

PENGOLAHAN DAUN KELOR UNTUK MENGATASI ANEMIA PADA IBU HAMIL DI
DESA AGUNG DALAM KECAMATAN BANJAR MARGO KABUPATEN TULANG
BAWANG

Neneng Siti Latifah¹, Sunarsih², Aris Tri Rahayu³

Falkutas Ilmu Kesehatan Prodi Profesi Kebidanan Universitas Malahayati
Bandar Lampung
Email : neneng@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 merupakan kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko terhadap ibu dan bayi. Suplementasi merupakan strategi penting dalam menanggulangi defisiensi zat gizi mikro pada wanita, sedangkan 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 pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran premature dan infeksi ibu post partum, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Nutrisi yang baik dapat mencegah terjadinya anemia pada kehamilan, makan makanan yang tinggi kandungan zat besi seperti sayuran berdaun hijau, daging merah sereal, telur dan kacang tanah.

Kesehatan Ibu dan Anak menjadi fokus utama dalam kegiatan Praktek Klinik Komunitas MMD. Dengan hal ini diharapkan dapat lebih memotivasi masyarakat untuk berperan sertadalam mengatasi Anemia pada Ibu hamil. Salah satu inovasi kegiatan yang telah dilakukan adalah dengan memberikan makanan tambahan berbahan utama daun kelor. Manfaat daun kelor antara lain : salah satunya memperkuat daya tahan tubuh, mencegah anemia, mendukung perkembangan organ janin, mengatasi morning sickness.

Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan menggunakan power point dan bahan peraga untuk pembuatan puding daun kelor. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2024 di PMB Imelda, S.ST Desa Agung Dalam, kecamatan banjar Margo kabupaten Tulang Bawang. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 orang. Peserta mendapatkan edukasi tentang ibu hamil Anemia dan manfaat daun kelor. Diharapkan kegiatan ini dapat bermanfaat dan dapat memotivasi ibu hamil untuk keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan bayi di dalam kandungannya. Kegiatan pendampingan kesehatan berupa penyuluhan dan praktik mengenai pemanfaatan daun kelor. Kegiatan penyuluhan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang ibu hamil Anemia dan manfaat daun kelor dalam rangka upaya mengatasi anemia pada ibu hamil.

Kata kunci : ibu hamil Anemia, manfaat daun kelor mengatasi Anemia.

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, an iron deficiency, can increase the risk to mother and baby. Supplementation is an important strategy in overcoming micronutrient deficiencies in women, while anemia in pregnancy is a condition of mothers 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. Anemia during pregnancy can increase the risk of premature birth and post partum maternal infections, babies born prematurely, risk of postpartum hemorrhage, hypertension and heart failure during pregnancy, Low Birth Weight (LBW). Good nutrition can prevent anemia in pregnancy, eat foods high in iron content such as green leafy vegetables, red meat, cereals, eggs and peanuts.

Maternal and child health is the main focus in MMD Community Clinical Practice activities. It is hoped that this will further motivate the public to participate in overcoming anemia in pregnant women. One of the innovative activities that has been carried out is by providing additional food made from Moringa leaves as the main ingredient. The benefits of Moringa leaves include: strengthening the body's immune system, preventing anemia, supporting the development of fetal organs, overcoming morning sickness.

The method of this activity is carried out by providing counseling using power points and demonstration materials for making Moringa leaf pudding. The activity went well and was carried out on June 29 2024 at PMB Imelda, S.ST Agung Dalam Village, Banjar Margo sub-district, Tulang Bawang district. The number of participants who attended was 25 people. Participants received education about pregnant women with anemia and the benefits of Moringa leaves. It is hoped that this activity will be useful and can motivate pregnant women for the successful growth and development of the baby in their womb. Health assistance activities include education and practice regarding the use of Moringa leaves. Extension activities have a positive impact on increasing knowledge of extension participants about pregnant women with anemia and the benefits of Moringa leaves in efforts to overcome anemia in pregnant women.

Keywords: Anemic pregnant women, benefits of Moringa leaves for treating anemia.

1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat adalah segala upaya fasilitasi yang bersifat persuasif dan tidak memerintah yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku, dan kemampuan masyarakat dalam menemukan, merencanakan dan memecahkan masalah menggunakan sumber daya/potensi yang mereka miliki, termasuk partisipasi dan dukungan tokoh-tokoh masyarakat serta LSM yang ada dan hidup di masyarakat. Pemberdayaan keluarga di bidang kesehatan akan menghasilkan kemandirian keluarga dalam menemukan masalah kesehatan yang ada dalam keluarganya, kemudian mampu merencanakan dan mengambil keputusan untuk memecahkan masalah kesehatannya sendiri tanpa bantuan pihak lain.

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 taraf 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

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 taraf kesejahteraan hidup masyarakat.

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 Agung dalam merupakan salah satu desa yang pengelolaan kesehatannya termasuk dalam wilayah Puskesmas Penawar. Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan, wilayah Desa Agung Dalam merupakan wilayah yang tepat untuk diadakan MMD untuk meningkatkan peran masyarakat desa. Berdasarkan data dari Puskesmas Penawar, Desa Agung Dalam merupakan desa yang tergolong padat penduduknya. Kesehatan Ibu dan Anak yang menjadi fokus utama dalam kegiatan Praktek Klinik Komunitas 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 di Desa Agung Dalam wilayah kerja Puskesmas penawar Kecamatan Banjar Margo Kabupaten Tulang Bawang 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 puding daun kelor dalam upaya mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil sebagai pendamping konsumsi tablet tambah darah.

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

1. Apa yang dimaksud dengan anemia pada ibu hamil?
2. Apa saja ciri-ciri ibu hamil yang Anemia?
3. Apa akibat Anemia pada ibu hamil?
4. Bagaimana cara mengatasi Anemia pada ibu hamil?
5. Apa saja manfaat daun kelor ?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Desa Agung Dalam



Pendampingan Ibu tentang cara membuat puding daun kelor



Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Agung Dalam Kecamatan Banjar Margo, kabupaten Tulang bawang 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 warga di Desa Agung Dalam kecamatan Banjar Margo Tulang Bawang

3. TINJAUAN PUSTAKA

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr% pada trimester II.

Penyebab terjadinya Anemia :

- Kurangnya konsumsi makanan mengandung zat besi
- Kebutuhan darah meningkat selama masa kehamilan
- Status gizi ibu hamil
- Kepatuhan meminum tablet Fe
- Paritas ibu
- Adanya kondisi medis yang menyebabkan anemia
- Dan hal lain yang juga ditunjang oleh rendahnya tingkat pendidikan

Dampak Anemia

Ibu hamil yang mengalami anemia dapat berdampak abortus, persalinan maturitas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD). Sedangkan saat persalinan dan postpartum gangguan His (kekuatan mengejan), kala pertama dapat berlangsung lama, dan terjadi partus lama, kala dua berlangsung lama, sehingga dapat melelahkan dan sering memerlukan tindakan operasi kebidanan, kala uri dapat diikuti retensio plasenta, dan perdarahan postpartum dan atonia uteri.

Tanda dan gejala ibu hamil mengalami Anemia

- Ibu mudah lelah,
- Pucat
- Sering pusing
- Tidak nafsu makan
- Denyut jantung cepat
- Konsentrasi terganggu
- Kemampuan melakukan aktivitas fisik berkurang

Cara Mengatasi KEK

- a. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi dan asam folat
- b. Memenuhi kebutuhan vitamin C harian untuk membantu absorpsi zat besi
- c. Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin B12 tinggi, seperti susu dan produk olahannya, tempe, dan tahu.

Cara membuat puding daun kelor

Bahan-bahan :

1. Agar-agar 1 bungkus
2. Santan 200 ml
3. Tepung daun kelor 100 gram
4. Kental manis 1 saset
5. Air mineral 100 ml
6. Gula 100 gram (sesuai selera)

Cara membuat :

1. Campurkan agar-agar, gula dan santan, masak dengan api kecil hingga mendidih
2. Campurkan kental manis, air mineral dan tepung daun kelor. Masukkan dalam panci.
3. Masak sebentar hingga mendidih.
4. Masukkan kedalam wadah.
5. Dinginkan dan siap dinikmati

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 Imelda, S. ST Desa Agung Dalam pada tgl 29 Juni 2024 dengan dihadiri oleh 25 peserta yang terdiri dari ibu hamil, kader posyandu, bidan desa dan Aparat Desa Agung Dalam. Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi metode ceramah, demonstrasi tentang cara membuat puding daun kelor.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang diharapkan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 29 juni 2024 di PMB Imelda, S.ST Desa Agung Dalam, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB s.d selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali pemaparan materi mengenai anemia dan penjelasan tentang pentingnya mengenal dan mengetahui tentang Anemia pada ibu hamil. Dilanjutkan dengan tanya jawab secara langsung mengenai KEK pada ibu hamil dan manfaat daun kelor. Selama ini peserta mengetahui mengenai anemia dari kelas ibu yang dilaksanakan di posyandu namun belum mengetahui mengenai manfaat dari daun kelor untuk mencegah anemia. 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. SIMPULAN

Pendampingan ibu tentang Anemia pada ibu hamil dapat menambah pengetahuan ibu dalam mengantisipasi terjadinya Anemia selama kehamilan berlangsung dan untuk mengoptimalkan nutrisi bagi ibu dan janin selama masa kehamilan mengingat pentingnya seribu hari kehidupan dimulai dari masa kehamilan. Serta peserta mengetahui cara pencegahan dan mengatasi Anemia pada ibu hamil dengan olahan makanan yang diberi daun kelor seperti puding daun kelor. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa puding daun kelor memiliki manfaat yang baik untuk ibu hamil dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Y., Hadju, V., Samrichar, R., Unde, A. A., Usman, A. N., & Mastuti, N. L. P. H. (2020). Pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri putus sekolah usia 12-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 131-137.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- 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.
- Atika, Z., Layli, A. N., & Winiastri, D. (2021). Pengaruh daun kelor (*Moringa Oleifera Lam*) terhadap kadar Hb ibu hamil di PMB Zummatul Atika. *Media Bina Ilmiah*, 15(8), 4971-4978.
- Bakta. (2017). *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Fauziandari, E. N. (2019). Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 185-190.
- Fauziandri, E. N. 2019. Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*. 7(2): 24-29.
- Ponomban, S. S., Walalangi, R., & Harikedua, V. T. (2013). Efektivitas suplementasi bubuk daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia. *Jurnal Gizido*, 5(1), 36-44.
- Pribadi, V. U. (2015). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Anemia Terhadap Asupan Zat Besi (Fe) Di Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2015* (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Rahmawati. (2017). *Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Puskesmas Semanu I*. Universitas Aisyah Yogyakarta.