

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TEH DAUN KELOR TERHADAP SIKLUS MENSTRUASI
DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA ANEMIA**Sri Mawarni^{1*}, Nova Yusenta², Amalia³, Novia Mustika Muli⁴, Nur Alfi Fauziah⁵^{1,2,3} Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah
Pringsewu, Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email Korespondensi: srimawarni16081973@gmail.com

Disubmit: 21 Juli 2023

Diterima: 12 Agustus 2023

Diterbitkan: 13 Agustus 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11125>**ABSTRAK**

Perempuan dalam kehidupannya akan mengalami siklus menstruasi yang terjadi secara periodik sejak menarche hingga menopause. Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 21 - 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri ditahun pertama menstruasi sebesar 27,50 % dengan rata - rata usia pertama kali mengalami menstruasi pada usia 13 tahun. Kelor (*Moringa oleifera* Lam) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja anemia. Penelitian ini merupakan penelitian pengabdian masyarakat dengan sasaran remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelor mengandung 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. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian teh daun kelor efektif terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja anemia.

Kata kunci: *Teh Daun Kelor, Anemia, Siklus Menstruasi***ABSTRACT**

*Women will experience menstrual cycles that occur periodically from menarche to menopause. The average menstrual cycle lasts between 21-35 days, with an intermediate process of 28 days. The prevalence of iron deficiency anaemia in young women in the first year of menstruation is 27.50%, with an average age of first menstruation at 13 years old. Moringa (*Moringa oleifera* Lam) is a local plant known for centuries as a multi-purpose, nutrient-dense and medicinal plant. This study aimed to determine the effectiveness of giving moringa leaf tea to the menstrual cycle and increase haemoglobin in anaemic adolescents. This research is a community service research targeting young women. The results of this study indicate that moringa contains more diverse natural compounds than other types of plants. According to research results, Moringa leaves have very high amounts of vitamin A, vitamin B, vitamin C, calcium, potassium, iron and protein, which are easily digested by the human body. The conclusion of this study showed that the administration of moringa leaf tea was influential on the menstrual cycle and increased haemoglobin in anaemic adolescents.*

Keywords : *Moringa Leaf Tea, Anemia, Menstrual Cycle*

1. PENDAHULUAN

Perempuan dalam kehidupannya akan mengalami siklus menstruasi yang terjadi secara periodik sejak menarche hingga menopause. Siklus menstruasi normalnya berlangsung antara 21 - 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Lama menstruasi biasanya 3 - 5 hari. Lama menstruasi pada setiap perempuan biasanya tetap. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010 didapatkan bahwa sebanyak 68% wanita usia 10- 59 tahun mengalami haid yang tidak teratur. Gangguan menstruasi tersebut berupa gangguan siklus/pola menstruasi, lama menstruasi, serta gangguan lainnya (Santi & Pribadi, 2018).

Dinegara berkembang penderita anemia defisiensi zat besi dengan 41 % diantaranya wanita tidak hamil. Prevalensi anemia di India sebesar 45% remaja putri telah dilaporkan mengalami anemia defisiensi zat besi. Di Indonesia masih cukup tinggi. Angka prevalensi anemia secara nasional pada kelompok umur adalah 21,70%, anemia pada perempuan relatif sangat tinggi (23,90%) dibandingkan laki - laki (18,40%). Prevalensi anemia berdasarkan lokasi tempat tinggal dilaporkan sebanyak (22,80 %) yang tinggal di pedesaan lebih tinggi dibandingkan diperkotaan (20,60%). Prevalensi anemia defisiensi zat besi pada remaja putri ditahun pertama menstruasi sebesar 27,50 % dengan rata - rata usia pertama kali mengalami menstruasi pada usia 13 tahun (Saleha & Trhisty, 2018).

Kelor (*Moringa oleifera* Lam) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya (Shintia, 2014). 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 Ibok Odura W, O Ellis, at all (2008) menyebutkan bahwa daun kelor mengandung besi 28,29 mg dalam 100 gram.

Dalam 100 gram serbuk kelor mengandung banyak asam amino yang disini dapat membantu mencegah terjadinya proses polimerisasi dan presipitasi besi. Selain itu, pada kelor terdapat vitamin C (asam acrobat) yang merupakan bahan pemacu absorpsi besi sangat kuat yang berfungsi sebagai reduktor yang dapat mengubah feri menjadi fero, mempertahankan pH usus untuk tetap rendah sehingga mencegah presipitasi besi dan bersifat sebagai monomeric chelator yang membentuk iron-ascorbate chelate yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Prihati, 2015).

Anemia dapat mempengaruhi siklus menstruasi perempuan, kadar hemoglobin yang cukup atau tidak anemia akan membantu keteraturan siklus menstruasi. Sebaliknya apabila terjadi kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan kadar haemoglobin rendah, yang dapat menimbulkan banyak komplikasi pada perempuan. Hal tersebut terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin pada tubuh mengakibatkan kurangnya suplay oksigen ke hipotalamus (Kristianti et al., 2014).

Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan Salah Satu Jenis Tanaman Tropis Yang Mudah Tumbuh Di Daerah Tropis Seperti Indonesia. Tanaman kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7-11 meter dan tumbuh subur mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 700 m di atas permukaan laut. Komoditas makanan yang mendapat perhatian khusus sebagai nutrisi alami

dari daerah tropis bagian kelor dari daun, buah, bunga, dan polong dari pohon ini digunakan sebagai sayuran bernutrisi di banyak negara (Pratiwi, 2020).

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja anemia.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Apakah pemberian teh daun kelor efektif terhadap siklus menstruasi dan kenaikan haemoglobin pada remaja anemia ?

3. KAJIAN PUSTAKA

Kelor (*Moringa oleifera Lam*) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung 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 yaitu besi 28,29 mg dalam 100 gram (Mutia Rahmawati, 2017).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah defisiensi zat gizi. Zat gizi dalam darah dapat diketahui melalui kadar hemoglobin. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb (Yulianti et al., 2016).

Dismenorea merupakan gangguan fisik yang berupa nyeri (kram perut). Dismenorea merupakan nyeri sebelum, sewaktu, dan sesudah menstruasi. Gangguan ini biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan menstruasi dan dapat terasa 24 - 36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenorea berat nyeri kram dapat disertai dengan muntah dan diare (Pratiwi, 2020).

4. METODE

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang diawali dengan tahap persiapan, diantaranya: observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui pembagian leaflet, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab. Analisis data dalam kegiatan ini menggunakan deskriptif.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin dan memberikan hasil sebagai berikut :

- 1) Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin.

- 2) Menganjurkan masyarakat untuk mau melakukan pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin.
- 3) Para masyarakat yang hadir dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.

b. Pembahasan

Siklus menstruasi yang tidak normal bisa disebabkan karena wanita mempunyai atau menderita anemia. Anemia membawa pengaruh yang sangat penting untuk keteraturan siklus menstruasi. Wanita yang mempunyai atau menderita anemia sehingga suplay oksigen keseluruhan tubuh berkurang Folikel Stimulating Hormone (FSH) dan Luteinizing (LH) yang dihasilkan oleh hipotalamus (Kristianti et al., 2014).

Teh daun kelor adalah teh yang berasal dari daun yang bernama *Moringa Oleifera* berdasarkan berbagai penelitian mempunyai banyak khasiat yang terbukti kebenarannya. Dianggap sebagai minuman ajaib yang sangat bergizi dan manfaatnya telah diakui oleh ahli gizi, ahli diet dan nutrisi kaya akan zat gizi makro dan mikro. Dalam dosis teh daun kelor dimana setiap kantong terdiri dari 2,5 gr serbuk daun kelor. Adapun pemberian dosis teh daun kelor sebesar 5 gr per hari yaitu 1 kantong teh (2,5 gr) pagi hari dan 1 kantong teh tiap sore hari. Penggunaan dosis daun kelor disesuaikan dengan pertimbangan penelitian yang aman dikonsumsi oleh remaja putri tetapi mempunyai potensi sebagai sumber oksidan, anti-inflamasi dan nutrisi yang tinggi (Winarno, 2018).

Ekstrak etanol daun kelor memberikan aktivitas analgesic, aktivitas inflamasi. Kandungan senyawa flavonoid dalam daun kelor diduga sebagai senyawa yang memberikan aktivitas antiinflamasi dengan menghambat aktivitas enzim siklooksigenase. Kuersetin yang merupakan golongan flavonoid merupakan komponen bioaktif utama kelor yang memiliki mekanisme sebagai antiinflamasi dan untuk memperlancar siklus haid (Sulistiyawati & Pratiwi, 2016).

Pemberian teh daun kelor kepada remaja yang anemia dianggap memiliki efektifitas yang cukup tinggi, ini dibuktikan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin dan siklus menstruasi menjadi teratur pada remaja yang awalnya menderita anemia dengan siklus menstruasi yang tidak teratur. Daun kelor berguna pada penderita anemia baik dalam dosis rendah dan relatif tinggi. Peningkatan yang signifikan dalam jumlah sel darah merah (eritrosit) dan sel darah putih (leukosit) dengan pemberian daun kelor menunjukkan bahwa tidak hanya baik sebagai suplemen makanan tetapi juga obat terutama untuk anemia (Hamdiyah & Asmah Sukarta, 2019).

Daun kelor mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat yang penting untuk produksi sel darah merah dan menjaga keseimbangan hormon. Kekurangan zat besi dan asam folat sering kali menjadi penyebab anemia pada remaja. Oleh karena itu, konsumsi daun kelor atau teh daun kelor dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

6. KESIMPULAN

Pada bab ini penulis mengambil kesimpulan dari penyuluhan yang berjudul Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Anemia yaitu peningkatan pengetahuan masyarakat tentang efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin.

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin dapat membantu menyadarkan masyarakat efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin di lingkungan mereka. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk kelompok yang akan menjadi edukator di wilayahnya dalam memberikan pengetahuan terkait efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kadar hemoglobin.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Hamdiyah, & Asmah Sukarta. (2019). Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor (Moringa Oleifera Leaves) Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Putri Anemia Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Kabupaten Sidrap. *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(4), 61-70. <https://doi.org/10.37063/ak.v2i4.102>
- Kristianti, S., Wibowo, T. A., & Winarsih. (2014). Hubungan Anemia dengan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Imogiri, Bantul, Yogyakarta Tahun 2013. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 33-38. <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32036>
- Mutia Rahmawati. (2017). Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 di puskesmas Semanu I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(2), 28-34. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/558350>
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Siklus Menstruasi Dan Hemoglobin Pada Remaja Anemia Di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39-44. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.458>
- Prihati. (2015). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Berat Badan dan Panjang Badan Anak Tikus Galur Wistar. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 15, 5(2), 15-22.
- Saleha, I. M., & Trhisty, I. (2018). Perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan saat menstruasi pada mahasiswa FK UMSU. *Ibnu Sina Biomedika*, 2(2), 138-143.
- Santi, D. R., & Pribadi, E. T. (2018). Kondisi Gangguan Menstruasi pada Pasien yang Berkunjung di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel. *Journal of Health Science and Prevention*, 2(1), 14-21.
- Shintia, S. . (n.d.). Aktivitas Antioksidan Dan Kandungan Total Fenolik Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam). 2014, 3(4).
- Sulistyawati, R., & Pratiwi, P. Y. (2016). Analgesic and antiinflammatory activity of ethanol extract of kelor leaves (Moringa oleifera L.) through expression of cyclooxygenase enzyme. *Pharmaciana*, 6(1), 31-38.
- Winarno. (2018). *Tanaman Kelor (Moringa Oleifera) Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. Gramedia Pustaka.
- Yulianti, H., Hadju, V., & Alasiry, E. (2016). The Effect of Moringa Leaf Extract on the Hemoglobin Levels in Young Women at SMU Muhammadiyah Kupang. *JST Kesehatan*, 6(3), 399-404.