

Puding Daun Kelor Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil

Yuli Yantina ¹, Sunarsih ^{2*}, Senya Venta Lestari ³

Program studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Email: sunarsih@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl pada trimester dua. Data dari WHO menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sekitar 41,8%. Di Indonesia, angka ini juga masih tinggi, dengan prevalensi sekitar 40,5% pada tahun 2015 dan 42% pada tahun 2016. Di Desa Batu Kebayan dari 15 ibu hamil didapati 5 orang mengalami anemia. Sebanyak 100 gr Daun kelor kering yang dijadikan bubuk digunakan menjadi campuran olahan makanan untuk dosis harian dan dikonsumsi selama 14 hari.

Metode yang digunakan adalah dengan cara menyampaikan informasi pengetahuan menggunakan video sebagai media utama. Hasil dari pengolahan Daun Kelor berupa puding daun kelor. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menambah pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat daun kelor bagi kesehatan terutama untuk menaikkan kadar hemoglobin dalam darah sebagai salah satu komplementer alternatif pilihan dan akan di sosialisasikan aparat, kader, dan tokoh masyarakat pekon dalam setiap kegiatan. Kesimpulannya pada olahan Daun kelor yang dikonsumsi ibu hamil dapat mencegah anemia pada ibu hamil. Kata kunci : Daun Kelor, Anemia, Hamil

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition in which the mother has a hemoglobin level below 11 gr/dl in the first and third trimesters, or a hemoglobin level of less than 10 gr/dl in the second trimester. Data from WHO shows that the prevalence of anemia in pregnant women worldwide is around 41.8%. In Indonesia, this figure is also still high, with a prevalence of around 40.5% in 2015 and 42% in 2016. In Batu Kebayan Village, out of 15 pregnant women, 5 people were found to have anemia. A total of 100 grams of dried Moringa leaves that are made into powder are used as a mixture of processed foods for daily doses and consumed for 14 days.

The method used is by conveying knowledge information using video as the main media. The result of processing Moringa leaves is Moringa leaf pudding. This community service activity increases the knowledge of pregnant women about the benefits of Moringa leaves for health, especially to increase hemoglobin levels in the blood as one of the alternative complementary choices and will be socialized by officials, cadres, and community leaders in every activity. The conclusion is that processed Moringa leaves consumed by pregnant women can prevent anemia in pregnant women.

Keywords: Moringa leaves, Anemia, Pregnancy.

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl pada trimester dua. 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 hemoglobin 19%. Ibu hamil umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit zat besi pada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (R. D. Rahayu, 2017).

Farmakodinamik zat besi adalah suatu upaya mengganti zat besi dan mengendalikan kondisi kekurangan zat besi dimana diagnosis dilihat berdasarkan asupan darah. Daun Kelor mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia, dalam 100 gram serbuk daun kelor mengandung zat besi sebanyak 60,5 zat besi. Dikonsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari (Wiguna 2018) dengan tetap ibu hamil mengkonsumsi tablet tambah darah harian. Setiap tablet tambah darah mengandung 60 mg zat besi.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kelor dalam upaya meningkatkan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ada di Desa Batu Kebayan Kecamatan Batu Ketulis Kabupaten Lampung Barat yaitu Ibu hamil Anemia. Berdasarkan latar belakang masalah yang kami uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- a. Apa pengertian anemia ?
- b. Apa ciri-ciri anemia ?
- c. Apa macam-macam anemia ?
- d. Apa dampak anemia pada ibu hamil?
- e. Bagaimana penatalaksanaan anemia ?

Lokasi pengabdian Masyarakat adalah di desa Batu Kebayan kecamatan Batu Ketulis Kabupaten Lampung Barat

KAJIAN PUSTAKA

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl pada trimester dua. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Ibu hamil umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit zat besi pada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (R. D. Rahayu, 2017).

Ciri ibu hamil dengan anemia Kelopak Mata Pucat, Sering Kelelahan, Sering Mual, Sakit Kepala, Ujung Jari Pucat, Sesak Napas, Denyut Jantung Tidak Teratur, Wajah pucat, Rambut rontok, Kekebalan tubuh menurun. Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga gangguan kelangsungan kehamilan, (abortus, partus immatur atau prematur), gangguan proses persalinan (inertia, atonia, partus lama, perdarahan atonis), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stress, kurang produksi ASI) dan gangguan janin (abortus, dismaturitas BBLR dan kematian perinatal)

Penatalaksanaan Anemia Dan Pengobatan Anemia salah satunya dapat dengan memanfaatkan Daun Kelor yang mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia, dalam 100 gram serbuk daun kelor mengandung zat besi sebanyak 60,5 zat besi. Dikonsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari (Wiguna 2018) dengan tetap ibu hamil mengkonsumsi tablet tambah darah harian.

Menurut hasil penelitian, daun Kelor mengandung vitamin A, vitamin C, Vit B, kalsium, kalium, besi, dan protein, dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna dan diasimilasi oleh tubuh manusia. Daun kelor adalah daun dari pohon kelor yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro serta bahan-bahan aktif yang bersifat sebagai antioksidan. Mengandung nutrisi penting seperti zat besi (Fe) 28,2 mg, kalsium (Ca) 2003,0 mg dan vitamin A 16,3 mg kaya β -karoten, protein, vitamin A, C, D, E, K, dan B (*tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, biotin*, vitamin B6, vitamin B12, dan *folat*). Berbagai jenis senyawa antioksidan seperti *asam askorbat, flavonoid, fenolat* dan *karotenoid*. Kelor pun digunakan sebagai bahan utama ratusan obat, baik untuk pencegahan maupun pengobatan (Yulianti, 2016).

METODE

Tahap persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi penyuluhan pada ibu hamil tentang betapa pentingnya manfaat konsumsi daun kelor baik dikonsumsi dengan di masak maupun dijadikan bahan olahan makanan untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil di Desa Batu kebayan kecamatan Batu Ketulis Kabupaten Lampung barat.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025 pada pukul 10.00 WIB di Balai Pekon Batu Kebayan yang dihadiri 25 orang, terdiri dari kepala puskesmas Batu ketulis, Peratin Pekon batu Kebayan, Bidan desa, ibu Kader, Tokoh masyarakat dan ibu Hamil Pekon Batu Kebayan serta dosen Pembimbing Praktik dengan

terlebih menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat daun kelor bagi ibu hamil anemia. Selanjutnya diberikan penyuluhan yang ditujukan kepada ibu hamil selama 30 menit, lalu memberikan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan meminta memberi sedikit ulasan tentang materi yang diberikan.

HASIL PENELITIAN DAN PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025 pada pukul 10.00 WIB di Balai Pekon Batu Kebayan kecamatan Batu Ketulis Lampung Barat. Penyuluhan diberikan kepada ibu hamil meliputi pemutaran video proses pembuatan puding daun kelor dan vla. Kepada peserta dilakukan tanya jawab dan didapatkan pemahaman ibu hamil semakin meningkat setelah diberikan pengetahuan mengenai kandungan daun kelor yang dapat mengatasi keluhan anemia pada ibu hamil.



Pembuatan Puding daun Kelor



Penyuluhan Kepada Ibu Hamil



Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mahasiswa S1 kebidanan Universitas Malahayati

Pembahasan

Hasil penyuluhan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini, secara garis besar mencakup beberapa hal sebagai berikut

1. Keberhasilan target jumlah peserta yang hadir
2. Ketercapaian penyuluhan
3. Ketercapaian target penyuluhan
4. Kemampuan peserta dalam memahami materi

Target peserta sebelumnya yang direncanakan adalah 15 orang dan yang hadir dalam pelaksanaannya 25 orang. Dari angka ini dapat dilihat sasaran mencapai 100% dan dapat dikatakan berhasil. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan dosen pembimbing dan dengan peserta, pada saat penyampaian materi tidak ada kendala.

Adapun materi yang telah disampaikan adalah :

1. Apa pengertian anemia ?
2. Apa ciri-ciri anemia ?
3. Apa macam-macam anemia ?
4. Apa akibat anemia pada ibu hamil ?
5. Bagaimana penatalaksanaan dan pengobatan anemia ?

SIMPULAN

Anemia dalam kehamilan Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl pada trimester dua. Penelitian tentang kandungan nutrisi daun kelor mengungkap 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 (besi dan kalsium, juga sumber vitamin B. dalam 100 gram daun kelor mengandung zat besi sebanyak 28,2 mg. Memiliki kandungan lemak yang rendah. Vitamin A lebih tinggi dari pada wortel, kandungan kalsium lebih tinggi daripada susu, zat besi lebih tinggi dari pada bayam, vitamin C lebih tinggi daripada jeruk, dan potasium lebih banyak dibandingkan pisang (Atika, 2021).

REFERENSI

- Agusmayanti, R., Farich. Achmad., Anggraini. (2020) Pemberian Vitamin C Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan*, Vol 6, No 3, Juli 2020 : 342-348.
- Anggraini. (2018) Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Beresiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kebidanan*, Vol 4, No 1, Januari 2028: 15-19.
- 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.
- 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.
- Hadju, V., & Bahar, B. (2014). Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Asupan dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3)
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101-107.
- Manuaba, IBG. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marlenywati. (2015). *Pengaruh Tablet Penambah Darah, Tambahan Vitamin C Dan Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Pontianak Timur*. Jurnal penelitian.
- Mariza, A., Dkk. (2021). Sosialisasi Inovasi Kegiatan “Tape Bumila (Duta Peduli Ibu Hamil Anemia)” Di Desa Kali Bening Raya Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara *Jurnal Perak Malahayati*, Vol 3, No 1, Mei 2021 :61-64