

SOSIALISASI INOVASI GARDU BUMITA (GERAKAN DAUN KELOR UNTUK IBU HAMIL TANPA ANEMIA) DI DESA SRIMULYO KECAMATAN BANDAR NEGERI SUOH KABUPATEN LAMPUNG BARAT

Ike Ate Yusvika¹, Dewi Yuliasari², Nikmatul Fauziah³

1,2 Program Studi D.III Kebidanan Universitas Malahayati

3 Program Studi Profesi Bidan Universitas Malahayati

Email : ikeyuviska12345@gmail.com

ABSTRAK

Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin saat kehamilan maupun setelahnya. Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Kadar hemoglobin <11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr% pada trimester II. Penyebabnya karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti zat besi, asam folat, atau vitamin B12. kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kebutuhan gizi ibu hamil adalah dengan pemberian suplemen zat besi. Salah satu tanaman herbal yang dapat meningkatkan gizi ibu hamil dan kadar Hb adalah daun kelor. Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, zat besi, dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia, hal ini dibuktikan pada penelitian yang menunjukkan perubahan peningkatan kadar hemoglobin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pembuatan puding daun kelor sebagai upaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu. Metode kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan puding daun kelor yang ditujukan kepada ibu hamil. Kegiatan berjalan dengan baik dan telah dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2024 di PMB Desi Sumiati, S.Tr.Keb desa Sri Mulyo. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 8 ibu hamil. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi olahan daun kelor. Diharapkan hasil inovasi ini dapat digunakan sebagai masukan bagi ibu hamil agar dapat mengetahui bagaimana cara membantu meningkatkan HB dalam darah dengan cara non farmakologi salah satunya dengan menggunakan puding daun kelor.

Kata kunci : Anemia, Ibu hamil, daun kelor.

ABSTRACT

Iron deficiency anemia in the mother can affect the growth and development of the fetus during pregnancy and afterward. Anemia is a condition where hemoglobin levels in the blood are below normal. Hemoglobin levels <11 gr% in the first and third trimesters or levels <10.5 gr% in the second trimester. The cause is a lack of nutrients for blood formation, such as iron, folic acid, or vitamin B12. The government's policy to increase the nutritional needs of pregnant women is by providing iron supplements. One of the herbal plants that can improve pregnant women's nutrition and Hb levels is Moringa leaves. Moringa leaves contain very high amounts of vitamin A, vitamin B, vitamin C, calcium, iron and protein which are easily digested by the human body, this has been proven in research which shows changes in increasing hemoglobin

levels. This community service aims to increase pregnant women's knowledge about making Moringa leaf pudding as an effort to increase maternal hemoglobin levels. The method of this activity is carried out by providing education/counseling and demonstrations on how to make Moringa leaf pudding aimed at pregnant women. The activity went well and was carried out on June 30 2024 at PMB Desi Sumiati, S.Tr.Keb, Sri Mulyo village. The number of participants who attended was 8 pregnant women. There was an increase in pregnant women's knowledge after being given education about the benefits of consuming processed Moringa leaves. It is hoped that the results of this innovation can be used as input for pregnant women so they can know how to help increase HB in the blood using non-pharmacological methods, one of which is by using Moringa leaf pudding.

Key words: Anemia, pregnant women, Moringa leaves.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan perubahan fisiologis pada wanita. Terdapat perubahan pada tubuh selama kehamilan, salah satunya adalah pada sistem pembuluh darah. Perubahan tersebut membuat volume plasma dalam darah meningkat hal ini mengakibatkan adanya pengenceran pada darah. Dari perubahan tersebut ibu hamil rentan mengalami anemia, dimana kondisi tubuh kekurangan darah. Secara global angka kejadian anemia mencapai 29,9% pada wanita usia subur atau lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun mengalami anemia. Dengan prevalensi 29,6% pada wanita tidak hamil usia subur dan 36,5% pada wanita hamil usia subur.

Salah satu masalah selama kehamilan adalah anemia, Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Kadar hemoglobin <11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr% pada trimester II. Penyebabnya karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti zat besi, asam folat, atau vitamin B12.

Anemia merupakan masalah gizi yang mempengaruhi jutaan orang di negaranegara berkembang dan tetap menjadi tantangan besar bagi kesehatan manusia. Diperkirakan 41,8% ibu hamil diseluruh dunia mengalami anemia, paling tidak setengahnya disebabkan kekurangan zat besi

Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Penyebabnya karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti Zat Besi, asam folat, atau Vitamin B12. Kejadian Anemia sering terjadi terutama terhadap Ibu hamil dikarenakan kurangnya mengonsumsi zat besi (Fe), atau disebut dengan istilah Anemia Gizi Besi (AGB) yaitu gangguan yang sering terjadi selama masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami penyusutan zat besi sehingga zat besi yang dibutuhkan oleh janin untuk metabolisme zat besi hanya sedikit. Salah satu kebijakan pemerintah untuk meningkatkan kebutuhan gizi ibu hamil adalah dengan pemberian suplemen zat besi. Suplemen yang mengandung zat besi tersebut berasal dari Fe.

Selama masa kehamilan kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat untuk memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia.

Anemia dalam kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila terdeteksi pada fase yang lanjut dalam kehamilan. Oleh karena itu pemeriksaan kehamilan secara komprehensif sangat penting untuk mendeteksi adanya gangguan pada kehamilan yang berpotensi membahayakan calon ibu maupun kandungannya (Kemenkes RI, 2018).

Zat besi diberikan setelah mual hilang (pada trimester II dan III), tiap tablet FeSO₄ 320 mg mengandung zat besi 60 mg dan asam folat 500 µm masing-masing, sebanyak 90. Pemberian tablet besi minimal 90 tablet selama hamil dan diminum sehari sekali dengan air putih, hindari teh dan kopi karena akan menghambat penyerapan zat besi. (Bartini, 2012)

Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, jenis pengobatannya relatif mudah bahkan murah. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Akan tetapi, bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut : plasma 30%, sel darah 18% dan haemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu. Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga ibu dengan anemia gizi defisiensi zat besi perlu diberikan zat yang dapat membentuk hemoglobin (Pribadi. A, 2015)

Dalam penanganan anemia pada ibu hamil selain diberikan tablet Fe dapat dilakukan dengan pemberian daun kelor untuk menangani anemia pada ibu hamil. Daun kelor kaya akan nutrisi, termasuk vitamin A, B kompleks, C, E, dan K, kalsium, zat besi, kalium, dan zinc. Kandungan nutrisinya yang lengkap ini menjadikannya suplemen alami yang ideal untuk ibu hamil dan janin.

Kelor (*Moringa oleifera* Lam) banyak senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Menurut hasil penelitian, daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Tingginya kandungan zat besi (Fe) pada daun kelor kering ataupun dalam bentuk tepung daun kelor yaitu setara dengan 25 kali lebih tinggi daripada bayam 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.

Pemberian inovasi puding daun kelor merupakan suatu pilihan alternatif dalam mengkonsumsi olahan daun kelor bagi ibu hamil yang kurang menyukai bau daun kelor sehingga diharapkan dapat membuat ibu tidak bosan mengkonsumsi daun kelor.

Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Kebutuhan zat besi pada trisemester I relatif sedikit sekitar 0,8 mg sehari dan meningkat selama trisemester II dan trisemester III yaitu 6,3 mg sehari (Manuaba, 2010). Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbs besi (Roosley, 2016).

Di PMB Sumiati, S.Tr.Keb terdapat 5 dari 16 ibu hamil yang mengalami anemia. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada ibu hamil agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui kegiatan yang dilakukan dengan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus kurma dan madu.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kelompok kami memilih kegiatan di PMB Sumiati, S.Tr.Keb desa Sri Mulyo kecamatan Bandar Negeri Suoh Lampung Barat adalah karena dari kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) yang dilakukan didapati beberapa ibu hamil yang mengalami anemia.

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

1. Apa yang dimaksud dengan anemia pada kehamilan?
2. Apa penyebab anemia?
3. Apa saja tanda gejala anemia?
4. Apa saja faktor resiko anemia?
5. Apakah dampak anemia pada ibu hamil?
6. Apakah manfaat daun kelor ?

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat (Penyuluhan Inovasi Gardu Bumita) Di PMB Sumiati, S.Tr.Keb





3. TINJAUAN PUSTAKA

1. Definisi Anemia

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.

2. Penyebab Anemia

Kekurangan zat besi, hemodilusi, malabsorpsi

3. Tanda dan Gejala 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.

4. Cara Pencegahan Anemia

Farmakologis : Tablet Fe

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

5. Dampak Anemia pada Ibu Hamil

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

4. METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2024 pukul 09.00 WIB di PMB Sumiati, S.Tr.Keb Desa Si Mulyo oleh 8 orang ibu hamil. Acara ini dilakukan dengan pemberitahuan kepada ibu hamil di PMB Sumiati, S.Tr.Keb Desa Sri mulyo akan diadakan kegiatan inovasi penyuluhan tentang ibu hamil anemia.

1. Tahap pertama, dimulai dengan melakukan perkenalan terlebih dahulu serta menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya inovasi GARDU BUMITA.
2. Tahap kedua, memberikan edukasi/penyuluhan menggunakan media power point dan leaflet serta melakukan demonstrasi pembuatan puding daun kelor oleh mahasiswa yang ditujukan kepada ibu hamil selama 45 menit.

Selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan pertanyaan atau sesi tanya jawab untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus kurma sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2024 pukul 09.00 WIB di PMB Sumiati, S.Tr.Keb Desa Sri Mulyo. Penyuluhan tentang manfaat jus kurma dan madu bagi ibu hamil berjalan dengan lancar dan dihadiri 8 ibu hamil.

b. Pembahasan

Analisis temuan kasus ini berdasarkan kajian teori dan jurnal yang relevan menunjukkan bahwa intervensi menggunakan daun kelor dalam bentuk sup atau makanan inovatif, seperti pudding daun kelor, memiliki potensi untuk meningkatkan tingkat hemoglobin (Hb) pada wanita hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Triananinsi (2018) dan Fitriani (2020) juga mendukung temuan ini.

Dalam penelitian kami, ditemukan bahwa setelah diberikan pudding daun kelor sebagai intervensi, terjadi peningkatan rata-rata Hb dari 9,5 menjadi 11,3 pada wanita hamil di kelompok eksperimen. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor, baik dalam bentuk kapsul maupun dalam bentuk Moringa Oliefera, dapat meningkatkan status Hb pada wanita hamil.

Namun, meskipun terjadi peningkatan Hb, masih terdapat sejumlah wanita hamil (37,5%) dalam kelompok eksperimen kami yang tetap mengalami anemia ringan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain seperti pola makan dan istirahat yang mempengaruhi absorpsi zat besi dalam tubuh. Wanita hamil yang mengalami anemia memiliki kebutuhan zat besi yang tinggi, sehingga meskipun terjadi peningkatan absorpsi zat besi setelah intervensi dengan daun kelor, faktor-faktor lain seperti pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi keberhasilan intervensi tersebut.

Dalam konteks asuhan kebidanan, penting untuk memperhatikan pola makan yang seimbang dan istirahat yang cukup bagi wanita hamil. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kurang gizi atau kelebihan nutrisi. Wanita hamil perlu mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran hijau, dan buah-buahan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang.

Selain itu, penting juga untuk mencapai istirahat yang cukup, yaitu dengan tidur selama 8-9 jam sehari. Istirahat yang cukup dapat membantu penyerapan nutrisi, termasuk zat besi, dalam tubuh. Oleh karena itu, dalam praktik asuhan kebidanan, perlu diberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya pola makan seimbang dan istirahat yang cukup untuk mencapai keberhasilan intervensi yang melibatkan konsumsi daun kelor atau sumber zat besi lainnya

c. Cara pembuatan Puding daun kelor

- 1) Menyiapkan Alat: (Blender, gelas ukur, sendok, panci dan kompor, wadah)
- 2) Menyiapkan bahan: (daun kelor 100gram, kental manis 2 sacet, santan 200 cc, gula 50 gram, air mineral 50 cc)

Cara penyajian :

- 1) Mencuci Tangan
- 2) Menjelaskan cara melakukan intervensi puding daun kelor
- 3) Blender daun kelor segar yang sudah di cuci campurkan dengan air mineral 50 cc.
- 4) Campur kental manis, agar-agar, gula, santan dalam panci, masak dengan api kecil. Jika sudah meletup-letup. Masukkan daun kelor yang sudah di blender. Masak kurang lebih 2 menit sambil diaduk.
- 5) Taruh di dalam wadah tahan panas
- 6) Dinginkan dan siap dinikmati

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada ibu hamil untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan puding daun kelor untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

6. KESIMPULAN

Kegiatan inovasi Gardu Bumita Di PMB Sumiati, S.Tr.Keb Desa Sri Mulyo, Kecamatan Bandar Negeri Suoh, Kabupaten Lampung Barat. Adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat daun kelor untuk meningkatkan kadar Hb selama kehamilan.

7. DAFTAR PUSTAKA

Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan (M. K. Asry Novianti (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

- Fitria, N. E. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tablet Fe dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 1-6
- Handayani S. 2016. Faktor Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III (Studi Analisis Di PKM Selogir) Universitas Satria Husada Wonogiri.
- Mardiana, Nur dan Fitri Apriyanti. 2021. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa (*Dactylifera Phoenix*) Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Di Pmb Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Jurnal Doppler*. Vol. 5, No. 1
- Maulidanita, Riska dan Ainun Mardiah. 2021. The Effect of Date Juice to Increase of Hemoglobin Levels on Pregnant Woman Anemia. *Jurnal Kesehatan LLDIKTI Wilayah 1 (JUKES)*. Vol. 1, No. 1, hlm [22-27]
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede. 5(2), 42-48
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019).
- Purwaningrum, E. D. and Fibriana, A. I. (2017) 'Faktor Risiko Kejadian Abortus Spontan', *Higeia Journal of Public Health*, 1(3), pp. 84-94
- 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.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 136
- Rahmawati, Alfiah. dkk. 2021. Efektivitas Pemberian Sari Kurma Dan Madu Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Ilmiah Panned*. Vol 16. No. 2
- Pribadi, Adi. (2015). *Kehamilan Risiko Tinggi*. Bandung: CV. Sagung Seto
- Roosleyn, I.P.T. 2016. Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*. 3: 1-9