

EDUKASI GIZI BERBASIS KEARIFAN LOKAL: PEMANFAATAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) SEBAGAI TEH BOOSTER ASI

Lilik Ariyanti¹⁾, Atur Semartini^{1)*}, Muhammad Sa'ad¹⁾

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jl. Raya Solo - Baki, Bangorwo, Kwarasan, Kec. Grogol, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57552

*Corresponding Author: atur_semartini@stikesnas.ac.id

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received June 4, 2025 Revised June 12, 2025 Accepted June 14, 2025 Keywords: Edukasi; Kearifan lokal; Daun Kelor; ASI booster	ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI mengandung nutrisi dan energi yang bermanfaat bagi bayi. Volume ASI yang adekuat merupakan faktor kunci keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Daun Kelor (<i>Moringa oleifera</i>) dapat meningkatkan volume ASI dengan meningkatkan prolaktin dan menyediakan nutrisi penting. Daun kelor merupakan salah satu bahan alam yang dibudidayakan oleh KWT Manunggal Sejati di Polokarto yang dapat digunakan untuk menunjang gizi di rumah tangga khususnya yang memiliki balita yang sedang diawasi (stunting). Sayangnya, para kader Posyandu di Desa Polokarto belum memiliki pengetahuan yang cukup untuk mengolah daun kelor sebagai ASI booster sehingga para ibu bisa mencegah stunting. Tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu terkait pemanfaatan daun kelor sebagai ASI booster. Kegiatan dilakukan di Balai Desa Polokarto pada Bulan Juni-Juli 2024. Kegiatan dibagi menjadi 4 (empat) tahap diantaranya: Edukasi, Pelatihan pembuatan teh daun kelor, dan monitoring evaluasi. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta akan pemanfaatan teh daun kelor. Nilai rata-rata pretest kader posyandu adalah 63,79. Setelah pelatihan, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 87,24. Peningkatan signifikan dalam nilai posttest dibandingkan dengan pretest menandakan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan kader. Pelatihan kader posyandu merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan anak di masyarakat. ABSTRACT Breast milk (ASI) is the best source of nutrition for infants, providing essential nutrients and energy beneficial to their development. An adequate volume of breast milk is a key factor in the success of exclusive breastfeeding. Moringa leaves have the potential to increase ASI production by enhancing prolactin levels and supplying vital nutrients. Moringa is one of the natural ingredients cultivated by the Women's Farmer Group (KWT) Manunggal Sejati in Polokarto and can be used to support household nutrition, particularly for families with toddlers under stunting supervision. Unfortunately, Posyandu (community health post) cadres in Polokarto lack sufficient knowledge on how to process moringa leaves as ASI booster helping mothers prevent stunting. The aim of this initiative was to improve the knowledge and skills of Posyandu cadres regarding the utilization of moringa leaves as an ASI booster. The activities were conducted at the Polokarto Village Hall during June–July 2024. The program was divided into four phases, including education, training on making moringa leaf tea, and monitoring-evaluation. The educational outcomes demonstrated an increase in participants' knowledge about the use of moringa leaf tea. The average pre-test score of Posyandu cadres was 63.79 increasing to 87.24 in the post-test following the training. The significant improvement in post-test scores indicates the effectiveness of the training in enhancing cadres' knowledge. Training Posyandu cadres is a vital step toward improving child health within the community.

Copyright © 2025, The Author(s).
This is an open access article
under the CC-BY-SA license



How to cite: Ariyanti, L., Semartini, A., & Sa'ad, M. (2025). EDUKASI GIZI BERBASIS KEARIFAN LOKAL: PEMANFAATAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) SEBAGAI TEH BOOSTER ASI. *Devote : Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(2), 149–155.
<https://doi.org/10.55681/devote.v4i2.3922>

PENDAHULUAN

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi. ASI aman dan bersih, serta mengandung antibodi yang melindungi bayi dari berbagai penyakit. ASI juga mengandung nutrisi dan energi yang bermanfaat bagi bayi, terutama pada bulan pertama kehidupannya. Menyusui memberikan manfaat fisiologis dan kesehatan bagi ibu dan bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF menganjurkan agar bayi disusui dalam satu jam pertama dan secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupannya. WHO secara aktif mempromosikan pemberian ASI sebagai sumber nutrisi terbaik bagi bayi dan anak kecil, serta telah menetapkan tingkat pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama hingga minimal 50% pada tahun 2025 (WHO, 2017).

Volume ASI yang adekuat merupakan faktor kunci keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Berbagai metode telah digunakan untuk meningkatkan volume ASI. Booster ASI alami dapat meningkatkan volume ASI dan berat badan bayi (Foong et al., 2020). Ramuan galactagog, salah satunya adalah *Moringa oleifera*, telah digunakan oleh ibu menyusui yang memiliki masalah ASI untuk meningkatkan volume ASI (Othman et al., 2014). *Moringa oleifera* banyak digunakan dalam pengobatan tradisional. Dan daunnya bersama dengan polong biji yang belum matang digunakan sebagai produk makanan (Stohs & Hartman, 2015). Daun *Moringa oleifera* meningkatkan volume ASI dengan meningkatkan prolaktin dan menyediakan nutrisi penting (Foong et al., 2020; King et al., 2013). Dibutuhkan sekitar 24 jam setelah konsumsi agar *Moringa oleifera* bekerja (Espinosa-Kuo, 2005; Estrella et al., 2000). Studi menemukan bahwa konsumsi *Moringa* meningkatkan kualitas ASI, terutama jumlah protein (Puspasari et al., 2020). Studi lain menemukan bahwa daun *Moringa oleifera* meningkatkan produksi ASI pada hari pascapersalinan ke-4 dan ke-5 di antara ibu yang melahirkan bayi prematur (Estrella et al., 2000). Selain itu, ditemukan dalam sebuah studi bahwa wanita yang mengonsumsi *Moringa oleifera* memiliki lebih banyak ASI per hari dari hari pascapersalinan ke-3–10 dibandingkan dengan wanita yang menggunakan plasebo (Espinosa-Kuo, 2005).

Praktik pemberian makan seperti menyusui dan pengenalan serta akses ke makanan padat akan berdampak pada kesehatan anak. ASI Eksklusif mampu menurunkan risiko stunting (Tello et al., 2022). Hasil wawancara dengan bidan desa menunjukkan bahwa salah satu masalah gizi pada anak di Polokarto adalah rendahnya pemberian ASI pada bayi. Alasan ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada anaknya adalah karena ASI belum keluar saat anak lahir sehingga bayi diberi air madu atau susu formula sebagai pengganti ASI (prelacteal feeding). Padahal, dengan memanfaatkan bahan alam seperti daun kelor, para ibu dapat terbantu dalam menghasilkan ASI. Pemanfaatan daun kelor dapat dijadikan sebagai ASI Booster karena meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI (Zakaria et al., 2016). Daun kelor merupakan salah satu bahan alam yang dibudidayakan oleh KWT Manunggal Sejati di Polokarto yang dapat digunakan untuk menunjang gizi di rumah tangga khususnya yang memiliki balita yang sedang diawasi (stunting). Sayangnya, para kader Posyandu di Desa Polokarto belum memiliki pengetahuan yang cukup untuk bisa membantu para ibu untuk mengolah daun kelor yang dapat digunakan sebagai ASI booster sehingga para ibu bisa memberikan ASI eksklusif dan pada akhirnya dapat mencegah stunting. Dengan demikian, tujuan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu terkait pemanfaatan daun *Moringa oleifera* sebagai booster ASI.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan ini adalah 36 Kader posyandu Desa Polokarto. Metode yang digunakan yaitu kader posyandu dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian diberikan pengantar berupa penjelasan terkait manfaat kelor sebagai sumber ASI Booster, selanjutnya masing-masing kelompok diberikan tutorial cara pembuatan produknya. Metode pembuatan “Teh Kelor” sebagai ASI Booster diantaranya daun kelor dibersihkan, kemudian dikeringkan dengan oven dan dijemur sampai dengan daun tersebut berbunyi ketika diremukkan. Daun yang telah kering kemudian

diblender kasar dan dimasukkan ke dalam kantong teh, dan dimasukkan dalam wadah tertutup rapat. (Purnanto, N.T.; Himawati, L.; Ajizah, 2020).

Kegiatan dilakukan di Balai Desa Polokarto pada Bulan Juni-Juli 2024. Kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap diantaranya

1. Edukasi

Edukasi diberikan dengan metode penyuluhan dan tanya jawab. Kuesioner dibagikan kepada responden sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan guna mengetahui tingkat pengetahuan responden terkait daun kelor dan Booster ASI

2. Pelatihan pembuatan teh daun kelor

Pelatihan dilakukan dengan pendampingan dosen dan mahasiswa pada 4 kelompok kader posyandu untuk pembuatan teh daun kelor.

3. Monitoring evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa kuisisioner. Berbagai kegiatan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini didesain agar bisa dilanjutkan untuk menjadi program rutin yang dilaksanakan oleh posyandu Desa Polokarto dengan pendampingan oleh para kader posyandu yang cakap dan terampil. Selain itu, alat yang digunakan dalam pembuatan produk pengembangan daun kelor diteruskan oleh kader dan masyarakat desa untuk membuat produk pemanfaatan bahan alam untuk perbaikan gizi anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan kader posyandu untuk perbaikan status gizi melalui booster ASI teh daun kelor adalah langkah penting dalam meningkatkan kesehatan dan gizi anak-anak. Pelatihan kader posyandu dalam pembuatan booster ASI merupakan strategi yang efektif. Dengan pendekatan yang holistik ini, kader posyandu dapat memainkan peran yang signifikan dalam perbaikan gizi anak dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan anak-anak di komunitas.

Pelatihan kader posyandu tentang pembuatan teh daun kelor sebagai booster ASI adalah inisiatif penting untuk membantu ibu menyusui mendapatkan nutrisi yang lebih baik dan mendukung kesehatan mereka serta perkembangan bayi. Dengan pelatihan ini, kader posyandu akan memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk membuat teh daun kelor yang bermanfaat sebagai booster ASI. Ini tidak hanya mendukung kesehatan ibu menyusui tetapi juga memberikan manfaat tambahan untuk perkembangan bayi.



Gambar 1. Pemaparan Manfaat Daun Kelor



Gambar 2. Proses pengeringan daun kelor menggunakan oven



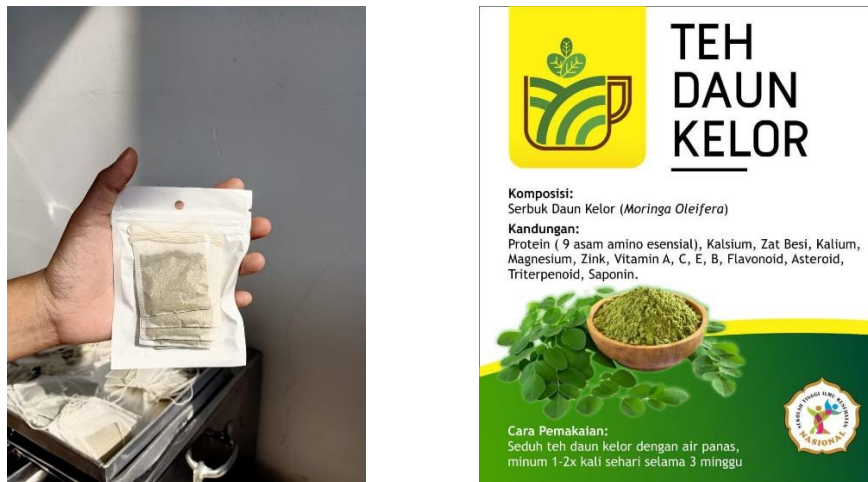
Gambar 3. Penggilingan daun kelor kering



Gambar 4. Penyaringan Daun Kelor yang telah dihaluskan



Gambar 5. Proses Pengemasan (Packaging) Teh Daun kelor



Gambar 6. Produk Teh Daun Kelor

Tabel 1. Nilai rerata pretest dan posttest kader posyandu

	Usia	Pendidikan	Nilai_Pretest	Nilai_Posttest
Mean	44.66	2.59	63.79	87.24
Std. Deviation	8.182	.867	14.495	4.549
Minimum	26	1	30	80
Maximum	57	4	90	90

Berdasarkan tabel di atas, data demografi kader posyandu mencakup empat variabel utama: usia, pendidikan, nilai pretest, dan nilai posttest. Data yang dikumpulkan melibatkan 29 kader posyandu.

Usia

Rata-rata usia kader Posyandu adalah 44,66 tahun, dengan variasi yang cukup luas. Usia kader berkisar dari 26 hingga 57 tahun. Standar deviasi dari usia adalah 8,182, menunjukkan bahwa meskipun ada variasi, sebagian besar kader berada dalam rentang usia yang relatif seragam.

Pendidikan
Rata-rata tingkat pendidikan kader posyandu adalah 2,59, yang menunjukkan bahwa kebanyakan kader memiliki pendidikan setingkat SMA. Pendidikan kader bervariasi dari tingkat 1 hingga 4, dengan penyimpangan standar sebesar 0,867. Ini menunjukkan adanya keragaman dalam tingkat pendidikan kader.

Nilai Pretest

Nilai rata-rata pretest kader posyandu adalah 63,79, dengan nilai minimum 30 dan maksimum 90. Penyimpangan standar nilai pretest adalah 14,495, yang menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam pengetahuan dasar kader sebelum pelatihan.

Nilai Posttest

Setelah pelatihan, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 87,24, dengan nilai minimum 80 dan maksimum 90. Penyimpangan standar nilai posttest adalah 4,549, menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam pengetahuan kader dengan variasi yang lebih kecil dibandingkan dengan pretest.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa kader Posyandu memiliki rentang usia yang luas dan tingkat pendidikan yang bervariasi. Peningkatan signifikan dalam nilai posttest

dibandingkan dengan pretest menandakan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan kader.

Tabel 2. Tabel silang Kategori Pre * Kategori Post

		Kategori_Post	Total
		Pengetahuan Baik	
Kategori_Pre	Pengetahuan Kurang	20.7%	20.7%
	Pengetahuan Cukup	55.2%	55.2%
	Pengetahuan Baik	24.1%	24.1%
Total		100.0%	100.0%

Tabel ini menggambarkan distribusi perubahan kategori pengetahuan kader posyandu dari sebelum (KategoriPre) hingga setelah (KategoriPost) pelatihan. Data menunjukkan proporsi kader dalam masing-masing kategori pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan.

Kader yang memiliki pengetahuan cukup sebelum pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan setelah pelatihan. Sebanyak 55,2% dari mereka berhasil mencapai kategori pengetahuan baik setelah pelatihan. 55,2% juga tetap berada dalam kategori pengetahuan cukup, dengan tidak ada kader yang kembali ke kategori pengetahuan kurang.

Kader yang sudah berada dalam kategori pengetahuan baik sebelum pelatihan, 24,1% dari mereka tetap berada dalam kategori pengetahuan baik setelah pelatihan. 24,1% dari mereka mengalami peningkatan menjadi kategori pengetahuan baik jika sebelumnya belum berada di kategori ini, dan tidak ada perubahan ke kategori pengetahuan kurang atau cukup.

Pengetahuan yang baik bagi kader posyandu dalam perbaikan gizi anak sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat menjalankan peran mereka secara efektif. Dengan pemahaman yang mendalam tentang gizi, nutrisi, kesehatan ibu dan bayi, serta keterampilan komunikasi, kader posyandu dapat membantu perbaikan gizi dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak di masyarakat. Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu melalui pelatihan, dukungan, dan kolaborasi akan berkontribusi pada perbaikan gizi anak dan pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan.

Penyuluhan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, termasuk kader posyandu, karena dirancang untuk menyampaikan informasi secara langsung dan interaktif. Penyuluhan memungkinkan interaksi langsung antara penyuluh dan peserta, memungkinkan tanya jawab dan klarifikasi yang mendalam. Materi dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik peserta, sehingga lebih relevan dan mudah dipahami. Penggunaan alat bantu seperti video, poster, dan demonstrasi dapat membuat materi lebih menarik dan mudah dipahami. Demonstrasi atau praktik langsung membantu peserta memahami cara penerapan pengetahuan dalam konteks nyata (Dewi & Anisa, 2017; Hanifah et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan atau edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian efektif meningkatkan pengetahuan kader posyandu. Pelatihan kader posyandu merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan kesehatan anak di masyarakat. Berikut adalah beberapa saran terkait pelatihan kader posyandu yang dapat membantu memastikan pelatihan tersebut efektif dan berdampak positif diantaranya: 1) Pelatihan Berbasis Keterampilan: mengajarkan cara melakukan pemantauan pertumbuhan anak dan evaluasi data untuk mendeteksi masalah sejak dini; 2) Penggunaan Media dan Alat Bantu ; 3) Evaluasi dan Tindak Lanjut : merencanakan sesi pelatihan tambahan atau refresher secara berkala untuk memperbarui pengetahuan dan keterampilan kader; 4) Kolaborasi dengan Pihak Terkait : Dukungan dari pemerintah desa atau lembaga swadaya masyarakat untuk sumber daya dan fasilitas pelatihan; 5) Penggunaan Data dan Informasi : Melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas pelatihan dan implementasi di lapangan

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Bapak Suharno selaku kepala Desa Polokarto dan segenap Tim Desa Polokarto atas kesempatan yang diberikan untuk kami mengabdikan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R., & Anisa, R. (2017). Communication for Cadres at Posyandu Kuntum Mekar (The Phenomenology Study About The Meaning of Communication for Cadres at Posyandu Kuntum Mekar in Jaya Mekar Village, Sub-District Padalarang, West Bandung District). <http://www.bandungbaratkab.go.id/content/posyandu-kbb-terbaik-di-jawa-barat>,
- Espinosa-Kuo, C. L. (2005). A randomized-controlled trial on the use of malunggay (*Moringa oleifera*) for augmentation of the volume of breastmilk among mothers of term infants. *Filipino Fam Physician*, 43(1), 26–33.
- Estrella, M. C. P., Mantaring, J. B. V., & David, G. (2000). A double-blind, randomized controlled trial on the use of malunggay (*Moringa oleifera*) for augmentation of the volume of breastmilk among non-nursing mothers of preterm infants. *Phillipp J Pediatr*, 49(1), 3–6.
- Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2>
- WHO. (2017). Guideline: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding in Facilities Providing Maternity and Newborn Services. World Health Organization.
- Hanifah, A., Muthi, S., Sholikhah, A., Tri Putri Guntari, G., Husna Dzakiyyah, I., Holivah, S., Swastiningrum, A., Rumah Pelita Indonesia, Y., Yogyakarta, D., & Ahli Gizi Daerah Istimewa Yogyakarta, P. (2023). Strengthening capacity of Posyandu cadres to educate mothers: A program evaluation of emotional demonstration for cadres in Bantul Regency. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(1), 26–29. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.v6i1.156>
- King, J., Raguindin, P. F., & Dans, L. F. (2013). *Moringa oleifera* (Malunggay) as a galactagogue for breastfeeding mothers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Phillipp J Pediatr*, 61(2), 34–42.
- Othman, N., Lamin, R. A. C., & Othman, C. N. (2014). Exploring behavior on the herbal galactagogue usage among Malay lactating mothers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 153, 199–208.
- Purnanto, N.T.; Himawati, L.; Ajizah, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI di Grobogan. *Cendekia Utama*, 9(3), 4–6.
- Puspasari, I., Mallongi, A., Yane, E., & Sekarani, A. (2020). Effect of moringa oleifera cookies to improve quality of breastmilk. *Enfermeria Clinica*, 30, 99–103.
- Stohs, S. J., & Hartman, M. J. (2015). Review of the Safety and Efficacy of *Moringa oleifera*. *Phytotherapy Research*, 29(6), 796–804. <https://doi.org/10.1002/ptr.5325>
- Tello, B., Rivadeneira, M. F., Moncayo, A. L., Buitrón, J., Astudillo, F., Estrella, A., & Torres, A. L. (2022). Breastfeeding, feeding practices and stunting in indigenous Ecuadorians under 2 years of age. *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00461-0>
- Zakaria, Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal MKMI*, 12(3), 161–169.