

**SOSIALISASI INOVASI MILENIA KENDOR (BUMIL ANEMIA KONSUMSI PUDING  
DAUN KELOR ) DI DESA SRI PENDOWO KECAMATAN  
BANGUN REJO KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Astriana<sup>1</sup>, Nurliani<sup>2</sup>, Emi Ratnasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Kebidanan Universitas Malahayati  
Email Korespondensi: emyratnasari44@gmail.com

**ABSTRAK**

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi, asam folat ataupun vitamin B12. Tanaman kelor telah digunakan untuk mengatasi anemia terutama untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Peningkatan daun kelor menjadi tepung akan dapat meningkatkan nilai kalori, kandungan protein, kalsium, zat besi dan vitamin C. 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 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 kadar hemoglobin. Daun kelor bermanfaat bagi perbaikan status gizi pada Ibu hamil. Berdasarkan penelitian daun kelor bermanfaat bagi kenaikan kadar hemoglobin Ibu hamil.

Kata kunci: daun kelor, Ibu Hamil, Anemia

**ABSTRACT**

*Anemia is a condition where the hemoglobin level in the blood is below normal. This can be caused by a lack of nutrients for blood formation, such as a lack of iron, folic acid or vitamin B12. The Moringa plant has been used to treat anemia, especially for pregnant women and breastfeeding mothers. Increasing Moringa leaves into flour will increase the calorific value, protein content, calcium, iron and vitamin C. This is because during the process of processing Moringa leaves into flour there will be a reduction in the water content in Moringa leaves. The aim of this research is to treat mild anemia in pregnant women by using Moringa leaves. The method of this research is by conducting counseling and training on the use of Moringa leaves for pregnant women as well as evaluating the implementation of the activities carried out. Based on research, the results showed that pregnant women who consumed Moringa leaves experienced an increase in hemoglobin levels. Moringa leaves are useful for improving nutritional status in pregnant women. Based on research, Moringa leaves are beneficial for increasing hemoglobin levels in pregnant women.*

*Key words: Moringa leaves, pregnant women, anemia*

## 1. PENDAHULUAN

Dalam konvensi Anemia sedunia pada tahun 2017 dinyatakan bahwa sekitar 41,8% ibu hamil di dunia mengalami kondisi anemia, dan 60% kasus anemia pada ibu hamil dikarenakan adanya kekurangan zat besi. Resiko anemia pada ibu hamil bukan main-main, ibu hamil dengan anemia akan menghadapi resiko kematian dalam masa kehamilan. Setiap tahunnya, terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia, sebanyak 20-40% penyebab utamanya adalah anemia. (Rilyani dkk, 2019). Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi zat besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi saat kehamilan maupun setelahnya ( Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018)

Daun kelor memiliki kandungan gizi lebih tinggi dari daun bayam. Daun kelor segar mengandung vitamin C 7 kali lebih banyak dibandingkan buah jeruk, vitamin A 4 kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium 4 kali lebih banyak dibandingkan susu, dan protein 2 kali lebih banyak dibandingkan yogurt. Serbuk daun kelor kering mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium 17 kali lebih banyak dibandingkan susu, kalium 15 kali lebih banyak dibandingkan pisang, zat besi 25 kali lebih banyak dibandingkan bayam, dan protein 9 kali lebih banyak dibandingkan yogurt (Indriani et al., 2019).

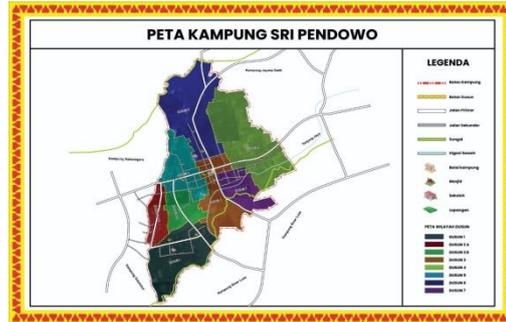
Penelitian yang dilakukan oleh (Hartati and Sunarsih, 2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan p value 0,000. Kandungan zat besi dalam 100 gram daun kelor sebanyak 28,2 gr. Konsumsi daun kelor minimal 25 mg perhari diharapkan 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 Sri Pendowo Kecamatan Bangun Rejo Kabupaten Lampung Tengah prioritas masalah masih banyaknya ibu hamil yang mengalami anemia.

Rumusan pertanyaan pada pengabdian ini adalah bagaimanakah pengaruh konsumsi Puding Daun Kelor terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil dengan Anemia di Desa Sri Pendowo Kec. Bangun Rejo Kab. Lampung Tengah.

Secara Demografi Desa Sri Pendowo memiliki luas wilayah 1200 ha. Desa Sri Pendowo 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

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi, asam folat ataupun vitamin B12. Anemia yang paling sering terjadi terutama pada ibu hamil adalah anemia karena kekurangan zat besi (fe) atau biasa disebut dengan anemia defisiensi besi dan salah satu cara untuk menangani anemia dengan cara mengonsumsi Tablet FE dan makanan yang mengandung Vitamin C yang tinggi salah satunya Jambu Biji. (Putriana, dkk 2017:134).

#### 1. Tanda dan Gejala Kehamilan dengan KEK

- Kadar Hb <11 gr/dl
- Cepat lelah
- Sering pusing
- Nafsu makan turun
- Konsentrasi hilang
- Nafas pendek
- Keluhan mual muntah lebih hebat pada kehamilan muda.

#### 2. Dampak yang ditimbulkan

##### a. Ibu

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

##### b. Persalinan

Pengaruh Anemia 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

Anemia 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).

#### 3. Penatalaksanaan

Upaya penanggulangan masalah Anemia dapat dilakukan dengan Program, 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.

#### 4. 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.

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, 2015).

4. Pengaruh Daun Kelor terhadap Anemia

Tanaman kelor memiliki nutrisi yang paling lengkap dibandingkan tanaman jenis apapun. Selain vitamin dan mineral, daun kelor juga mengandung asam amino 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).

4. METODE

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

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

**BAHAN :**

1. 1 Cup sedang daun kelor
2. 1 Sch agar-agar
3. 100 g Gula pasir
4. 600 ml Santan
5. 2 Sdm tepung maizena

**CARA MEMBUAT :**

1. Blancing daun kelor dalam suhu 100°C selama 30 detik untuk menghilangkan aroma alngu daun kelor
2. Haluskan daun kelor yang telah diblancing dengan segelas air lalu disaring
3. Campurkan agar-agar, gula pasir, tepung maizena, santan, air daun kelor kedalam panci lalu dimasak
4. Masak hingga mendidih, lalu tuangkan ke dalam cetakan

**5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan yaitu pemanfaatan daun kelor untuk peningkatan kadar Hb ibu hamil terutama Ibu hamil dengan Anemia dilakukan evaluasi dan didapatkan bahwa terjadi peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang mengkonsumsi ekstrak dan kelor ini secara rutin Sebanyak 30% dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi ekstrak daun kelor secara rutin.

**Dokumentasi Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa**





**Dokumentasi Kegiatan Inovasi “Milenia Kendor”**



**Kegiatan Penyuluhan Masyarakat**

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian ini didapatkan ekstrak daun kelor bermanfaat bagi peningkatan kadar Hb Ibu Hamil. terlihat dengan kenaikan kadar HB 30 % PADA IBU HAMIL.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, Willy. 2017. *Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia*. Jurnal Ilmu Kesehatan 2
- Budiarto, 2012. *Pengantar Statistik Kesehatan*, EGC. Jakarta: Kedokteran.
- Hardiyanti, F.: Pemanfaatan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dalam Sediaan Hand and Body Cream. Skripsi, Fakultas Sains dan Teknologi UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2015
- Kustiani, A., Adyas, A., Nurdin, S. U., & Indriani, Y. (2022). Potensi Tepung Daun Kelor untuk Pencegahan Stunting Sejak Dini. Penerbit NEM.
- Lubis, Zulhaida. 2003. *Jurnal Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya Terhadap Bayi Yang Dilahirka*.
- Manuaba, 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Neneng, Susilawati. 2019. *Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 3, November 2019 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Prawirohardjo, S., 2016. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta; YBP-SP.
- Soetjningsih, 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : IV Sagung Seto.
- Susilawati, Lady et al. 2021. *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), Vol 7, No.3. Juli 2021, ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 555-561
- Wiknjosastro, 2013. *Ilmu Kandungan*. Jakarta : YBP-SP
- Vida et al, 2021, *Konsumsi Madu Meningkatkan Hb Pada Ibu Hamil Di Desa Jati Baru Kecamatan Tanjung Bintang Kabupaten Lampung Selatan*, JPM (Jurnal Perak Malahayati), Vol 3, No. 2. November 2021, E:ISSN 2684-8899 (Online) P:ISSN 2685-547X (Cetak), Hal 124-131