

PEMBERIAN BISKUIT DAUN KELOR DALAM MENGATASI ANEMIA PADA IBU
HAMIL DI DESA BAKHU KECAMATAN BATU KETULIS KABUPATEN
LAMPUNG BARAT

Fijri Rachmawati¹, Susilawati², Supriati³

Falkutas Ilmu Kesehatan Prodi Profesi Kebidanan
Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email : fijri@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis, namun kenyataannya dapat timbul masalah selama proses kehamilan, salah satunya berkaitan dengan gizi. Masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia. 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 dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar Hb <11gr% pada trimester 1 dan trimester 3 atau kadar Hb < 10,5gram% pada trimester 2 karena terjadinya hemodilusi pada trimester II. Anemia kehamilan dapat menyebabkan abortus, gangguan pertumbuhan janin, persalinan prematur, perdarahan postpartum. Salah satu sayuran hijau yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah adalah Sayur Kelor. Penelitian tentang kandungan nutrisi daun kelor menguak bahwa daun kelor ternyata memiliki kandungan 4 kali lebih betacarotene dari pada wortel, 17 kali lebih banyak kalsium dibandingkan susu dan 25 kali lebih banyak zat besi dari pada bayam. Daun kelor memiliki lebih banyak antioksidan dari pada daun hijau lainnya. Daun kelor merupakan sumber protein, vitamin A dan vitamin C serta mineral.

Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan power point dan bahan peraga untuk pembuatan biskuit daun kelor. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2024 di PMB Romaita, S.ST., Bdn., M. Kes Desa Bakhu, kecamatan Batu Ketulis Lampung barat. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 26 orang. Peserta mendapatkan edukasi tentang ibu hamil anemia dan manfaat daun kelor. Kegiatan pendampingan kesehatan berupa penyuluhan dan praktik mengenai pemanfaatan daun kelor. Kegiatan penyuluhan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang ibu Anemia dan manfaat daun kelor dalam rangka meningkatkan hemoglobin ibu hamil.

Kata kunci : Anemia, Daun Kelor, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition, but in reality problems can arise during the pregnancy process, one of which is related to nutrition. The nutritional problem that often occurs in pregnant women is anemia. Anemia during pregnancy is a nutritional disorder resulting from incorrect eating patterns in pregnant women. Wrong/bad eating patterns result in a lack of nutritional intake

Anemia in pregnancy is a condition of the mother with Hb levels <11g% in the 1st and 3rd trimesters or Hb levels <10.5g% in the 2nd trimester due to

hemodilution in the second trimester. Pregnancy anemia can cause abortion, impaired fetal growth, premature labor, postpartum hemorrhage. One of the green vegetables that can increase blood hemoglobin levels is Moringa Vegetables. Research on the nutritional content of Moringa leaves revealed that Moringa leaves contain 4 times more beta-carotene than carrots, 17 times more calcium than milk and 25 times more iron than spinach. Moringa leaves have more antioxidants than other green leaves. Moringa leaves are a source of protein, vitamin A and vitamin C and minerals.

The method of this activity is carried out by providing counseling using power points and demonstration materials for making Moringa leaf biscuits. The activity went well and was carried out on July 3 2024 at PMB Romaita, S.ST., Bdn., M. Kes Bakhu Village, Batu Ketulis subdistrict, West Lampung. The number of participants who attended was 26 people. Participants received education about pregnant women with anemia and the benefits of Moringa leaves. Health assistance activities include education and practice regarding the use of Moringa leaves. Extension activities have a positive impact on increasing the knowledge of counseling participants about Anemic mothers and the benefits of Moringa leaves in increasing the hemoglobin of pregnant women.

Keywords: Anemia, Moringa leaves, pregnant women.

1. PENDAHULUAN

Asuhan Komunitas yaitu manajemen kebidanan mulai dari ibu hamil, bersalin, sampai bayi baru lahir sehingga persalinan dapat berlangsung dengan aman dan bayi yang dilahirkan selamat dan sehat sampai dengan masa nifas (Lapau, 2015). Continuity of care adalah pelayanan yang dicapai ketika terjalin hubungan yang terus menerus antara seorang wanita dan bidan. Asuhan yang berkelanjutan yang berkaitan dengan tenaga profesional kesehatan, pelayanan kebidanan dilakukan mulai prakonsepsi, awal kehamilan, selama semua trimester, kelahiran, sampai 6 minggu pertama postpartum. Tujuannya adalah untuk membantu upaya percepatan penurunan AKI (Legawati, 2018).

Kebidanan komunitas sebagai bentuk pelayanan kebidanan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan penekanan pada kelompok resiko tinggi, dengan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pelayanan kebidanan. Pelaksanaan pelayanan kebidanan komunitas didasarkan pada empat konsep utama dalam pelayanan kebidanan yaitu : manusia, masyarakat atau lingkungan, kesehatan, dan pelayanan kebidanan yang mengacu pada konsep paradigma kebidanan dan paradigma sehat sehingga diharapkan tercapainya tarap kesejahteraan hidup masyarakat. Kebidanan komunitas adalah pelayanan kebidanan yang menekankan pada aspek-aspek psikososial budaya yang ada di komunitas (masyarakat sekitar). Maka seorang bidan dituntut mampu memberikan pelayanan yang bersifat individual maupun kelompok

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) merupakan pertemuan perwakilan warga desa beserta masing-masing Perangkat Lingkungan dan para petugas

untuk membahas kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan merencanakan penanggulangan masalah kesehatan yang ada di lingkungan. Kegiatan tersebut merupakan bagian integral dari pembangunan nasional umumnya dan pembangunan desa pada khususnya. Kegiatan ini diharapkan muncul atas kesadaran dan prakarsa masyarakat sendiri dengan bimbingan dan pembinaan dari pemerintah secara lintas program dan lintas sektoral (Depkes RI.1989). Kegiatan ini mempunyai ciri bahwa setiap keputusan dalam rangka pelaksanaan kegiatan ditetapkan oleh masyarakat sendiri melalui musyawarah mufakat yang disebut Musyawarah Masyarakat Desa (MMD).

Desa Bakhu merupakan salah satu desa yang pengelolaannya termasuk dalam wilayah Puskesmas Batu Ketulis. Menurut data yang diperoleh, desa Bakhu merupakan wilayah yang tepat untuk diadakan MMD untuk meningkatkan peran masyarakat desa. Berdasarkan data dari Puskesmas batu Ketulis, Desa Negara Ratu merupakan desa yang tergolong padat penduduknya dan pendidikan kesehatan dirasakan belum menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Kesehatan Ibu dan Anak yang menjadi fokus utama dalam kegiatan Praktek Klinik Komunitas MMD ini diharapkan dapat lebih memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kegiatan posyandu yang telah berjalan. Untuk itu mahasiswa program studi Profesi Bidan Universitas Malahayati Bandar Lampung yang melaksanakan Praktek Klinik Komunitas MMD di Desa Bakhu wilayah kerja Puskesmas Batu Ketulis Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan akan berusaha membantu masyarakat dalam memecahkan masalah kesehatan yang ada di lingkungan itu dengan memberikan informasi, komunikasi dan edukasi sebagai wujud intervensi dan implementasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Ibu hamil mendapatkan pendampingan dalam pemberian makanan tambahan biskuit daun kelor sebagai upaya mengatasi Anemia pada ibu hamil.

Rumusan pertanyaan untuk pengabdian masyarakat melalui penyuluhan ini adalah sebagai berikut:

- a. Menyebutkan pengertian anemia pada kehamilan
- b. Menyebutkan tanda gejala anemia
- c. Menyebutkan penyebab anemia
- d. Mengetahui cara pencegahan anemia
- e. Mengetahui dampak negative dari anemia pada kehamilan
- f. Mengetahui manfaat mengkonsumsi olahan daun kelor
- g. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Desa Bakhu, Lampung



Pendampingan Ibu tentang cara membuat biskuit daun kelor



Kegiatan Pengabdian Masyarakat di desa bahu, Kecamatan Batu Ketulis, Lampung barat bersama dosen dan mahasiswi Prodi profesi kebidanan universitas malahayati, kader dan ibu hamil.



Kegiatan Pengabdian Masyarakat mahasiswa Profesi kebidanan universitas malahayati dihadiri oleh bidan desa, kader posyandu dan ibu hamil dan warga di Desa Bakhu Kecamatan Batu Ketulis Lampung Barat

3. TINJAUAN PUSTAKA

Anemia adalah kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat gizi. Anemia gizi besi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan zat gizi besi (Fe) dalam darah..

Penyebab terjadinya Anemia :

- a. Kekurangan zat besi,
- b. hemodilusi,
- c. malabsorpsi

Dampak Anemia

Anemia yang di derita oleh ibu hamil dapat menyebabkan abortus, persalinan prematuritas, mudah terjadi infeksi, molahidatidosa, perdarahan antepartum, dan KPD. Anemia yang diderita oleh ibu hamil juga dapat berakibat terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu. Seperti gangguan dalam bentuk, abortus, kematian intrauterin, persalinan prematuritas, berat bayi lahir rendah (BBLR), terjadi cacat bawaan pada janin sampai kematian perinatal.

Tanda dan gejala ibu hamil mengalami Anemia

Gejala fisik umum dari anemia adalah lesu, lemah, letih, lelah dan lalai, yang dikenal dengan 5L., sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, serta gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan menjadi lebih pucat.

Cara Mengatasi Anemia

- a. Farmakologis : Tablet Fe
- b. Non Farmakologis : Cara untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil adalah meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi seimbang, seperti makanan yang banyak mengandung zat besi, protein nabati dan hewani, buah-buahan dan sayuran hijau yang banyak mengandung

vitamin C yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi (Fe). Selain itu, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan penambahan suplementasi tablet tambah darah. Setiap tablet untuk penanggulangan anemia gizi besi mengandung ferro sulfat 200mg. Suplementasi tablet zat besi (Fe) yang harus diminum oleh ibu hamil paling sedikit 90 tablet selama masa kehamilan. Konsumsi tablet Fe ini tidak dianjurkan bersamaan dengan teh, susu, atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi. Sedangkan untuk waktu konsumsi tablet tambah darah (Fe) dianjurkan setelah makan malam menjelang tidur dan lebih baik dibarengi dengan buah yang mengandung Vit C.

Cara membuat biskuit daun kelor

Bahan-bahan :

- Tepung Daun Kelor 100 gram
 - Tepung Terigu 100 gram
 - Tepung maizena 50 gram
 - Baking powder 35 gram
 - Susu bubuk 25 gram
 - Chocochip secukupnya
 - Air secukupnya
 - Kuning telur 1 butir
- Persiapan alat
- Kompor / oven
 - Wadah / baskom
 - Spatula
 - Loyang
 - Mixer

Cara membuat :

- Campurkan tepung terigu dengan serbuk daun kelor dengan rasio 1:1, kemudian masukkan tepung maizena, baking powder, dan susu bubuk dengan perbandingan 1:2, 1:3, 1:4.
- Campurkan dengan air secukupnya dan telur.
- Aduk menggunakan mixer sampai adonan kalis.
- Diamkan adonan selama 3 menit.
- Cetak adonan menjadi bentuk biskuit dan beri chocochip di atasnya.
- Setelah siap masukkan oven bersuhu 150°C sewaktu 25 menit.
- Dinginkan biskuit yang sudah matang tersebut dan biskuit siap disajikan.

4. METODE

a. Persiapan

Persiapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyusunan materi, dan perlengkapan kegiatan serta pengelolaan administrasi kegiatan.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan di PMB Romaita, S.ST., Bdn., M. Kes Desa Bakhu pada tgl 3 Juli 2024 dengan dihadiri oleh 26 peserta yang terdiri dari ibu hamil, kader posyandu, bidan desa dan Aparat Desa Bakhu. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah, demonstrasi tentang cara membuat Biskuit daun kelor.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 3 juli 2024 di PMB Romaita, S.ST., Bdn., M. Kes Desa Bakhu, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan dimulai pukul 15.00 WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali apersepsi dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui tentang Anemia pada ibu hamil. Dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai Anemia pada ibu hamil dan manfaat daun kelor. Selama ini peserta belum banyak yang mengetahui tentang Anemia pada ibu hamil dan manfaat daun kelor. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan sampai akhir. Hasil yang dapat dievaluasi adalah peningkatan pengetahuan ibu mengenai Anemia pada ibu hamil, manfaat daun Kelor dan cara membuat makanan tambahan dari daun kelor.

6. KESIMPULAN

Pendampingan ibu tentang Anemia pada ibu hamil dapat menambah pengetahuan ibu dalam mengantisipasi terjadinya anemia selama masa kehamilan dan mengetahui cara pencegahan dan mengatasi Anemia pada ibu hamil dengan makanan tambahan berupa biskuit daun kelor. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa biskuit daun kelor memiliki manfaat yang baik untuk ibu hamil dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan

7. DAFTAR PUSTAKA

Astuti, S. D., & Trisna, E. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri wilayah Lampung Timur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 12(2), 277-285.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2015). *Profil Kesehatan Lampung 2014*. Lampung.

Ernawati, Aeda. 2017. *Masalah Gizi pada Ibu Hamil*. Jurnal Litbang Vol. XIII, No.1. Febriyeni. 2017.

Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Risiko Kehamilan "4 Terlalu (4-T)" pada Wanita Usia 10-59 Tahun (Analisis Riskesdas 2010). Media Litbangkes, Vol. 24 No. 3

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Riset kesehatan dasar 2014*. Jakarta.

Mandriwati, G.A. *Asuhan Kebidanan Antenatal: Penununtun Belajar*. Jakarta: EGC; 2011.

Manuaba, I. B.G. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: ECG; 2007.

NKF Agustini, S Sunarsih, F Rachmawati, A Astriana. (2024) Perbandingan Efektivitas Kapsul Daun Kelor Dan Daun Bayam Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol 10 no. 5.

Sarwono. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC; 2010.

Marmi, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta : Pustaka

Pelajar; 2011.

Marmi, *Asuhan Kebidanan Patologi. Cetakan Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar; 2014.

Notoatmodjo S. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta ; 2010.

Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 136

Putri, R. D., Nunyai, C. D., Evrianasari, N., & Suharman, S. (2021). Pengaruh pemberian pepaya pada penyerapan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 295-301.