

***PENGARUH DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA)
PADA PENINGKATAN LAKTASI PADA IBU MENYUSUI:
LITERATURE REVIEW***

***EFFECT OF MORINGA LEAF (MORINGA OLEIFERA)
ON IMPROVING LACTATION IN BREASTFEEDING MOTHERS:
LITERATURE REVIEW***

**Ira Kurniasih¹, Rostiani², Fitri Komalasari³, Mirda Lestari⁴, Galih Mauliendi⁵,
Widya Maya Ningrum⁶, Kurniati Devi Purnamasari⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Galuh, Indonesia

Email corresponding: irakurniasih2406@gmail.com^{1}

ABSTRAK

ASI sangat penting untuk nutrisi bayi, memberikan nutrisi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, banyak ibu menghadapi tantangan dalam menyusui seperti beberapa ibu mengalami kesulitan dalam menyusui karena faktor-faktor seperti stres, kurangnya informasi, dan kurangnya dukungan kesehatan. Untuk meningkatkan produksi ASI, ibu perlu memiliki niat yang tinggi, bekal pengetahuan tentang pemberian ASI, mengikuti pola menyusui yang efektif serta menggunakan bahan alami seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) yang bisa meningkatkan produksi ASI. Untuk mengatasi masalah ini, para peneliti melakukan tinjauan literatur untuk menyelidiki dampak *Moringa oleifera* dalam meningkatkan produksi ASI di kalangan ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan Alat Penilaian Kritis JBI untuk menilai risiko bias di seluruh penelitian yang bersumber dari tiga database (PubMed, *Medical Sciences*, dan DOAJ). Awalnya, 13 artikel yang berkaitan dengan *Moringa oleifera* diidentifikasi, tetapi hanya 5 yang memenuhi kriteria inklusi mengenai dampak *Moringa oleifera* dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian-penelitian ini menyoroti efek laktogenik *Moringa oleifera*, yang dikaitkan dengan kandungan pitosterolnya, yang membantu meningkatkan produksi ASI. Kesimpulan yang dapat diambil dari tinjauan literatur ini adalah bahwa *Moringa oleifera*, terutama dalam bentuk bubuk daun, memiliki potensi untuk memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu menyusui dan bayinya. Meskipun tidak semua parameter seperti kadar DHA dan AA menunjukkan perbedaan yang signifikan, manfaat lain seperti peningkatan produksi ASI dan kesehatan bayi secara keseluruhan tetap menjadi fokus utama dari penelitian ini.

Kata kunci: *Moringa Oleifera*, Produksi ASI

ABSTRACT

Breast milk is essential for infant nutrition, providing optimal nutrients for growth and development. However, many mothers face challenges in breastfeeding as some mothers experience difficulties in breastfeeding due to factors such as stress, lack of information, and lack of health support. To increase breastmilk production, mothers need to have high intention, knowledge about breastfeeding, follow effective breastfeeding patterns and use natural ingredients such as *Moringa oleifera* leaves that can increase breastmilk production. To address this issue, the researchers conducted a literature review to investigate the impact of *Moringa oleifera* in increasing milk production among breastfeeding mothers. The study used the JBI Critical Appraisal Tool to assess the risk of bias across studies sourced from three databases (PubMed, *Medical Sciences*, and DOAJ). Initially, 13 articles related to *Moringa oleifera* were identified, but only 5 met the inclusion criteria regarding the impact of *Moringa oleifera* in increasing breast milk production. These studies highlighted the lactogenic effect of *Moringa oleifera*, attributed to its phytosterol content, which helps increase breast milk production. The conclusion that can be drawn from this literature review is that *Moringa oleifera*, especially in leaf powder form, has the potential to provide significant benefits to breastfeeding mothers and their babies. While not all parameters such as DHA and AA levels showed significant differences, other benefits such as increased milk production and overall infant health remain the main focus of this study.

Keywords: Breast Milk Production, *Moringa Oleifera*

PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tergolong tinggi, dengan sebagian besar kasus disebabkan oleh masalah gizi. Pemberian ASI eksklusif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kesakitan dan kematian bayi.. Alasan paling umum ditemukan pada ibu menyusui yang berhenti menyusui adalah karena produksi ASI yang tidak mencukupi.(1) ASI merupakan sumber asupan nutrisi bagi bayi baru lahir. ASI yang diberikan pada bayi berusia 0 bulan sampai 6 bulan disebut ASI eksklusif. Air susu ibu (Asi) merupakan makanan alami yang paling utama serta paling baik untuk bayi. (2)Menyusui merupakan perilaku kesehatan multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi dari faktor sosial, demografi, biologi, pre/postnatal dan psikologi. (3)

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif berarti memberikan ASI kepada bayi selama enam bulan setelah lahir, tidak memberikannya dan menggantinya dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral).(4)

Namun, tidak semua ibu dapat menyusui anaknya dengan lancar. Banyak faktor yang dapat mengganggu produksi ASI, seperti stres, kurangnya informasi, dan kurangnya dukungan dari dokter atau petugas kesehatan. Selain itu, beberapa ibu juga memiliki masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan hormonal. Faktor-faktor yang menghambat pemberian

ASI dapat diatasi jika ibu memiliki motivasi yang kuat untuk menyusui, ditambah dengan pengetahuan mengenai cara pemberian ASI yang efektif serta faktor-faktor yang mendukung produksi ASI, seperti frekuensi menyusui, asupan nutrisi, pola istirahat dan tidur, kesehatan psikologis, dan teknik menyusui. Selain itu, pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) juga dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Salah satu tanaman yang bisa dimanfaatkan sebagai bahan makanan dan obat adalah kelor (*Moringa oleifera*), yang termasuk dalam familia Moringaceae. Tanaman ini dikenal dengan berbagai nama, seperti kelor, kerol, marangghi, moltong, kelo, kelo, kawano, dan ongge. Kelor dapat tumbuh di dataran rendah maupun tinggi, dengan batangnya mencapai ketinggian 7-11 meter. Daunnya yang berbentuk bulat telur berukuran kecil dan tersusun majemuk dalam satu tangkai, dapat digunakan sebagai sayur atau obat. Bunganya yang berwarna putih kekuningan dan tudung pelepah bunganya berwarna hijau, dapat ditemukan sepanjang tahun.(6)

Moringa oleifera, dikenal sebagai tanaman yang kaya nutrisi, banyak menarik perhatian dalam penelitian sebagai suplemen potensial untuk ibu hamil dan menyusui. Tanaman ini kaya akan berbagai nutrisi penting seperti asam amino, mineral, dan asam lemak tak jenuh omega-3 dan omega-6. Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B

yang memiliki peran besar pada sistem imun.(7)

Di Indonesia tanaman kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan.(8) Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi daun kelor, baik yang dikukus maupun direbus sebagai sayuran, atau dengan menggunakan tepung daun kelor untuk dibuat minuman. Penelitian menunjukkan bahwa tepung daun kelor dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI. Dosis tepung kelor di atas 42 mg/kg berat badan tikus putih galur Wistar terbukti meningkatkan sekresi ASI dan berat badan anak tikus.(9)

Studi-studi sebelumnya telah mengungkapkan bahwa suplementasi *Moringa oleifera* selama kehamilan dan menyusui dapat mempengaruhi berbagai variabel kesehatan seperti perkembangan kognitif bayi, status gizi, pencegahan anemia, dan komposisi ASI. Hasil-hasil ini mendukung ide bahwa *Moringa oleifera* memiliki potensi untuk digunakan sebagai suplemen makanan yang aman dan efektif, setara dengan suplementasi zat besi dan asam folat dalam beberapa kasus.

Namun terdapat keterbatasan dalam penelitian yang telah dilakukan, termasuk

kurangnya keragaman dalam populasi studi dan kurangnya data yang detail mengenai dosis dan durasi pengobatan yang optimal. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk sepenuhnya memahami manfaat potensial dan potensi efek samping dari suplementasi *Moringa* selama kehamilan dan menyusui.

Studi-studi terbaru juga menyoroti potensi *Moringa oleifera* dalam meningkatkan volume ASI pada ibu pasca melahirkan, dengan fokus pada evaluasi khasiat daun dan kapsul *Moringa*. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan bukti lebih lanjut tentang penggunaan *Moringa* sebagai obat herbal untuk meningkatkan volume ASI, dengan hasil utama yang meliputi volume ASI pada hari ketiga pascapersalinan dan hasil sekunder seperti waktu merasakan kepuhan payudara, kepuasan ibu, dan tingkat pemberian ASI eksklusif.(10)

Dengan demikian, studi-studi ini mengarahkan kita pada pemahaman lebih dalam tentang potensi nutrisi *Moringa oleifera* dalam mendukung kesehatan ibu dan bayi selama masa kritis kehamilan dan menyusui, sambil menyoroti perlunya penelitian lebih lanjut untuk memvalidasi temuan-temuan ini dan menentukan praktik penggunaan yang optimal.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan pendekatan *literature review*. Sumber literature yang digunakan dalam penelitian ini ditelusuri melalui 3 *Database* yaitu

Pubmed, *Medical Sciences* dan DOAJ. Dalam pencarian artikel atau jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci Kata kunci yang digunakan dalam mencari referensi yaitu “*Moringa Oleifera*, Produksi ASI”.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berbagai studi menunjukkan bahwa *Moringa oleifera* memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan produksi dan kualitas ASI serta mendukung kesehatan ibu dan bayi. Penelitian oleh Functamman dan Phupong (2021) menunjukkan bahwa kapsul *Moringa oleifera* efektif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum awal. Temuan serupa juga didukung oleh Mogaka dkk. (2022), yang menemukan bahwa suplemen *Moringa oleifera* tidak hanya meningkatkan produksi susu ibu tetapi juga

berkontribusi pada pertumbuhan bayi dan kesehatan usus. Di sisi lain, Hariati dkk. (2023) melaporkan bahwa rebusan daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu nifas, memberikan manfaat tambahan bagi kesehatan ibu. Sarih dkk. (2020) menambahkan bahwa suplementasi *Moringa oleifera* selama kehamilan dan menyusui meningkatkan kadar DHA dalam ASI, yang penting untuk perkembangan otak bayi. Akhirnya, Handayani dkk. (2022) menunjukkan bahwa ekstrak daun *Moringa oleifera* dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menggarisbawahi potensi *Moringa oleifera* sebagai suplemen yang bermanfaat untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi selama periode postpartum.

Tabel 1
Tabel Review Artikel

No	Judul	Penulis	Tahun	Jurnal	Temuan Utama
1	The effect of <i>Moringa oleifera</i> capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial	Siraphat Functamman, Vorapong Phupong	2021	PLOS ONE	Meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum awal dengan kapsul <i>Moringa oleifera</i> .
2	Investigating the Impact of <i>Moringa oleifera</i> Supplemented to Kenyan Breastfeeding Mothers on Maternal and Infant Health: A Cluster Randomized Single-Blinded Controlled Pilot Trial Protocol	Jerusha Nyabiage Mogaka, Patrick Mbullo Owuor, Silvia Odhiambo, Carrie Waterman, Michelle K. McGuire, George J. Fuchs, Suzanna L. Attia	2022	JPGN Reports	Menunjukkan potensi <i>Moringa oleifera</i> untuk meningkatkan pertumbuhan bayi, produksi susu ibu, dan kesehatan usus.

3	Pengaruh Rebusan Daun Kelor terhadap Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas	Mayang Citra Hariati, Irma Nurianti, Putri Amanda	2023	Jurnal Kebidanan Kestra	Rebusan daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu nifas.
4	Moringa oleifera Intake during Pregnancy and Breastfeeding toward Docosahexaenoic Acid and Arachidonic Acid Levels in Breast Milk	Karmila Sarih, Saifuddin Siradjuddin, Martira Maddepungeng, Veni Hadju, Ariyanti Saleh, Ikeu Tanziha, Hastuti H.	2020	Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences	Suplementasi Moringa oleifera berpotensi meningkatkan kualitas ASI dengan kadar DHA yang lebih tinggi.
5	The Effect of Moringa oleifera Leaves Extract on Lactogenesis in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial	Diah Handayani, Nur Rasyid, Hervita Diatri	2022	Enfermería Clínica	Menunjukkan bahwa ekstrak daun Moringa oleifera dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Pembahasan Penelitian Studi ini mengeksplorasi efektivitas kapsul *Moringa oleifera* dalam meningkatkan volume ASI dan dampaknya terhadap ibu pasca persalinan. Berikut adalah hasil-hasil utama yang ditemukan:

1. Kadar DHA dan AA pada ASI Meskipun ibu yang mendapatkan suplementasi *Moringa oleifera* cenderung memiliki kadar DHA yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *Moringa leaves powder* (MLP) dan *iron folic acids* (IFA), perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Kadar AA pada ASI juga menunjukkan tren yang serupa, di mana ibu yang mengonsumsi ekstrak *Moringa oleifera* memiliki renilai rata-rata yang lebih tinggi, meskipun Tidak signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. (10,11) Dari beberapa penelitian juga menunjukan bahwa daun kelor mengandung pitosterol (efek galactogogue) dan meningkatkan konsentrasi DHA dan AA.(12)
2. Pengaruh Suplementasi Bubuk Daun *Moringa* :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suplementasi dengan bubuk daun *Moringa* memiliki potensi untuk meningkatkan pertumbuhan bayi, produksi susu ibu, dan kesehatan usus. Ini merupakan temuan penting yang menyoroti peran nutrisi dari *Moringa* dalam mendukung kesehatan bayi dan ibu.(13)

3. Efek pada Morbiditas Bayi: Tepung *Moringa* juga terbukti lebih efektif dalam mengurangi morbiditas pada bayi dibandingkan dengan tablet zat besi pada bayi usia 0-6 bulan. Kandungan nutrisi yang kaya dalam *Moringa* berpotensi untuk mencegah penyakit dan untuk mencegah kesehatan secara keseluruhan pada bayi.(14)

Studi ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang potensi *Moringa oleifera* sebagai suplemen nutrisi untuk ibu menyusui dan dampaknya terhadap kesehatan bayi. Berikut beberapa poin diskusi berdasarkan hasil penelitian ini:

1. Manfaat Potensial *Moringa* untuk Produksi ASI : Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam komponen spesifik seperti DHA dan AA pada ASI, *Moringa* tetap menunjukkan potensi dalam meningkatkan kualitas ASI secara umum. Ini menunjukkan bahwa *Moringa* dapat menjadi pilihan yang bernilai sebagai sumber nutrisi lokal untuk ibu menyusui.
2. Nutrisi dan Kesehatan Bayi: Temuan tentang efek positif *Moringa* terhadap pertumbuhan bayi dan reduksi morbiditas menyoroiti pentingnya nutrisi dalam masa pertumbuhan awal. Dengan mengandung nutrisi penting seperti zat besi dan vitamin C, *Moringa* dapat membantu mencegah anemia pada bayi dan mempromosikan kesehatan secara menyeluruh.(15)
3. Penggunaan Daun Kelor pada Ibu Nifas: Studi tambahan yang melibatkan rebusan daun kelor menunjukkan peningkatan signifikan dalam produksi ASI dan kadar hemoglobin Ini menegaskan potensi daun kelor sebagai suplemen yang efektif untuk mendukung kesehatan ibu nifas, terutama dalam mengatasi anemia.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan landasan yang kuat untuk mempertimbangkan *Moringa oleifera* sebagai komponen penting dalam strategi nutrisi bagi ibu menyusui dan bayi mereka. Namun, penting untuk melanjutkan penelitian untuk lebih memahami dosis

optimal, durasi pengobatan, dan efek jangka panjang dari suplementasi *Moringa* dalam konteks ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa *Moringa oleifera*, terutama dalam bentuk bubuk daun, memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan produksi ASI dan mendukung kesehatan ibu menyusui serta bayi mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Moringa oleifera* dapat berperan sebagai suplemen yang efektif dalam meningkatkan volume ASI dan kualitasnya, walaupun tidak semua parameter, seperti kadar DHA dan AA, menunjukkan perbedaan signifikan. Manfaat lain dari *Moringa* termasuk peningkatan kesehatan bayi dan pencegahan morbiditas serta anemia pada ibu nifas. *Moringa oleifera* kaya akan nutrisi penting yang mendukung kesehatan secara keseluruhan, menjadikannya tambahan yang berharga dalam perawatan kesehatan maternal.

Saran:

1. Penelitian Lebih Lanjut: Diperlukan penelitian tambahan untuk menentukan dosis optimal, durasi penggunaan, dan efek jangka panjang dari suplementasi *Moringa oleifera*. Studi lebih lanjut dapat membantu memahami manfaat lebih mendalam serta potensi efek samping dari penggunaan *Moringa*.
2. Pengembangan Panduan Penggunaan: Perlu adanya panduan yang jelas mengenai cara penggunaan *Moringa oleifera*, baik dalam bentuk bubuk daun

maupun ekstrak, untuk meningkatkan produksi ASI secara efektif.

3. Pendidikan dan Penyuluhan: Penting untuk melakukan edukasi kepada ibu menyusui mengenai manfaat Moringa oleifera dan cara penggunaannya sebagai suplemen untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.
4. Implementasi Praktis: Mengintegrasikan Moringa oleifera dalam program kesehatan ibu dan anak di komunitas dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan nutrisi dan kesehatan secara keseluruhan, terutama di daerah yang memiliki akses terbatas terhadap suplemen Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryatim Pratiwi Y, Handayani S, Zulfiana Y. EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENGGUNAAN SAYUR BENING DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) SEBAGAI PELANCAR ASI. 2023;7(2).
- Dwi Rahmawati Y, Hanifa F, Khusnul Pangestu G. Pengaruh Ekstrak Daun Kelor dan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi di Puskesmas Majasari Pandeglang Tahun 2024. COMSERVA : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat [Internet]. 2024 May 29;4(1):127–34. Available from: <https://comserva.publikasiindonesia.id/index.php/comserva/article/view/1330>
- Kebidanan A, Lhokseumawe D. EFEKTIVITAS DAUN KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS SIMPANG MAMPLAM BIREUEN Dahliana dan Maisura. 2021;1(6). Available from: <http://sosains.greenvest.co.id>
- Mabsuthoh S, Nur H, Rohmah F. PENGARUH EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKEMAS BAHAGIA TAHUN 2021. Available from: <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/inde>
- Prasetyono DS. Buku pintar ASI eksklusif. Yogyakarta: DIVA press; 2009.
- Dwika W, Putra P, Agung A, Oka Dharmayudha G, Sudimartini LM. Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak Etanol Daun Kelor (Moringa oleifera L) di Bali (IDENTIFICATION OF CHEMICAL COMPOUNDS ETHANOL EXTRACT LEAF MORINGA (MORINGA OLEIFERA L) IN BALI). Indonesia Medicus Veterinus Oktober. 2016;5(5):464–73.
- Dewi Putri R. PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR PADA IBU MENYUSUI EKSKLUSIF TERHADAP KENAIKAN BERAT BAYI 0-5 BULAN. Vol. 7. Kebun Ginger Health Center; 2021.
- Rahayu TB, Nurindahsari YAW. Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (Moringa oleifera). Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM). 2018;9(2):87–91.
- Seta Septadina I, Murti K, Utari N. Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringaoleifera) dalam Proses Menyusui. Vol. 1, Sriwijaya Journal of Medicine. 2018.
- Fungtammasan S, Phupong V. The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. PLoS One. 2021 Apr 1;16(4 April).
- Sarih K, Siradjuddin S, Maddepungeng M, Hadju V, Saleh A, Tanzaha I, et al. Moringa oleifera intake during pregnancy and breastfeeding toward docosahexaenoic acid and arachidonic acid levels in breast milk. Open Access Maced J Med Sci. 2020 Jan 2;8:757–61.
- Anuhgera DE, Ritonga NJ, Sitorus R. Kelor Leaves Infusion as a Alternative in Increasing the Volume of Breastmilk and Birth Weight in Newborn. JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK). 2022 Apr 25;4(2):72–8.

- Mogaka JN, Owuor PM, Odhiambo S, Waterman C, McGuire MK, Fuchs GJ, et al. Investigating the Impact of *Moringa oleifera* Supplemented to Kenyan Breastfeeding Mothers on Maternal and Infant Health: A Cluster Randomized Single-Blinded Controlled Pilot Trial Protocol. *JPGN Rep.* 2022 Aug;3(3):e237.
- Anon S, Hadju V, Muis M, Ishak H, Adriani M. The Effect of *Moringa oleifera* Flour Given for Mothers Breastfeeding Against Morbidity of Baby Ages 0-6 Months in Jeneponto District. *Indian J Public Health Res Dev.* 2020 Jan 1;11(1):1760.
- Rotella R, Soriano JM, Llopis-González A, Morales-Suarez-Varela M. The Impact of *Moringa oleifera* Supplementation on Anemia and other Variables during Pregnancy and Breastfeeding: A Narrative Review. Vol. 15, *Nutrients*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2023.