolahan atau penyajian daun kelor. Daun kelor selama ini hanya dimanfaatkan oleh ibu-ibu suku Timor sebagai sayur, padahal saat ini daun kelor sudah diolah menjadi berbagai bentuk panganan seperti berbagai macam kue, kerupuk, es krim, bahkan dibuat serbuk menjadi minuman layaknya teh. Juga dengan berkembangnya industri farmasi telah dibuat ekstrak daun kelor dalam bentuk tablet atau kapsul, rajangan atau serbuk dengan perizinan di Badan POM karena daun kelor telah disepakati masuk ke dalam obat tradisional karena efek farmakologinya (Wulandari, 2018). Adanya variasi penyajian daun kelor akan dapat meningkatkan konsumsi dan pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu alternatif meningkatkan ASI eksklusif disamping efek positif lainnya untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat. Disamping itu perlu juga digalakan budidaya pohon kelor sebagai salah satu tanaman obat keluarga (toga). Dengan tersedianya daun kelor di tiap rumah tangga akan mendorong pemanfaatan daun kelor lebih banyak lagi sehingga dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak khususnya pada ibu menyusui dapat membantu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI

eksklusif, karena penelitian ini juga membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian ASI eksklusif dengan kemudahan memperoleh daun kelor ($p = 0,024$).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk menjaga agar ASI tetap lancar dan cukup untuk bayi, responden ibu-ibu Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan berupa kacang-kacangan dan daun-daunan seperti daun katuk dan daun kelor yang diyakini berkhasiat meningkatkan atau melancarkan produksi ASI, disamping merawat payudara dan lebih sering menyusui bayi. Manfaat daun kelor telah diketahui oleh 90% responden ibu-ibu Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang dapat meningkatkan produksi ASI. Seluruh responden (100%) mempunyai kebiasaan mengonsumsi kelor sebagai sayur dengan frekuensi yang berbeda-beda sehingga terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi daun kelor dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu-ibu Suku Timor di Kelurahan Kolhua Kecamatan Maulafa Kupang.