

SOSIALISASI JAGA IBU HAMIL ANEMIA DENGAN DAUN KELOR DI KELURAHAN
KEMILING RAYA KECAMATAN KEMILING BANDAR LAMPUNG

Susilawati¹, Fijri Rachmawati², Hevi³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email Korespondensi : fijri@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Daun kelor memiliki banyak khasiatnya salah satunya dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia, karena kandungan zat besi dalam 100 gram daun kelor yaitu 25 kali lebih banyak dari bayam. Tumbuhan kelor yang berpotensi sebagai obat sangat banyak tumbuh dan mudah ditemui di berbagai daerah, sehingga perlu adanya pengetahuan untuk memanfaatkannya. Tanaman Kelor ini sudah sejak lama dikenal dan digunakan sebagai alternatif alami pengobatan. Pemanfaatan penyajian daun kelor ini masih kurang menarik atau kurang praktis, oleh karena itu perlu pemanfaatan daun kelor dalam bentuk yang lebih mudah, cepat dan siap disajikan. Tujuan dari praktik komunitas ini yaitu Ibu hamil mampu memahami manfaat daun kelor terhadap meningkatkan hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Sasaran dari praktik Komunitas ini adalah ibu hamil dengan anemia yang di data melalui SDM dan dari hasil penentuan prioritas masalah dalam MMD. Penatalaksanaan dengan memberikan inovasi makanan berbahan daun kelor pada ibu hamil seperti bolu daun kelor, botok dau kelor, stik daun kelor, dan pudding daun kelor. Kesimpulan dengan memberikan inovasi makanan dengan kandungan daun kelor diharapkan ibu hamil yang mengalami anemia dapat teratasi dengan baik.

Kata kunci : *daun kelor, ibu hamil. Anemia*

ABSTRACT

Moringa leaves have many benefits, one of which is increasing hemoglobin levels in anemic pregnant women, because the iron content in 100 grams of Moringa leaves is 25 times more than spinach. Moringa plants which have the potential to be used as medicine grow widely and are easy to find in various regions, so knowledge is needed to use them. The Moringa plant has long been known and used as a natural alternative treatment. The use of serving Moringa leaves is still less attractive or less practical, therefore it is necessary to use Moringa leaves in a form that is easier, faster and ready to be served.

The aim of this community practice is that pregnant women are able to understand the benefits of Moringa leaves in increasing the hemoglobin of pregnant women with anemia. The target of this Community practice is pregnant women with anemia who are data collected through human resources and from the results of determining problem priorities in the MMD. Management involves providing pregnant women with food innovations made from Moringa leaves such as Moringa leaf cake, Moringa leaf botok, Moringa leaf sticks, and Moringa leaf pudding. In conclusion, by providing food innovations containing Moringa leaves, it is hoped that pregnant women who experience anemia can be treated well.

Keywords: Moringa leaves, pregnant women. Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia pada masa kehamilan merupakan gangguan gizi sebagai akibat pola makan yang salah pada ibu hamil. Pola makan yang salah/tidak baik mengakibatkan kurangnya asupan zat gizi. Anemia gizi dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Anemia gizi dalam kehamilan 75% disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia defisiensi zat besi sering terjadi karena terdapat peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat pada ibu hamil akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi plasma volume untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin.

Sekitar 10-20% ibu hamil di dunia mengalami anemia pada kehamilan, 75 % berada di negara sedang berkembang. Prevalensi anemia ibu hamil di negara berkembang 43% dan 12% pada wanita hamil di negara maju. Menurut Riskesdas 2018 menunjukkan persentase anemia pada ibu hamil khususnya pada TM III mencapai 34%, berbeda dengan tahun 2017 hanya mencapai 29,7% dan tahun 2016 mencapai 27,1%. Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2017 prevalensi kejadian anemia mencapai 22,4% dari 6.200 jumlah ibu hamil, pada tahun 2018 mencapai 20,7% dari 5.800 jumlah ibu hamil dan pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat kembali menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama di daerah pedesaan. Di kelurahan kemiling raya, kemiling, tidak terkecuali dari permasalahan ini. Prevalensi anemia pada ibu hamil di daerah tersebut cukup tinggi, yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti asupan nutrisi yang tidak memadai, khususnya zat besi dan folat, serta kondisi sosial ekonomi yang rendah. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin, seperti berat badan lahir rendah, prematuritas, dan bahkan kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, diperlukan upaya inovatif untuk mengatasi masalah ini secara efektif dan terjangkau bagi masyarakat setempat.

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi, penyakit infeksi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Terapi utama pada anemia adalah pemberian suplemen Fe setiap hari 200 mg, jika Hb <5-6 gr% maka perlu dilakkan transfuse darah (Manuaba, 2007).

Ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi sangat disarankan melakukan diet makanan yang mengandung besi dan pemenuhan nutrisi yang adekuat . Makanan yang baik dikonsumsi sehari-hari diantaranya yaitu bayam, daun katuk, brokoli, hati ayam dan kacang-kacangan. Selain itu, olahan makanan yang banyak mengandung zat besi salah satunya juga terdapat pada daun kelor.

Daun kelor adalah tanaman yang kaya akan sumber protein, zat besi, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya. Daun kelor memiliki manfaat yang besar, murah dan mudah didapatlan. Dalam 100 g daun kelor kering

mengandung protein sebanyak 6,8g, lemak 1,7g, vitamin A sebanyak 6,78mg, thiamin 0,06 mg, Riboflavin 0,05 mg, Vitamin C 220 mg, kalsium 440 mg, kalori sebanyak 92 kal, karbohidrat 12,5 g, Zat Besi 28,29g, Zinc (seng) 0,16 mg dan zat gizi lainnya (Hendarto.D,2019).

Beragam perbandingan pada daun kelor kering, yaitu daun kelor kering sama dengan 1/2 kali vitamin C pada jeruk segar, sama dengan 10 kali vitamin A pada wortel, 9 kali protein pada yoghurt serta 25 kali zat besi pada bayam. Tingginya kandungan zat besi (Fe) pada daun kelor kering ataupun dalam bentuk tepung daun kelor dapat dijadikan alternatif penanggulangan anemia pada ibu hamil secara alami. Kandungan senyawa kelor telah diteliti dan dilaporkan oleh dr. Zuwariyah (2014), menyebutkan bahwa daun kelor mengandung besi 28,29 mg dalam 100 gram (Yuliana,dkk. 2021).

Berbagai macam cara untuk penyajian daun kelor juga dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil yang tidak suka mengkonsumsi daun kelor dalam bentuk sayur misalnya seperti bolu, pudding, nugget/stik, botox dan lain-lain yang terbuat dari daun kelor.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam perencanaan intervensi ini yaitu dengan bentuk penyuluhan melalui media Booklet dan praktik pembuatan pudding daun kelor yang dilakukan pada hari Senin 04 Maret 2024 pukul 10.30-11.30 WIB dilaksanakan di Pos Kesehatan Kelurahan Kemiling Raya Kota Bandar Lampung. Penyuluhan dihadiri oleh Aparatur Kelurahan, Bidan Poskeskel, Kader, Ibu hamil dan Dosen Pembimbing Institusi.

Dalam perencanaan dilakukan penyuluhan, masyarakat yang hadir memberi respon cukup baik dari permulaan penyuluhan sampai akhirnya masyarakat mengerti dan berusaha untuk melakukan seperti apa yang dijelaskan selama proses penyuluhan. Dengan penyuluhan ini diharapkan masyarakat mengerti cara mengatasi permasalahan kesehatan yang ada sehingga dapat membantu mengatasi masalah anemia dalam kehamilan.

Dalam hal ini diharapkan dari pemberian inovasi daun kelor , tujuan dari praktik komunitas ini dapat terlaksana diantaranya :

1. Ibu hamil mengetahui tentang anemia dalam kehamilan
2. Ibu hamil mengetahui manfaat dari menu makanan bergizi seimbang dan inovasi olahan daun kelor
3. Ibu hamil mengetahui cara pencegahan serta mengatasi anemia dalam kehamilan dengan makanan bergizi seimbang dan olahan daun kelor.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 04 Maret 2024 pukul 09.30 WIB s/d selesai yang dilakukan di Poskeskel Kemiling Raya dengan sasaran ibu hamil dengan anemia.

Adapun resep dan cara pembuatannyasebagai berikut

A. Pembuatan Bolu Daun Kelor

Bahan-bahan

1. 2 Genggam daun kelor : 50 g

2. 2 Butir telur : 1 Butir 55 gram, 2 Butir 110 gram
3. Gula pasir 5 sdm : 1 sdm 13 gram, 5 sdm 65 gram
4. Tepung beras 6 sdm : 40 gram
5. Minyak goreng 4 sdm : 1 sdt 5 gram
6. Susu kental manis 1 saset : 40 gram
7. Keju parut sesuai selera : 50 gram

Cara membuat:

1. Blender semua bahan menjadi jus daun kelor kecuali telur dan gula pisahkan.
2. Kemudian mixer telur dan gula sampai mengembang, lalu turunkan kecepatan mixer dan masukkan tepung bergantian dengan jus daun kelor.
3. Tuang adonan ke loyang kemudian kukus selama 20 menit.
4. Dinginkan sebentar, bolu siap disajikan dengan taburan keju di atasnya.

B. Botok daun kelor

Bahan-bahan

1. 6 tangkai daun kelor
2. Kelapa parut
3. Tempe
4. Ikan teri
5. Nasi
6. Bawang merah, bawang putih dengan perbandingan 2:1
7. cabai rawit, ketumbar, garam.

Cara membuat:

1. Cuci bersih semua bahan-bahan
2. Haluskan Bawang merah, bawang putih, cabai rawit, dan ketumbar
3. Campurkan daun kelor, kelapa parut, dan bumbu halus.
4. Aduk hingga rata, lalu berikan sedikit garam dan penyedap rasa
5. Ambil daun pisang dan isi dengan adonan botok, bungkus.
6. Kukus sekitar 45 menit atau sampai matang,
7. Botok siap disajikan.

C. Stik daun kelor

Bahan-bahan

1. Daun kelor tanpa tangkai 50 gr,
2. tepung terigu protein sedang 200 g,
3. maizena 30 gr,
4. Kentang 150 gr kukus haluskan
5. air es 30-50 ml tuang perlahan
6. margarin 30 gr,
7. Bawang putih 4 haluskan
8. merica dan garam sesuaikan.

Cara membuat:

1. Kukus kentang hingga lembut, dinginkan dan haluskan,
2. Blender bawang putih dengan 25 ml air es hingga halus, lalu tambahkan daun kelor, blender lagi hingga halus lalu masukkan ke freezer hingga dingin.

3. Ambil blenderan daun kelor tadi, lalu tambahkan tepung terigu, maizena, kentang, dan bahan lainnya kecuali margarin. Aduk- aduk hingga menggumpal, tambahkan margarin. Tambahkan sisa air dan aduk hingga kalis.
4. Ambil gilingan mi, masukkan adonan ke gilingan dengan menggunakan ukuran sedang atau sesuai selera sampai adonan habis. Jangan lupa setiap lembaran diberi taburan tepung terigu agar tidak lengket.
5. Panaskan minyak, lalu masukkan stik kentang kejunya dan masak hingga sedikit berwarna kecokelatan. Tiriskan dandinginkan.
6. Simpan dalam wadah kedap udara.

D. Puding Daun Kelor

Bahan_bahan

1. 150 ml Air
2. 100 gram daun Kelor
3. 100 ml susu cair
4. Agar-agar
5. Jeli bubuk
6. Gula pasir

Cara membuat:

1. 100 gram daun kelor segar, rebus 5 menit dengan 150 ml air panas,
2. Blender halus
3. Tambahkan 100 ml susu cair, aduk rata bersama agar-agar, jeli bubuk, dan gula pasir
4. Panaskan dengan api kecil sampai mendidih
5. Masukkan blenderan daun kelor, aduk rata
6. Tuangkan kedalam cetakan, biarkan beku.
7. Konsumsi olahan daun kelor tersebut setiap pagi hari sampai 14 hari. (Sumber: Hendarto.D, 2019).

6. KESIMPULAN

Adapun hasil dari penyuluhan tersebut :

1. Ibu Hamil dapat menjelaskan tentang anemia dalam kehamilan
2. Ibu Hamil dapat menjelaskan manfaat daun kelor dalam mencegah serta mengatasi anemia dalam kehamilan
3. Ibu Hamil mengerti cara pembuatan olahan makanan dari daun kelor

Tabel Kandungan Gizi

Adapun beberapa tabel kandungan gizi dari beberapa jenis makanan inovasi daun kelor, yaitu :

Kandungan Gizi dalam Makanan Inovasi Berbahan Daun Kelor
Analysis of the diet plan

Food	Amount	energy
------	--------	--------

BOLU DAUN KELOR

daun kelor mentah	50 g	30,0 kcal	5,6 g
telur ayam	110 g	170,1 kcal	0,8 g
gula pasir	65 g	251,5 kcal	64,9 G
tepung beras	40 g	144,4 kcal	31,8 G
minyak kelapa sawit	25 g	215,5 kcal	0,0 G
susu kental manis made up belu	40 g	132,4 kcal	22,0 G
Water	20 g	0,0 kcal	0,0 G
keju kraft cheddar mini	50 g	150,6 kcal	5,0 G
Meal analysis: energy 1094,5 kcal (47 %), carbohydrate 130,1 g (37 %)			

STIK DAUN KELOR

daun kelor mentah	50 g	30,0 kcal	5,6 G
tepung terigu	200 g	728,0 kcal	152,6 G
tepung maizena	30 g	114,3 kcal	27,4 G
Kentang	150 g	139,5 kcal	32,4 G
Water	50 g	0,0 kcal	0,0 G
Margarin	30 g	190,8 kcal	0,0 G
bawang putih	25 g	22,0 kcal	5,1 G
merica halus	5 g	16,3 kcal	2,9 G
Garam	5 g	0,0 kcal	0,0 G
Meal analysis: energy 1240,8 kcal (53 %), carbohydrate 226,0 g (63 %)			

Result

Nutrient	Analysed value	Recommended value/day	Percentage Fulfillment
Energy	2335,3 kcal	2197,9 kcal	106 %
carbohydr.	356,1 g(61%)	331,0 g(> 55 %)	108 %
Protein	57,3 g(10%)	48,0 g(12 %)	119 %
Fat	79,0 g(29%)	65,0 g(< 30 %)	122 %
Calcium	691,4 mg	1000,0 mg	69 %
Iron	11,7 mg	15,0 mg	78 %
Vit. A	2295,1 µg	800,0 µg	287 %
Vit. B1	0,9 mg	1,2 mg	71 %
Vit. C	54,8 mg	75,0 mg	73 %
Zinc	5,2 mg	12,0 mg	43 %
Niacine	7,4 mg	1,6 mg	465 %

Analysis of the diet pla

Food	Amount	energy
------	--------	--------

BOTOK DAUN KELOR

daun kelor mentah	50 g	30,0 kcal	5,6 g
kelapa parutan	200 g	354,2 kcal	15,2 g
tempe kedele murni	600 g	1194,6 kcal	102,0 g
ikan teri nasi kering	30 g	100,5 kcal	0,0 g
bawang merah	15 g	6,6 kcal	1,5 g
bawang putih	6 g	5,3 kcal	1,2 g
cabe rawit	15 g	47,7 kcal	8,5 g
ketumbar halus	5 g	31,0 kcal	3,1 g
Garam	5 g	0,0 kcal	0,0 g

Meal analysis: energy 1769,8 kcal (54 %), carbohydrate 137,2 g (27 %)

PUDING DAUN KELOR

Water	150 g	0,0 kcal	0,0 g
daun kelor mentah	100 g	50,0 kcal	11,2 g
susu skim / tak berlemak cair	100 g	34,9 kcal	4,9 g
agar-agar	7 g	0,0 kcal	0,0 g
Nutrijell	20 g	17,4 kcal	4,4 g
gula pasir	360 g	33,0 kcal	359,6 g

Meal analysis: energy 1505,4 kcal (46 %), carbohydrate 380,2 g (73 %)

Result

Nutrient	analysed value	recommended value/day	percentage fulfillment
Energy	3275,2 kcal	2197,9 kcal	149 %
carbohydr.	517,3 g(60%)	331,0 g(> 55 %)	156 %
Protein	149,8 g(17%)	48,0 g(12 %)	312 %
Fat	88,9 g(22%)	65,0 g(< 30 %)	137 %
Calcium	1492,7 mg	1000,0 mg	149 %
Iron	24,2 mg	15,0 mg	162 %
Vit. A	1690,2 µg	800,0 µg	211 %
Vit. B1	1,4 mg	1,2 mg	113 %
Vit. C	67,4 mg	75,0 mg	90 %
Zinc	15,8 mg	12,0 mg	132 %
Niacine	35,5 mg	1,6 mg	2218 %

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Reni Yuli & Ertiana, Dwi. 2018. Anemia dalam Kehamilan. Penerbit: Pustaka Abadi. 118 halaman.
- Hartati, T. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Malahayati Nursing Journal

- Hendarto.D. (2019). Khasiat Jitu Daun Kelor Dan Sirih Merah Tumpas Penyakit. Jakarta Selatan: Laksana.
- Kemkes RI. (2022). Tumpeng Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/tumpeng-gizi-seimbang-dan-10-pesan-gizi-seimbang>
- Manuaba IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2010-2012.
- Muaslimah M, Suherni, dan Widyastuti Y.(2019). Rasio Prevalensi Paritas Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gedongtengen (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2024 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Sunarsih, et all. (2021). Ibu Hamil Sehat Tanpa Anemia (Bumil Setia) : Sosialisasi Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Olahan Daun Kelor. Jurnal Perak Malahayati.
- Tampubolon, Y. Yantina, Y. Kurniasari, D. Isnaini, N (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Peningkatan Kadar HB di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah. Jurnal Kebidanan Malahayati.
- TKPI. (2017). Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.