

**SOSIALISASI INOVASI GUDEK TELOR (GERAKAN IBU HAMIL KEK DENGAN
EKSTRAK DAUN KELOR) DI DESA TULUNG PASIK KECAMATAN MATARAM BARU
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR TAHUN 2023**

Eni Kristanti¹, Susilawati^{2*}

^{1,2}, Program Studi D IV Kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi Email: susilawati_samaly@yahoo.com

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi umum pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan kalori protein. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi malnutrisi terutama untuk balita dan ibu menyusui. Peningkatan daun kelor menjadi tepung akan dapat meningkatkan nilai kalori, kandungan protein, kalsium, zat besi dan vitamin A. Hal ini disebabkan karena pada saat proses pengolahan daun kelor menjadi tepung akan terjadi pengurangan kadar air yang terdapat dalam daun kelor

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengatasi Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan/atau anemia ringan pada ibu hamil dengan memanfaatkan daun kelor.

Metode penelitian ini adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan daun kelor pada ibu hamil serta evaluasi dari pelaksanaan kegiatan yang dilakukan

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa Ibu Hamil yang mengkonsumsi daun kelor mengalami kenaikan berat badan. daun kelor bermanfaat bagi perbaikan status gizi pada Ibu hamil.

Berdasarkan penelitian daun kelor bermanfaat bagi perbaikan status gizi pada Ibu hamil.

Kata kunci: daun kelor, gizi, Ibu Hamil, KEK

ABSTRACT

One of the common nutritional problems in pregnant women in Indonesia is a lack of protein calories. Chronic Energy Deficiency (CED) is a condition of a person who suffers from a chronic lack of food which is characterized by an upper arm circumference (LILA) < 23.5 cm, resulting in health problems. Moringa plants have been used to treat malnutrition, especially for toddlers and nursing mothers. Increasing Moringa leaves into flour will increase the calorific value, protein, calcium, iron and vitamin A content. This is because during the processing of Moringa leaves into flour there will be a reduction in the water content contained in Moringa leaves.

The purpose of this study is to overcome Chronic Energy Deficiency (KEK) and/or mild anemia in pregnant women by utilizing Moringa leaves.

The method of this research is to conduct counseling and training on the use of Moringa leaves for pregnant women as well as evaluation of the implementation of the activities carried out

Based on the research, it was found that pregnant women who consumed Moringa leaves experienced weight gain. Moringa leaves are beneficial for improving nutritional status in pregnant women.

Based on research, Moringa leaves are beneficial for improving nutritional status in pregnant women.

Keywords: Moringa leaves, nutrition, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi umum pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan kalori protein. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayah, 2022) dari data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan bahwa dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkaran lengan atas (LILA), diketahui sekitar 451.350 terkonfirmasi mengalami KEK (Utami, Simbolon and Krisnasary, 2022). Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu, kesulitan dalam persalinan dan menimbulkan keguguran, asfiksia maupun BBLR (Zulhaida, 2003).

Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi malnutrisi terutama untuk balita dan ibu menyusui. Daun tanaman kelor dapat dikonsumsi dalam kondisi segar, dimasak atau disimpan dalam bentuk tepung selama beberapa bulan tanpa pendinginan dan tidak terjadi kehilangan nilai gizi. Peningkatan daun kelor menjadi tepung akan dapat meningkatkan nilai kalori, kandungan protein, kalsium, zat besi dan vitamin A. Hal ini disebabkan karena pada saat proses pengolahan daun kelor menjadi tepung akan terjadi pengurangan kadar air yang terdapat dalam daun kelor (Dewi, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hartati and Sunarsih, 2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan p value 0,000. Kandungan zat besi dalam 100 gram daun kelor sebanyak 28,2 gr. Konsumsi daun kelor minimal 25 mg perhari diharapkan dapat memenuhi 7,05 mg zat besi dalam tubuh ibu. Jika dikonsumsi selama 30 hari maka diharapkan dapat menyumbang 211,5 mg.

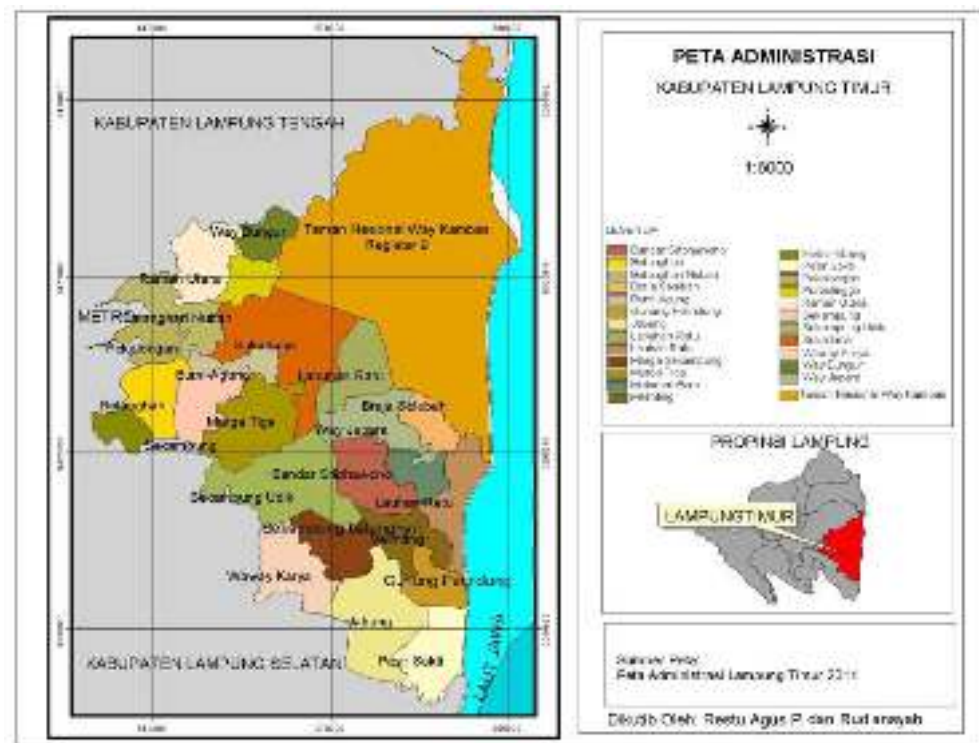
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil pendataan yang telah dilakukan di Desa Tulung Pasik Kecamatan Mataram Baru Kabupaten Lampung Timur prioritas masalah masih banyaknya ibu hamil yang kekurangan energy kronik (KEK).

Rumusan pertanyaan pada penelitian ini adalah bagaimana manfaat ekstrak daun kelor dalam mengatasi masalah ibu hamil dengan KEK di Desa Tulung Pasik Kecamatan Mataram Baru Kabupaten Lampung Timur .

Secara Demografi Desa Tulung Pasik memiliki luas wilayah 1200 ha. Desa Tulung Pasik terletak didaerah dataran dengan ketinggian tanah 15 meter

dari permukaan laut. Dengan tingkat curah hujan rata-rata 350 mm/tahun. Suhu udara rata-rata 30-33 derajat celcius.



3. KAJIAN PUSTAKA

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan seseorang yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) < 23,5 cm, sehingga mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan. Kurang energi kronis (KEK) dapat terjadi pada wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil. Status gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu hamil, sehingga harus dipersiapkan sebaik-baiknya untuk menyambut kelahiran bayinya. Ibu hamil yang sehat akan melahirkan bayi yang sehat, maka jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil baik, maka janin yang dikandungnya akan baik juga dan keselamatan ibu sewaktu melahirkan akan terjamin (Utami, Simbolon and Krisnasary, 2022).

1. Tanda dan Gejala Kehamilan dengan KEK

- Lingkaran lengan atas (LILA) atas sebelah kiri kurang dari 23,5 cm
- Kurang cekatan dalam bekerja
- Sering terlihat lemah, letih, lesu dan lunglai.

2. Dampak yang ditimbulkan

a. Ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu (Zulhaida, 2003).

b. Persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan prematur /

sebelum waktunya, perdarahan post partum, serta persalinan dengan tindakan operasi cesar cenderung meningkat (Zulhaida, 2003).

c. Janin

Kurang gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, asfiksia intra partum, lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Zulhaida, 2003).

d. Bayi

Status gizi ibu hamil yang kurang baik dapat mempengaruhi kesehatan anak seperti *stunting*. Kurangnya zat gizi pada ibu hamil dan anak di awal kehidupannya, akan berdampak negatif untuk jangka panjang, yaitu dapat menyebabkan kerusakan perkembangan otak, menghambat pertumbuhan fisik, serta lebih rentan untuk terkena infeksi dan penyakit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari *et al.*, 2021) ada hubungan riwayat LILA ibu saat hamil dengan kejadian *stunting* pada anak 12-59 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, Evrianasari and Yuviska, 2020) ibu dengan riwayat KEK 10 kali berisiko melahirkan anak dengan *stunting*, dibandingkan dengan ibu yang memiliki LILA normal.

3. Penatalaksanaan

Upaya penanggulangan masalah KEK dapat dilakukan dengan Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam bentuk biskuit, pemberian tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil dan suplemen gizi tambahan seperti ekstrak daun kelor yang mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil.

A. Konsep Daun Kelor

1. Pengertian

Daun kelor (*Moringa Oleifera Lam*) termasuk dalam famili *Moringaceae* yang memiliki daun berbentuk bulat telur dengan ukuran kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai.

2. Komponen

Banyaknya manfaat dari kelor berhubungan dengan kandungan bahan aktif yang terdapat dalam tanaman. Hasil analisa ekstrak etanol pada daun kelor menunjukkan adanya senyawa alkaloid, *flavonoid*, *steroid*, *terpenoid*, *tannin*, *saponin*, *karbohidrat*, *glikosida*, dan gula tereduksi dalam jumlah yang bervariasi.

Vitamin	Satuan	Kandungan per 100 g
Vitamin C, total asam askorbat	Mg	51,700
Tiamin - Vitamin B1	Mg	0,257
Riboflavin - Vitamin B2	Mg	0,660
Niasin - Vitamin B3	Mg	2,220
Asam Panotemat - Vitamin B5	Mg	0,125
Pyridoksin - Vitamin B-6	Mg	1,200
Folate, total	µg	40
Asam Folat	µg	0
Folat, food	µg	40
Folat, DFE	µg	40
Vitamin B 12	µg	0
Vitamin A, RAE	µg	378
Retinol	µg	0
Vitamin A, IU	IU	7564
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0
Vitamin D	IU	0

Sumber : USDA (2015). <http://ndb.nal.usda.gov>

3. Manfaat

a. Sebagai bahan pangan

Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi malnutrisi terutama untuk balita dan ibu menyusui. Daun tanaman kelor dapat dikonsumsi dalam kondisi segar, dimasak atau disimpan dalam bentuk tepung selama beberapa bulan tanpa pendinginan dan tidak terjadi kehilangan nilai gizi. Peningkatan daun kelor menjadi tepung akan dapat meningkatkan nilai kalori, kandungan protein, kalsium, zat besi dan vitamin A. Hal ini disebabkan karena pada saat proses pengolahan daun kelor menjadi tepung akan terjadi pengurangan kadar air yang terdapat dalam daun kelor (Dewi, 2016).

b. Bagi kesehatan

- Sebagai anti diabetes, karena memiliki sifat anti diabetes yang berasal dari kandungan seng yang tinggi seperti moneral yang sangat dibutuhkan untuk memproduksi insulin, sehingga daun kelor dapat bermanfaat bagi anti diabetes yang signifikan.
- Dapat mencegah penyakit jantung, karena daun kelor menghasilkan lipid terosi dari lebih rendah serta memberikan perlindungan pada jaringan jantung dari kerusakan struktural.
- Kandungan antioksidan dan potasium yang tinggi pada daun untuk mengobati kanker, karena antioksidan bermanfaat untuk menghalangi perkembangan sel-sel kanker, sedangkan potasium untuk menyingkirkan sel-sel kanker. Selain itu, asam amino yang terkandung dalam daun kelor meningkatkan sistem imun (Hardiyanthi, 2017).

4. Pengaruh Daun Kelor terhadap KEK dan Anemia

Tanaman kelor memiliki nutrisi yang paling lengkap dibandingkan tanaman jenis apapun. Selain vitamin dan mineral, daun kelor juga mengandung asam amini esensial (asam amino yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh), sehingga harus disuplai dari luar

tubuh dalam bentuk jadi. Asam amino sangat vital sebagai bahan pembentukan protein (Yuliasuti and Kurnia, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hartati and Sunarsih, 2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan p value 0,000. Kandungan zat besi dalam 100 gram daun kelor sebanyak 28,2 gr. Konsumsi daun kelor minimal 25 mg perhari diharapkan dapat memenuhi 7,05 mg zat besi dalam tubuh ibu. Jika dikonsumsi selama 30 hari maka diharapkan dapat menyumbang 211,5 mg.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuglie pada tahun 2005, daun kelor mengandung vitamin A, B, C, kalsium, zat besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yuliasuti and Kurnia, 2021) yang menyatakan bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil trimester III dengan anemia pada kelompok intervensi meningkat sekitar 0,3 g/dl setelah diberikan serbuk halus daun kelor 1x200 mg / hari yang dikonsumsi selama 30 hari. Vitamin C berfungsi sebagai penyerapan dan metabolisme besi. Vitamin C mereduksi besi menjadi besi menjadi Feri dan menjadi zat besi di usus halus sehingga mudah diserap. Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sulit dibebaskan oleh zat besi bila diperlukan. Penyerapan zat besi dalam bentuk non hem meningkat empat kali lipat bila ada vitamin C (Lucia, Purwandari and Pesak, 2013).

4. METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan praktik dalam pembuatan ekstrak daun kelor

1. Nama kegiatan : Praktek Komunitas
2. Tema kegiatan : Cara mengatasi / mencegah KEK dan Anemia pada ibu hamil
3. Judul kegiatan : Serbuk daun kelor dan puding daun kelor untuk mengatasi KEK dan Anemia pada ibu hamil
4. Sasaran : Ibu hamil dan kader Desa Tulung Pasik
5. Jadwal perencanaan : 10 Maret 2023
6. Tempat : Desa Tulung Pasik kecamatan Mataram Baru Kabupaten Lampung Timur
7. Media : Daun Kelor
8. Metode : Penyuluhan
9. Materi :
 1. Memberikan penjelasan tentang kehamilan dan gizi seimbang pada ibu hamil
 2. Memberikan penjelasan manfaat daun kelor untuk mengatasi KEK dan anemia
 3. Praktek pembuatan serbuk daun kelor / puding daun kelor

Adapun bahan dan pembuatan inovasi dari daun kelor ini diuraikan sebagai berikut :

a. Serbuk daun kelor

1) Bahan

- Daun kelor
- Cangkang kapsul

2) Langkah-langkah

- Ambil daun kelor yang bewarna hijau tua dan berumur lebih dari 3 tahun pada pagi hari.cuci daun kelor dan tiriskan.
- Pisahkan antara batang dengan daun kelor.
- Keringkan daun kelor pada suhu 30⁰ C selama 2 hari.
- Setelah kering, masukkan daun kelor ke dalam blender dan haluskan sehingga menjadi bubuk.
- Timbang serbuk daun kelor sebanyak 200 mg dan masukkan dalam cangkang kapsul.

b. Puding daun kelor

1) Bahan

- 1 bungkus agar-agar putih
- 1 gelas gula pasir
- 1 buah telur
- 50 gram daun kelor
- 200 ml santan
- Garam secukupnya

2) Langkah-langkah

- Rebus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih.
- Blender daun kelor dan air rebusannya, lalu saring.
- Kocok 1 buah telur.
- Masukkan gula, santan, telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam daun kelor lalu aduk rata.
- Masak adonan sampai mendidih, lalu diamkan jangan diaduk. Setelah beberapa saat, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
- Kecilkan api, matikan lalu cetak adonan ke dalam wadah.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dokumentasi Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa



Dokumentasi Kegiatan Inovasi “Gudek Telor



Kegiatan Penyuluhan Masyarakat

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan yaitu pemanfaatan daun kelor untuk peningkatan status gizi ibu hamil terutama Ibu hamil dengan KEK dilakukan evaluasi dan didapatkan bahwa terjadi peningkatan berat badan pada ibu hamil yang mengkonsumsi ekstrak dan kelor ini secara rutin dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi ekstrak daun kelor secara rutin.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian didapatkan ekstrak daun kelor bermanfaat bagi peningkatan status gizi ibu hamil

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ayyaz, Q. *et al.* (2018) 'Nutritional disorders in India and their alleviation through counseling and diet modification', *Pharma Innov Journal*, 7(3), pp. 451-457. Available at: <https://www.thepharmajournal.com/archives/?year=2018&vol=7&issue=3&ArticleId=1797>.
- Hartati, T. and Sunarsih (2021) 'Konsumsi Ekstrak Daun Kelor dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil', *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 3(1), pp. 101-107.
- Helliyana (2018) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kurang Energi Kronik (KEK) dengan Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Muara Satu Kota Lhoksemawe'.
- Lestari, N. D. *et al.* (2021) 'Riwayat LILA Ibu Saat Hamil dan ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting', *Midwifery Journal*, 1(3), pp. 163-171.
- Lucia, S., Purwandari, A. and Pesak, E. (2013) 'Pengaruh Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Tentang Persiapan Persalinan', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), pp. 61-65. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/91266-ID-pengaruh-pelaksanaan-kelas-ibu-hamil-ter.pdf>.
- Mahan, L. K., Escott-Stump, S. and Saunders, W. B. (2004) *Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy*. Philadelphia: Elseiver.
- Ross, A. C. (2014) *Modern Nutrition in Health and Disease*. 11th edn. Edited by A. C. Ross. New York: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Utami, N., Simbolon, D. and Krisnasary, A. (2022) 'Potensi Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Ibu Hamil', *Repository-Poltekkes Bengkulu*.
- Yuliastuti, S. and Kurnia, H. (2021) 'Pengaruh Pemberian Serbuk Halus Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Mangunreja Kab. Tasikmalaya', *e-Journal Polkestama*, 17(1), pp. 122-127. doi: 10.37160/bmi.v17i1.183.