Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 31468-31477

Efektivitas Puding Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Kenanga Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung 2026

Fisca Nabilla[1], Aryanti Wardiyah[2], Riska Wandini[3]
Program Studi Ilmu Kesehtan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Corresponding Author: Tarisa Meylani Indra e-mail: fiscanabilla21@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Rendahnya produksi ASI masih menjadi masalah pada ibu menyusui dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada periode 2021–2025 hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif, masih jauh dari target global sebesar 70%. Selain itu, lebih dari 60% ibu menyusui di Indonesia dilaporkan mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti daun kelor (Moringa oleifera) yang memiliki kandungan nutrisi tinggi dan berperan sebagai galaktagog alami dalam meningkatkan produksi ASI.
Tujuan: Diketahui efektivitas pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Kenanga Kelurahan Sumberrejo Kemiling Kota Bandar Lampung tahun 2026.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest pada 45 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Produksi ASI diukur menggunakan gelas ukur dalam satuan mililiter (ml) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa pemberian puding daun kelor satu kali sehari selama 7 hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$.
Hasil : Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi sebesar 34,80 ml dan meningkat menjadi 96,20 ml setelah intervensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI.
Kesimpulan : Pemberian puding daun kelor efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dan dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis berbasis pangan lokal.

Kata Kunci : puding daun kelor, produksi ASI, ibu menyusui

ABSTRACT

Background: *Low breast milk production remains a common problem among breastfeeding mothers and may hinder the success of exclusive breastfeeding. The World Health Organization (WHO) reported that during the period 2021–2025, only about 44% of infants aged 0–6 months worldwide received exclusive breastfeeding, which is still far below the global target of 70%. In addition, more than 60% of breastfeeding mothers in Indonesia experience difficulties in producing sufficient breast milk. One effort that can be made is utilizing local food sources such as Moringa oleifera leaves, which contain high nutritional value and act as natural galactagogues to increase breast milk production.*
Objective **:** *To determine the effectiveness of moringa leaf pudding in increasing breast milk production among breastfeeding mothers in posyandu kenanga Sumberrejo Kemiling, Bandar Lampung City in 2026.*
Methods: *This study used a pre-experimental design with a one group pretest–posttest approach involving 45 respondents selected using total sampling technique. Breast milk production was measured using a measuring cup in milliliters (ml) before and after the intervention. The intervention consisted of administering moringa leaf pudding once daily for 7 consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$.*
Results: *The average breast milk production before the intervention was 34.80 ml and increased to 96.20 ml after the intervention. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between before and after the administration of moringa leaf pudding.*
Conclusion : *Moringa leaf pudding is effective in increasing breast milk production in breastfeeding mothers and can be used as a non-pharmacological intervention based on local food resources.*

Keywords: moringa leaf pudding, breast milk production, breastfeeding mothersmothers

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Tingginya angka keluhan dari ibu menyusui di seluruh dunia berkaitan dengan masalah dalam produksi ASI. Berdasarkan laporan dari World Health Organization (WHO) untuk periode 2021 hingga 2025, hanya sekitar 44% bayi berusia 0 hingga 6 bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif, angka ini masih jauh dari target global yang ditetapkan sebesar 70%. Salah satu alasan utama yang menghambat pencapaian target ASI eksklusif secara global adalah rendahnya produksi ASI pada para ibu, yang terlihat dari tingginya angka keluhan tentang ASI yang tidak keluar atau volume yang kurang mencukupi (WHO, 2021; Rauda et al. , 2023).

Di Indonesia, meskipun upaya untuk mempromosikan ASI terus berjalan, banyak ibu yang mengeluhkan masalah dalam menghasilkan ASI, baik dari segi jumlah maupun kualitasnya. Penelitian nasional menunjukkan bahwa masalah kurangnya produksi ASI menjadi salah satu penghalang utama untuk mendapatkan ASI eksklusif. Menurut survei dan laporan studi terbaru, lebih dari 60% ibu yang menyusui mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI, yang mempengaruhi keberhasilan program ASI eksklusif (Mirzatul Zahra, 2024; Wulandari et al. , 2025). Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti nutrisi ibu yang belum memadai, stres setelah melahirkan, serta rendahnya frekuensi menyusui. Oleh karena itu, program yang berbasis pada bahan makanan lokal yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI sangatlah penting (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Di Provinsi Lampung, khususnya Kota Bandar Lampung, masalah produksi ASI masih menjadi perhatian penting karena sangat memengaruhi status gizi bayi. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2024, terdapat 6.426 bayi berusia enam bulan yang telah dilakukan pemeriksaan ulang, terdapat sebanyak 5.914 bayi (92%) yang mendapatkan ASI sampai usia enam bulan. Sementara itu, 512 bayi (8%) tidak menerima ASI eksklusif. Meskipun capaian ASI eksklusif ini tergolong tinggi, angka tersebut masih belum mencapai target nasional yang menetapkan cakupan 100%. Ini menunjukkan bahwa masih ada beberapa ibu yang mengalami kesulitan dalam menjaga kelancaran produksi ASI selama masa menyusui. Salah satu penyebab utama adalah berkurangnya jumlah dan kelancaran produksi ASI.

Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung tahun 2024, hasil pemberian ASI secara eksklusif di masing-masing wilayah puskesmas menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan.

Puskesmas Kedaton mencatat persentase ASI eksklusif tertinggi, yaitu 100%, dengan 795 dari 798 bayi masih menerima ASI penuh hingga usia enam bulan. Data ini menunjukkan bahwa Puskesmas Kedaton berhasil menjalankan program ASI eksklusif secara optimal dan memberikan dukungan yang baik kepada ibu menyusui (WHO, 2023). Sementara itu, Puskesmas Kemiling memiliki jumlah bayi usia enam bulan yang lebih sedikit, yaitu 393 bayi, dengan 381 di antaranya masih mendapatkan ASI hingga usia enam bulan (91%). Meskipun jumlah populasinya lebih kecil, Puskesmas Kemiling dipilih sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan. Selain karena didasarkan pada pertimbangan bahwa cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kedaton telah mencapai target 100%, sedangkan Puskesmas Kemiling masih belum memenuhi target dengan cakupan sebesar 91%. Alasan lainnya yaitu Pertama, wilayah ini memiliki jumlah ibu menyusui aktif yang stabil dalam tiga bulan terakhir (November–Januari), yaitu 388, 375, dan 361 orang, sehingga memudahkan penentuan populasi dan pengambilan sampel. Kedua, Puskesmas Kemiling memiliki kader posyandu yang aktif dan bersedia bekerja sama sehingga mendukung proses distribusi intervensi. Ketiga, berdasarkan hasil komunikasi dengan bidan koordinator, belum pernah dilakukan penelitian intervensi berbasis makanan lokal seperti puding daun kelor di wilayah ini, sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru sekaligus bermanfaat langsung bagi masyarakat. Oleh karena itu, Puskesmas Kemiling merupakan lokasi yang relevan dan strategis untuk dilakukan penelitian mengenai peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Alasan pemilihan Puskesmas Kemiling sebagai lokasi penelitian didasarkan pada kondisi tersebut. Meskipun bukan puskesmas dengan jumlah ibu menyusui terbanyak, wilayah Kemiling mencerminkan situasi realistis di mana sebagian ibu menyusui masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan produksi ASI hingga periode laktasi penuh. Selain itu, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan, wilayah Kemiling memiliki jumlah ibu menyusui aktif sebanyak 375 orang yang terdata, sehingga memungkinkan pelaksanaan penelitian dengan pendekatan purposive sampling (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2024). Pemilihan wilayah ini juga mempertimbangkan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian, kemudahan koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat, serta dukungan fasilitas untuk pelaksanaan intervensi nutrisi berupa puding daun kelor (WHO, 2023). Dengan demikian, Puskesmas Kemiling dipandang representatif untuk mengkaji efektivitas intervensi ini sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui aktif di Kota Bandar Lampung.

Meskipun sudah ada beberapa penelitian di Lampung Selatan yang membahas persepsi ibu terhadap produksi ASI dan jumlah ibu yang mengalami masalah dalam menyusui, penelitian yang benar-benar mengukur volume ASI secara kuantitatif masih sangat terbatas. Selain itu, belum ada penelitian yang menggunakan intervensi berupa puding daun kelor yang dimodifikasi dengan santan dan tambahan telur. Oleh karena itu, penelitian di Puskesmas Kemiling ini bertujuan untuk mengisi kekurangan tersebut dengan mengukur volume ASI (ml/pre dan post) secara langsung dan membandingkannya antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Salah satu produk makanan lokal yang memiliki kemampuan besar untuk mendukung produksi ASI adalah daun kelor (Moringa oleifera). Tanaman yang tumbuh subur di daerah tropis ini dikenal sebagai makanan super karena kandungan gizinya yang tinggi, seperti protein, vitamin A dan C, kalsium, besi, serta zat kimia alami seperti flavonoid dan fitosterol (Nurita & Perwitasari, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mengonsumsi daun kelor dapat secara signifikan meningkatkan jumlah ASI dan kadar prolaktin pada ibu yang menyusui (Yasin et al., 2024; Attia et al., 2022).

Cara pengolahan daun kelor juga menjadi faktor penting untuk membuat intervensi ini mudah digunakan. Salah satu inovasi yang dibuat adalah puding daun kelor, yang unggul dalam rasa, memiliki tekstur lembut, dan lebih disukai dibandingkan dengan teh atau kapsul herbal. Selain itu, puding ini bisa dicampur dengan telur untuk menambah kandungan protein hewani, yang dapat meningkatkan efektivitasnya dalam meningkatkan produksi ASI (Aisyah et al., 2025; Grasiana et al., 2023).

Santan menjadi salah satu bahan yang memberikan kontribusi nutrisi penting pada puding daun kelor. Santan diketahui mengandung lemak sehat berupa medium-chain triglycerides (MCTs) yang mudah dicerna dan dapat meningkatkan penyerapan berbagai zat gizi, termasuk vitamin A, E, dan senyawa bioaktif dalam daun kelor seperti flavonoid dan polifenol. Lemak dalam santan juga berfungsi sebagai carrier bagi vitamin larut lemak sehingga meningkatkan ketersediaan hayati (bioavailability) nutrisi daun kelor di dalam tubuh. Selain itu, santan mengandung energi tinggi yang penting untuk mendukung kebutuhan metabolik ibu menyusui, karena proses laktasi membutuhkan tambahan energi harian yang cukup besar. Hasil analisis komposisi pangan yang diterbitkan oleh Department of Nutrition Malaysia (2023) juga menyebutkan bahwa santan kaya akan asam laurat yang dapat meningkatkan sistem imun dan mendukung proses laktasi. Dengan demikian, penggunaan santan dalam puding daun kelor tidak hanya berfungsi sebagai pemberi rasa dan tekstur, tetapi juga memperkaya nilai gizi dan mendukung efektivitas intervensi dalam meningkatkan produksi ASI. (Department of Nutrition Malaysia, 2023; FAO, 2023).

Efektivitas puding daun kelor terhadap produksi ASI telah dibuktikan melalui studi eksperimental di berbagai daerah, seperti penelitian terbaru yang dilakukan oleh Aisyah et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor (20 g/hari selama tujuh hari) secara signifikan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ($p = 0,03$). Sebanyak 90% responden mengalami peningkatan volume ASI >50 mL per kali menyusui. Kandungan fitosterol, flavonoid, dan alkaloid pada daun kelor berperan sebagai galaktagog alami yang menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga puding daun kelor berpotensi meningkatkan produksi ASI. menjadi makanan fungsional untuk

Penelitian Aisyah et al. (2025) menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor satu kali sehari dengan dosis 20 gram tanpa tambahan protein hewani dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan puding daun kelor yang dimodifikasi dengan pengganti Santan sebagai bahan dasar dan tambahan telur sebagai sumber protein hewani untuk meningkatkan kandungan gizi dan potensi stimulasi hormon prolaktin serta oksitosin. Selain itu, porsi puding dibuat lebih besar dan padat energi. Penelitian ini juga dilakukan di Puskesmas Kemiling, Kota Bandar Lampung, dengan karakteristik sosial dan budaya berbeda dari lokasi penelitian sebelumnya, sehingga diharapkan memberikan gambaran kontekstual yang lebih luas mengenai efektivitas intervensi puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat baik secara praktis maupun ilmiah. Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi kebijakan Puskesmas dan layanan kesehatan bagi ibu menyusui dalam mengembangkan produk makanan lokal yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Secara ilmiah, penelitian ini akan memberikan tambahan informasi tentang efek dari intervensi baru (jumlah porsi besar dan padat karena tambahan telur dan modifikasi santan sebagai bahan dasar) terhadap volume ASI, yang dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian lebih luas di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pretest–posttest pada 45 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Produksi ASI diukur menggunakan gelas ukur dalam satuan mililiter (ml) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa pemberian puding daun kelor satu kali sehari selama 7 hari. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

1. *ibu*	*Usia*	*2.* *i*	*Frekuensi*	*3.*	*%*
4.	*< 20*	***5.***	*8*	***6.***	*17,8*
7.	*21-30*	***8.***	*26*	***9.***	*57,8*
10.	*> 30*	***11.***	*11*	***12.***	*24,4*

13.		*Total*	*14.*	*45*	*15.*	*100*
	Usia Bayi		***16.***		***17.***	
18.		*0 – 6*	***19.***	*15*	***20.*** *3*	*33,*
21.		*7 – 12*	***22.***	*19*	***23.*** *2*	*42,*
24.		*> 12*	***25.***	*11*	***26.*** *4*	*24,*
27.		*Total*	*28.*	*45*	*29.*	*100*
30.	*Pekerjaan*	*Status*	***31.***		***32.***	
33.	*a*	*Bekerj*	***34.***	*13*	***35.*** *9*	*28,*
36.	*Bekerja*	*Tidak*	***37.***	*32*	***38.*** *1*	*71,*
39.		*Total*	*40.*	*45*	*41.*	*100*

Sumber : Data Premier 2026

Berdasarkan hasil tabel 4.1 analisis terhadap 45 responden, diperoleh bahwa sebagian besar ibu berada pada kategori usia 2, yaitu sebanyak 26 orang (57,8%). Selanjutnya, ibu dengan kategori usia 3 berjumlah 11 orang (24,4%), sedangkan yang paling sedikit adalah kategori usia 1 yaitu 8 orang (17,8%). Dari 45 responden, diketahui bahwa usia anak paling banyak berada pada kategori 2, yaitu sebanyak 19 anak (42,2%). Kemudian diikuti oleh kategori 1 sebanyak 15 anak (33,3%), dan kategori 3 sebanyak 11 anak (24,4%). Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa sebagian besar responden yang tidak bekerja ada pada kategori 2, yaitu sebanyak 32 orang (71,1%), sedangkan kategori 1 hanya sebanyak 13 orang (28,9%).

Analisis Univariat

Nilai Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Intervensi Puding daun kelor terhadap produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Kenanga Kelurahan Sumberrejo Kemiling Kota Bandar Lampung 2026

Tabel 4.2 Nilai Rata-rata sebelum Intervensi (ml)

Variable	Mean	SD	Minimal - Maksimal	CI 95%
Jumlah ASI	34,80	22,228	10 - 80	28,12-41,48

Tabel 4.3 Nilai Rata-rata sesudah Intervensi (ml)

Variable	Mean	SD	Minimal - Maksimal	CI 95%
Jumlah ASI	96,20	13,589	70 - 120	92,12-100,28

Sumber Data Primer 2026

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada tabel 4.2 , nilai rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 34,80. Ini berarti bahwa secara umum produksi ASI responden sebelum diberikan intervensi puding daun kelor berada pada angka rata-rata 34,80. Nilai standar deviasi sebesar 22,228 menunjukkan adanya sebaran data yang cukup besar antar responden, sehingga produksi ASI sebelum intervensi masih cukup bervariasi. Nilai minimal 10 dan maksimal 80 menunjukkan bahwa produksi ASI terendah yang ditemukan adalah 10, sedangkan yang tertinggi 80. Sementara itu, CI 95% sebesar 28,12–41,48 berarti bahwa rata-rata produksi ASI populasi diperkirakan berada di antara 28,12 sampai 41,48 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh rata-rata produksi ASI setelah intervensi sebesar 96,20 dengan standar deviasi 13,589. Nilai minimum dan maksimum masing-masing adalah 70 dan 120. Interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI berada pada rentang 92,12 hingga 100,28. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian puding daun kelor, produksi ASI ibu menyusui mengalami peningkatan dengan hasil yang cukup stabil.

Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Pengetahuan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Jumlah ASI	0,850	45	0,000
Postest Jumlah ASI	0,967	45	0,216

Sumber Data primer 2026

Karena jumlah sampel 45 (<50), maka digunakan Shapiro-Wilk test karena lebih akurat dan sensitif untuk sampel kecil–menengah dibanding uji lain seperti Kolmogorov-Smirnov test. Pada uji normalitas, df (degree of freedom atau derajat kebebasan) menunjukkan jumlah data atau responden yang dianalisis dalam penelitian. Dalam output uji

normalitas, nilai df biasanya sama dengan jumlah sampel yang digunakan, sehingga pada penelitian ini df menunjukkan banyaknya responden yang diikutsertakan dalam pengujian distribusi data pretest dan posttest. Nilai df penting karena berkaitan dengan ketepatan analisis statistik dalam menilai apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada data penelitian ini, diketahui bahwa data sebelum intervensi (pretest) yaitu 0,000 yang berarti tidak normal karena (p < 0,05), sedangkan data setelah intervensi (posttest) yaitu 0,216 yang berarti berdistribusi normal karena (p > 0,05). Oleh karena itu, karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka analisis yang digunakan adalah uji non-parametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test.

Analisis Bivariat

Efektivitas Puding Daun Kelor terhadap Produksi ASI Pada ibu menyusui di Posyandu Kenanga Kelurahan Sumberrejo Kemiling Kota Bandar Lampung 2026.

Tabel 4.5 Hasil Uji Wilcokxon Signed Renk Test

Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postest < Pretest (Negative Ranks)	0[a]	0,00	0,00
Postest > Pretest (Positive Ranks)	45[b]	23,00	1035,00
Postest = Pretest (Ties)	0[c]		
Total	45		

Sumber Data primer 2026

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, dari 45 responden seluruhnya mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi puding daun kelor, ditunjukkan dengan nilai positive ranks sebanyak 45 responden dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan maupun tidak mengalami perubahan. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan produksi ASI setelah intervensi.

Tabel 4.6 Hasil uji Wilcoxon

Keterangan	Z	Sig (2-tailed)
Pretest – Posttest	-5,843[b]	,000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Usia Ibu

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden berdasarkan usia ibu menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 21–30 tahun yaitu sebanyak 24 orang (57,8%). Responden dengan usia lebih dari 30 tahun berjumlah 13 orang (24,4%), sedangkan responden dengan usia kurang dari 20 tahun sebanyak 8 orang (17,8%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu menyusui dalam penelitian ini berada pada rentang usia reproduktif sehat, yaitu usia yang secara umum dianggap lebih matang secara fisik dan biologis dalam menjalani proses kehamilan, persalinan, serta menyusui. Dominasi usia 2130 tahun pada penelitian ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase usia yang berpotensi mendukung proses laktasi dengan lebih optimal.

Secara teori, usia reproduksi yang paling ideal bagi ibu untuk menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui berada pada rentang 20–35 tahun, karena pada usia tersebut organ reproduksi, kondisi fisik, serta kesiapan psikologis umumnya berada pada kondisi optimal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi sehat atau usia aman untuk kehamilan dan proses reproduksi, sehingga lebih mendukung keberhasilan menyusui dan produksi ASI yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Sebaliknya, usia kurang dari 20 tahun dinilai belum matang secara fisik dan psikologis, sedangkan usia di atas 35 tahun cenderung mengalami penurunan fungsi reproduksi yang dapat memengaruhi proses kehamilan, persalinan, dan menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yasin, Nawawi, Wibowo, dkk. (2024) tentang Effects of Moringa oleifera on Increasing Breast Milk in Breastfeeding Mothers with Stunting Toddlers in Rural BatangBatang District, Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu yang berada pada usia reproduktif sehat, yang merupakan rentang usia ideal untuk menjalankan fungsi reproduksi dan menyusui. Pada usia reproduktif, kondisi fisik, hormonal, dan metabolisme ibu umumnya masih optimal sehingga dapat mendukung proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah ibu dengan produksi ASI yang cukup dari 57% menjadi 76% setelah mengonsumsi olahan daun kelor. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang peneliti lakukan, dimana sebagian besar responden juga berada pada usia reproduktif sehat sehingga berpotensi mendukung keberhasilan intervensi puding daun kelor dalam meningkatkan

produksi ASI. Dengan demikian, usia reproduktif sehat merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung efektivitas intervensi nutrisi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut analisis peneliti, dominasi responden pada kelompok usia 21–30 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui dalam penelitian ini berada pada fase usia reproduktif yang ideal, sehingga secara fisik, hormonal, dan psikologis lebih siap dalam menjalani proses laktasi. Kondisi tersebut dapat menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan pemberian intervensi puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI, karena pada usia ini tubuh ibu cenderung memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam merespons kebutuhan nutrisi dan stimulasi hormon prolaktin serta oksitosin. Mayoritas usia responden yang berada pada rentang reproduktif sehat juga memungkinkan hasil penelitian lebih menggambarkan efektivitas intervensi pada kelompok ibu dengan kondisi biologis yang mendukung. Dengan demikian, usia ibu dapat menjadi salah satu faktor penting yang turut berkontribusi terhadap peningkatan produksi ASI setelah pemberian puding daun kelor.

Usia Bayi

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden berdasarkan usia bayi menunjukkan bahwa sebagian besar bayi berada pada kelompok usia 712 bulan yaitu sebanyak 19 bayi (42,2%). Bayi dengan usia 0–6 bulan berjumlah 15 bayi (33,3%), sedangkan bayi dengan usia lebih dari 12 bulan sebanyak 11 bayi (24,4%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki bayi pada rentang usia 7–12 bulan, yaitu masa ketika bayi mulai memasuki tahap pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) namun tetap membutuhkan ASI sebagai sumber nutrisi penting. Dominasi usia bayi pada kelompok ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu masih berada dalam fase menyusui aktif, sehingga proses pemberian ASI masih terus berlangsung dan berpotensi memengaruhi produksi ASI.

Menurut Attia, Mbullo, Mogaka, dkk. (2022), suplementasi daun kelor terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu menyusui melalui peningkatan volume ASI dari 648,81 mL menjadi 981,09 mL dengan nilai p = 0,003. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan produksi ASI dipengaruhi tidak hanya oleh intervensi nutrisi, tetapi juga oleh proses menyusui yang berlangsung aktif sesuai kebutuhan bayi. Usia bayi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI karena berkaitan dengan frekuensi dan intensitas menyusui, di mana bayi usia lebih kecil cenderung lebih sering menyusu sehingga rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin menjadi lebih optimal. Dominasi usia bayi 7–12 bulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar bayi masih berada pada fase menyusui aktif meskipun telah mulai mendapatkan MP-ASI, sehingga produksi ASI tetap terstimulasi. Kondisi tersebut dapat mendukung keberhasilan pemberian puding daun kelor dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurita dan Perwitasari (2025) tentang pengaruh suplementasi daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa volume ASI meningkat secara signifikan dari 410 mL menjadi 695 mL per hari setelah pemberian suplemen serbuk daun kelor selama 10 hari. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa peningkatan produksi ASI dipengaruhi tidak hanya oleh pemberian daun kelor sebagai sumber nutrisi dan laktagogum alami, tetapi juga oleh proses menyusui yang tetap berlangsung aktif. Pada bayi usia 0–12 bulan, kebutuhan ASI masih cukup tinggi sehingga frekuensi menyusui cenderung lebih sering dan dapat mendukung rangsangan hormon prolaktin serta oksitosin dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Dengan demikian, karakteristik usia bayi dalam penelitian ini, yang mayoritas berada pada rentang usia 7–12 bulan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada fase menyusui aktif, sehingga kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Nurita dan Perwitasari (2025) yang menegaskan pentingnya kombinasi antara intervensi nutrisi dan frekuensi menyusui terhadap peningkatan produksi ASI.

Menurut analisis peneliti, mayoritas responden yang memiliki bayi usia 712 bulan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu masih berada pada fase menyusui aktif meskipun bayi telah mulai mendapatkan makanan pendamping ASI (MPASI). Pada rentang usia ini, proses menyusui umumnya masih berlangsung cukup sering sehingga rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin tetap terjadi, yang dapat mendukung keberlangsungan produksi ASI. Kondisi tersebut memungkinkan pemberian puding daun kelor tetap memberikan manfaat dalam membantu meningkatkan produksi ASI karena didukung oleh aktivitas menyusui yang masih berjalan. Variasi usia bayi dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebutuhan dan frekuensi menyusui dapat berbeda pada setiap kelompok usia, sehingga dapat memengaruhi hasil produksi ASI. Dengan demikian, usia bayi menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan intensitas menyusui yang dapat mendukung efektivitas intervensi puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI.

Status Pekerjaan

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 32 orang (71,1%), sedangkan responden yang bekerja berjumlah 13 orang (28,9%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu menyusui dalam penelitian ini merupakan ibu yang lebih banyak berada di rumah dan memiliki peran utama dalam pengasuhan bayi secara langsung. Dominasi responden yang tidak bekerja menggambarkan bahwa sebagian besar ibu memiliki kesempatan lebih besar untuk bersama bayi, termasuk dalam proses menyusui, sehingga kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung keberlangsungan pemberian ASI selama masa penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Carolin, Suralaga, dan Dharmawanti (2022) tentang pengaruh kapsul ekstrak daun kelor terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian kapsul ekstrak daun kelor mampu meningkatkan produksi ASI dengan rata-rata

peningkatan sebesar 2,07 poin. Keberhasilan peningkatan produksi ASI tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi daun kelor, tetapi juga oleh karakteristik ibu menyusui, termasuk status pekerjaan. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui secara langsung dan melakukan kontak dengan bayi, sehingga stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin dapat berlangsung lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan, dimana sebagian besar responden merupakan ibu yang tidak bekerja, sehingga kondisi tersebut dapat mendukung efektivitas pemberian puding daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI.

Menurut teori, status pekerjaan ibu merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi produksi ASI karena berkaitan dengan waktu, frekuensi menyusui, kondisi fisik, serta tingkat stres ibu. Ibu yang tidak bekerja umumnya memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui bayinya secara langsung dan lebih sering, sehingga rangsangan pada puting susu terjadi lebih optimal. Frekuensi menyusui yang tinggi dapat meningkatkan pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam produksi serta pengeluaran ASI. Hal ini didukung oleh penelitian Safarringga dan Putri (2023) yang menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan rata-rata produksi ASI dari 68,33 ml menjadi 105,00 ml dengan p-value = 0,000. Peningkatan tersebut akan lebih optimal apabila disertai frekuensi menyusui yang baik dan berkelanjutan. Sebaliknya, ibu yang bekerja sering menghadapi keterbatasan waktu menyusui, kelelahan, serta tekanan pekerjaan yang dapat memengaruhi kelancaran menyusui. Oleh karena itu, status pekerjaan ibu dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan optimal atau tidaknya produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut analisis peneliti, mayoritas responden yang tidak bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dalam penelitian ini memiliki kondisi yang lebih mendukung untuk menjalani proses menyusui secara langsung dan lebih sering. Ketersediaan waktu yang lebih banyak bersama bayi memungkinkan frekuensi menyusui menjadi lebih optimal, sehingga rangsangan terhadap hormon prolaktin dan oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Selain itu, ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki fleksibilitas waktu yang lebih besar dalam mengatur istirahat dan pola pemberian ASI dibandingkan ibu yang bekerja. Kondisi ini dapat menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan intervensi puding daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI, karena selain memperoleh tambahan nutrisi, ibu juga memiliki kesempatan lebih besar untuk mempertahankan stimulasi menyusui secara optimal. Dengan demikian, status pekerjaan ibu dapat menjadi faktor yang turut memengaruhi peningkatan produksi ASI pada responden penelitian ini.

Analisis Univariat

Efektivitas Produksi ASI Sebelum Intervensi Puding daun kelor terhadap produksi ASI pada Ibu Menyusui di posyandu kenanga Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung 2026.

Berdasarkan hasil analisis univariat, diperoleh nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan intervensi puding daun kelor pada ibu menyusui di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2026 sebesar 34,80 dengan standar deviasi 22,228. Nilai produksi ASI terendah adalah 10 dan tertinggi 80, serta diperoleh confidence interval (CI) 95% antara 28,12 hingga 41,48. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum intervensi masih berada pada kondisi yang bervariasi pada setiap responden, yang terlihat dari nilai standar deviasi yang cukup besar. Variasi ini menggambarkan bahwa sebelum pemberian puding daun kelor, kemampuan produksi ASI pada ibu menyusui belum merata dan masih terdapat responden dengan produksi ASI yang relatif rendah.

Secara teori, usia reproduksi yang paling ideal bagi ibu untuk menjalani kehamilan, persalinan, dan menyusui berada pada rentang 20–35 tahun, karena pada usia tersebut organ reproduksi, kondisi fisik, serta kesiapan psikologis umumnya berada pada kondisi optimal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi sehat atau usia aman untuk kehamilan dan proses reproduksi, sehingga lebih mendukung keberhasilan menyusui dan produksi ASI yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Sebaliknya, usia kurang dari 20 tahun dinilai belum matang secara fisik dan psikologis, sedangkan usia di atas 35 tahun cenderung mengalami penurunan fungsi reproduksi yang dapat memengaruhi proses kehamilan, persalinan, dan menyusui.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menyusui sehat biasanya dapat menghasilkan sekitar 750 hingga 800 mililiter ASI per hari saat masa menyusui stabil, meskipun ada perbedaan cukup besar dari satu ibu ke ibu lainnya (dapat berkisar antara 450 hingga 1200 mililiter per hari). (Butte et al., 2001 seperti dikutip dalam Nutrition During Lactation, 2024).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa daun kelor mengandung berbagai nutrisi penting, seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin A, dan senyawa fitosterol yang berperan sebagai laktagogum alami sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Hal ini didukung oleh penelitian Attia, Mbullo, Mogaka, dkk. (2022) yang berjudul Nutrient-Dense Moringa oleifera Leaf Supplementation Increases Human Milk Output in Western Kenyan Mothers. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian bubuk daun kelor sebanyak 20 gram per hari selama 3 bulan mampu meningkatkan volume ASI dari 648,81 mL menjadi 981,09 mL dengan nilai p = 0,003. Sebelum diberikan puding daun kelor, produksi ASI pada ibu menyusui masih belum optimal karena kebutuhan nutrisi pendukung produksi ASI belum terpenuhi dengan baik. Oleh karena itu, pemberian puding daun kelor membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safarringga dan Putri (2023) tentang pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata produksi ASI responden sebesar 68,33 ml, kemudian meningkat menjadi 105,00 ml setelah pemberian ekstrak daun kelor dengan nilai p-value = 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum intervensi masih belum optimal dan mengalami peningkatan setelah pemberian daun kelor. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan, dimana sebelum diberikan intervensi puding daun kelor, produksi ASI pada

sebagian ibu menyusui masih belum optimal sehingga diperlukan intervensi untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

Menurut analisis peneliti, nilai rata-rata produksi ASI sebelum diberikan intervensi puding daun kelor yang masih bervariasi menunjukkan bahwa sebagian ibu menyusui belum memiliki produksi ASI yang optimal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan nutrisi yang belum mencukupi, kelelahan, kondisi psikologis, serta frekuensi menyusui yang berbeda pada setiap responden. Produksi ASI yang belum maksimal sebelum intervensi menggambarkan bahwa ibu menyusui masih memerlukan dukungan tambahan untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, pemberian puding daun kelor sebagai intervensi nutrisi dipandang penting sebagai salah satu upaya untuk membantu memenuhi kebutuhan nutrisi pendukung laktasi dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Efektivitas Produksi ASI Sesudah Intervensi Puding daun kelor terhadap produksi ASI pada Ibu Menyusui di posyandu kenanga Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung 2026.

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa nilai rata-rata produksi ASI sesudah diberikan intervensi puding daun kelor pada ibu menyusui di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2026 adalah sebesar 96,20 dengan standar deviasi 13,589. Nilai produksi ASI terendah sebesar 70 dan tertinggi 120, serta diperoleh confidence interval (CI) 95% pada rentang 92,12 hingga 100,28. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produksi ASI setelah intervensi mengalami peningkatan dibandingkan sebelum intervensi, dengan variasi data yang lebih stabil antar responden. Nilai rata-rata yang lebih tinggi disertai standar deviasi yang lebih kecil menggambarkan bahwa sebagian besar ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih merata setelah pemberian puding daun kelor.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikememukakan Nurachma et al. (2024), yang menjelaskan bahwa pemberian puding daun kelor efektif meningkatkan volume produksi ASI pada ibu menyusui setelah intervensi. Daun kelor diketahui mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin, serta senyawa laktagogum yang berperan dalam membantu merangsang produksi ASI. Kandungan nutrisi tersebut dapat mendukung kebutuhan ibu menyusui dan membantu meningkatkan kerja hormon prolaktin serta oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Setelah diberikan intervensi puding daun kelor, produksi ASI pada ibu menyusui cenderung mengalami peningkatan yang lebih optimal dibandingkan sebelum intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor dapat menjadi salah satu upaya nutrisi yang mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Aisyah et al. (2025) tentang pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian tersebut menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 10 ibu menyusui yang mengalami produksi ASI tidak lancar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden memiliki produksi ASI rendah (<25–50 ml/kali). Setelah diberikan puding daun kelor sebanyak 20 gram per hari selama 7 hari, sebanyak 90% responden mengalami peningkatan produksi ASI menjadi >50 ml/kali. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,03$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut analisis peneliti, peningkatan nilai rata-rata produksi ASI sesudah diberikan intervensi puding daun kelor menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Kenaikan produksi ASI yang disertai variasi data yang lebih stabil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami respons yang baik setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dan senyawa laktagogum pada daun kelor dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu menyusui sekaligus mendukung proses produksi ASI secara lebih optimal. Dengan demikian, puding daun kelor dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nutrisi yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. 53 4.8

Analisis Bivariat

Efektivitas Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di posyandu kenanga Kelurahan Suberrejo Sejahtera Kemiling Kota Bandar Lampung 2026

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Rank Test, seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan puding daun kelor, dengan positive ranks sebanyak 45 responden tanpa adanya penurunan maupun nilai tetap. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Rata-rata produksi ASI juga meningkat dari 34,80 sebelum intervensi menjadi 96,20 setelah intervensi.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikememukakan oleh Nurachma et al. (2024) yang menyatakan bahwa pemberian puding daun kelor dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan, sedangkan Carolin et al. (2022) juga menemukan bahwa ekstrak daun kelor berpengaruh terhadap kecukupan ASI. Daun kelor mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin, serta senyawa laktagogum yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga membantu meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Kandungan nutrisi tersebut menjadikan daun kelor sebagai salah satu intervensi nutrisi yang efektif untuk membantu ibu menyusui meningkatkan produksi ASI secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurachma, Lushinta, Puspitaningsih, dkk. (2024) yang berjudul The Effect of Moringa Pudding on Increasing Breast Milk for Postpartum Mothers. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor mampu meningkatkan volume ASI ibu postpartum dengan

rata-rata peningkatan sebesar 150 cc setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dan senyawa laktagogum dalam daun kelor berperan dalam merangsang produksi ASI. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan peneliti, dimana rata-rata produksi ASI meningkat dari 34,80 ml sebelum intervensi menjadi 96,20 ml setelah pemberian puding daun kelor, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, puding daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut peneliti, peningkatan produksi ASI ini tidak terlepas dari kandungan nutrisi dalam daun kelor yang berperan sebagai laktagogum. Daun kelor mengandung protein, zat besi, kalsium, serta vitamin yang dapat membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, sehingga meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, konsumsi puding daun kelor juga dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu menyusui yang sebelumnya mungkin belum terpenuhi secara optimal. Selain faktor nutrisi, peningkatan produksi ASI juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti frekuensi menyusui, kondisi psikologis ibu, serta dukungan lingkungan sekitar. Ibu yang menyusui secara rutin dan memiliki kondisi emosional yang baik cenderung memiliki produksi ASI yang lebih optimal. Dalam penelitian ini, seluruh responden menunjukkan peningkatan produksi ASI, yang menandakan bahwa intervensi yang diberikan memberikan efek yang konsisten. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis statistik dan pengamatan selama penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian puding daun kelor memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh hasil bahwa seluruh responden mengalami peningkatan 55 produksi ASI setelah diberikan intervensi puding daun kelor. Hal ini ditunjukkan dengan nilai positive ranks sebanyak 45 responden, sedangkan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan produksi ASI (negative ranks = 0) maupun yang tidak mengalami perubahan (ties = 0). Dengan demikian, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hasil analisis univariat menunjukkan adanya perubahan produksi ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi puding daun kelor. Sebelum intervensi diberikan, rata-rata produksi ASI responden sebesar 34,80 dengan variasi yang cukup tinggi, sedangkan setelah diberikan intervensi puding daun kelor, rata-rata produksi ASI meningkat menjadi 96,20 dengan hasil yang lebih stabil. Peningkatan ini menunjukkan bahwa secara deskriptif terjadi perbaikan produksi ASI pada ibu menyusui setelah diberikan intervensi.

Perubahan produksi ASI ini menggambarkan bahwa secara umum kondisi ibu menyusui menjadi lebih baik dalam menghasilkan ASI setelah mengonsumsi puding daun kelor. Ibu menyusui yang sebelumnya memiliki produksi ASI yang belum optimal menjadi lebih lancar dalam proses menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi puding daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui, dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah intervensi (positive ranks = 45) dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan maupun tidak mengalami perubahan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian puding daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui di posyandu kenanga zxKelurahan Sumberrejo Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2026.

REFERENSI

Aisyah, S., Sartika, D., Sembiring, J. B., & Gunawan, D. F. (2025). *Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. INNOVATIVE: Journal of Social Science Research,* 5(3), 7371–7382. https://j-innovative.org/index.php/Innovative

Andi Niar, Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. Midwiferia Jurnal Kebidanan, 7(2), 10–19. https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288

Attia, S., Mbullo, P., Mogaka, J. N., & lainnya. (2022, June 1). Nutrient-dense *Moringa oleifera* leaf supplementation increases human milk output in Western Kenyan mothers. *Current Developments in Nutrition.* https://doi.org/10.1093/cdn/nzac061.004

Azad, M.B., Brockway, M.M., & Reyes, S.M. (2024). *Human milk composition and infant anthropometrics: overview of a systematic review with clinical and research implications.* International Breastfeeding Journal, 19:45. https://doi.org/10.1186/s13006-024-00652-x

Carolin, B. T., Suralaga, C., & Dharmawanti, G. (2022). Pengaruh kapsul ekstrak daun kelor (Moringa oleifera) terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 6(2), 186–194.

Chen, Y., Liu, X., Zhang, H., & Wang, J. (2020). *Dietary patterns and their association with breast milk macronutrient composition among lactating women. International Breastfeeding Journal, 15*(1), 93. BioMed Central. https://doi.org/10.1186/s13006-020-00293-w

Department of Nutrition Malaysia. (2023). Coconut milk (santan kelapa) nutrient composition. Food Composition Database.

Farlikhatun, L., Rosyidah, F. U., Karmilasari, N., Seftaliana, Masfupah, Gustina, S., & Rukmini. (2024). The Effect of Complementary Therapy from Plant Extracts on Breast Milk Production. Jurnal Penelitian Pendidikan IPA (JPPIPA), 10(12), 9966–9974. https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i12.8823

Food and Agriculture Organization (FAO). (2023). Energy and protein requirements during lactation.

Geddes, D. T., Gridneva, Z., Perrella, S. L., Mitoulas, L. R., Kent, J. C., Stinson, L. F., Lai, C. T., Sakalidis, V., Twigger, A.-J., & Hartmann, P. E. (2021). 25 years of research in human lactation: From discovery to translation. Nutrients, 13(9), 3071. https://doi.org/10.3390/nu13093071

Ghozali, I. (2021). Analisis multivariate dengan program IBM SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Grasiana, G., Wahyutri, E., Noorma, N., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh konsumsi puding daun kelakai terhadap peningkatan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 6(2), 64–73.

Hariati, M. C., Nurianti, I., & Amanda, P. (2023). The Effect of Moringa Leaf Decoction on Breast Milk Production and Hemoglobin Levels in Postpartum Mothers at Juliana Clinic Tanjung Morawa in 2023. Jurnal Kebidanan Kestra, 6(1), 93–99. https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1903

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman pemberian ASI eksklusif*. Jakarta: Kemenkes RI.

Lajuna, L., & Sriyanti, C. (2025). Hubungan faktor psikologis ibu dengan kelancaran ASI. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 13(2), 455–463.

Mirzatul Zahra. (2024). Asuhan kebidanan pada ibu menyusui dengan masalah produksi ASI di PMB nelly suryani wilayah kerja puskesmas kuok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Universitas Pahlawan. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jiik/article/download/34490/22876/114623

Mundari, D., et al. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. Jurnal Kesehatan Nusantara, 8(1), 27–36.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurachma, E., Lushinta, L., Puspitaningsih, R., & lainnya. (2024). The effect of moringa pudding on increasing breast milk for postpartum mothers. Asian Journal of Engineering, Social and Health, 3(5), 1100–1109. https://doi.org/10.29063/ajrh2024/v28i10s.4

Nurita, L., & Perwitasari, D. (2025). Edukasi pemanfaatan Daun Kelor untuk Meningkatkan Produksi ASI di desa Talang Bukit. *Jurnal Analis Kesehatan*, 5(3). https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.373

Rahajeng, R., Triwiyanti, T., & Tiffany, T. (2019). Statistika induktif. Yogyakarta.

Rauda, N., et al. (2024). Herbal Galactagogues: Exploring Plants Enhancing Lactation in Postpartum Women. African Journal of Biomedical Research, 27(4S), 1732–1737. https://doi.org/10.53555/AJBR.v27i4S.3927

Rachmadiani, S., et al (2024).The Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Breastfeeding Adequacy in Indonesia: A Systematic Review. (2024). Journal of Maternal and Child Health, 9(4), 450-461. https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.04.02

Safarringga, A., & Putri, R. D. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. Journal of Tropical Medicine Issues, 1(1), 9–14.

Simanjuntak, R., et al. (2024). Pemberian makan pendamping ASI dan keragaman konsumsi sumber vitamin A dan zat besi usia 6–23 bulan di Bengkulu. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(3), 164–171. http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/

Sutanto, A. V. (2022). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and nutrition guidelines*. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015007

World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding*. Geneva: WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Wulandari, E., et al. (2025). Edukasi pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui. Jurnal Peduli Masyarakat, 7(3), 155–162. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

Yasin, Z., Nawawi, A., Wibowo, A., & lainnya. (2024). Effects of Moringa oleifera on increasing breast milk in breastfeeding mothers with stunting toddlers in rural Batang-Batang District, Indonesia. African Journal of Reproductive Health, 28(10S), 34–40. https://doi.org/10.35473/ijnr.v6i2.2291