

PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER KESEHATAN TENTANG GIZI DAUN KELOR UNTUK IBU HAMIL

INCREASING HEALTH CADRES' KNOWLEDGE ABOUT MORINGA LEAF NUTRITION FOR PREGNANT WOMEN

Vide Bahtera Dinastiti^{1*}, Susanti Tria Jaya², Luluk Susiloningtyas³

1,2,3 STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : santitria2023@gmail.com

Abstrak

Daun kelor sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh manusia. Daun kelor memiliki manfaat sebagai produk olahan yang bernilai gizi dan bernilai ekonomi yang tinggi. Desa Jajar adalah salah satu mitra dalam Pengabdian Kepada Masyarakat yang terletak di Wilayah Puskesmas Wates Kabupaten Kediri. Desa ini memiliki banyak pohon kelor yang tersebar di beberapa tempat, namun masyarakat masih banyak yang belum mengetahui manfaat nutrisi yang terkandung didalamnya. Daun kelor hanya dimanfaatkan sebagai tanaman pagar dan digunakan untuk kegiatan upacara pemakaman. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung melalui sosialisasi masyarakat mengenai gizi daun kelor untuk ibu hamil dengan menggunakan media leaflet dan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Jajar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Hasil kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, hadir 30 kader kesehatan sebagai peserta berperan aktif dalam proses kegiatan. Diharapkan dengan kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil dan dapat daun kelor dapat dijadikan sebagai salah satu alternative pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil.

Kata kunci : daun kelor, gizi, ibu hamil, kader kesehatan

Abstract

Moringa leaves are very good for completing the nutritional needs of the human body. Moringa leaves have benefits as a processed product with high nutritional value and economic value. Jajar Village is one of the partners in Community Service located in the Wates Health Center Area, Kediri Regency. This village has many Moringa trees scattered in several places, but many people still don't know the nutritional benefits they contain. Moringa leaves are only used as a hedge plant and are used for funeral ceremonies. This community service activity aims to increase health cadres' knowledge about Moringa leaf nutrition for pregnant women. The method of implementing activity was carried out directly through community outreach regarding Moringa leaf nutrition for pregnant women using leaflets and question-and-answer discussions. This activity was carried out in Jajar Village, Wates District, Kediri Regency. The results of the activities carried out ran smoothly, 30 health cadres were present as participants who played an active role in the activity process. It is hoped that with this activity there will be an increase in health cadres' knowledge about Moringa leaf nutrition for pregnant women and that Moringa leaves can be used as an alternative to provide nutrition for pregnant women.

Keywords: Moringa leaves, nutrition, pregnant women, health workers

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka dapat terjadi kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Eka Surya Sulistriany Djaba & Siti Marfu'ah, 2023).

Masalah yang dapat timbul 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 (Novart Tika et al., 2023).

Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sekitar 10-20% ibu hamil di dunia mengalami anemia pada kehamilan, 75 % berada di negara sedang berkembang (Novart Tika et al., 2023).

Penyebab lain terjadinya anemia pada status gizi selain disebabkan oleh kadar hemoglobin ibu tidak normal yaitu < 11 gr/dl juga di karenakan peningkatan kadar hepsidin. Hepsidin berperan sebagai regulator zat besi dalam tubuh manusia. Sintesis hepsidin akan menyebabkan penekanan terhadap penyerapan besi oleh usus halus, penurunan kadar besi dalam sirkulasi, serta menekan pengeluaran besi dari tempat penyimpanannya sehingga dapat berperan dalam penurunan kadar hemoglobin (Hikmah et al., 2021).

Anemia dalam kehamilan dapat disebabkan karena kekurangan zat besi. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia, tetapi bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut yaitu : 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. Sebagian besar anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan terjadinya ketidakadekuatan pada pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga ibu dengan anemia gizi defisiensi zat besi perlu diberikan zat yang dapat membentuk hemoglobin (Tampubolon, 2021).

Daun tanaman kelor kaya akan mineral seperti kalsium, potasium, zinc, magnesium, besi, dan tembaga. Vitamin seperti beta-karoten dari vitamin A, vitamin B seperti asam folat, vitamin C, vitamin D, dan vitamin E. Daun kelor dikenal memiliki kandungan mineral yang tinggi. Daun kelor diketahui memiliki kandungan zat besi (Fe) yang lebih tinggi dibandingkan bayam. Kebutuhan harian zat besi yang direkomendasikan adalah sekitar 10-20 mg. Kebutuhan zat besi harian orang dewasa dapat dipenuhi oleh 100 gram daun atau polong, sementara itu penggunaan 25 gram serbuk daun kelor juga dapat memenuhi kebutuhan tersebut. (Citra, 2019).

Desa Jajar sebagai salah satu mitra dalam Pengabdian Pada Masyarakat (PKM) yang terletak di Wilayah Puskesmas Wates Kabupaten Kediri, memiliki banyak pohon kelor yang tersebar di beberapa tempat, namun, yang belum dimanfaatkan secara optimal. Daun kelor belum familiar digunakan untuk kebutuhan konsumsi. Di desa ini kader kesehatan kurang memahami manfaat daun kelor untuk meningkatkan gizi ibu hamil. Masyarakat enggan menggunakan daun kelor, karena daun kelor sering digunakan untuk kebutuhan memandikan jenazah.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil.

Metode

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Jajar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh kader kesehatan Desa Jajar sebanyak 30 orang. Kegiatan ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil.

Pelaksanaan program peningkatan bimbingan Kader Kesehatan yaitu tim pengusul menuju ke lapangan untuk melihat langsung kondisi dan permasalahan yang ada di tempat mitra. Bila program pengabdian masyarakat ini disetujui, akan dilakukan diskusi untuk membuat rencana kerja. Setiap kegiatan yang akan dilaksanakan di bawah koordinasi penanggung jawab kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini selalu berkoordinasi dengan mitra, supaya ada pemahaman ilmu yang ditransfer oleh tim.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan ceramah dan tanya jawab menggunakan media leaflet. Kegiatan evaluasi pengetahuan peserta tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test*.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat edukasi kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 9-15 Januari 2022. Proses pelaksanaan dilaksanakan bersama mahasiswa. Mahasiswa dan tim dosen berperan dalam kegiatan ini dengan memberikan edukasi kepada kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil. Sebelum diberikan materi, kader kesehatan diberi kuesioner tentang pengetahuan gizi daun kelor untuk ibu hamil.

Tabel 1. Hasil pengukuran pengetahuan tentang Gizi Daun Kelor untuk Ibu Hamil sebelum dilakukan edukasi di Desa Jajar

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	4	13,33
Cukup	20	66,67
Kurang	6	20
Total	30	100

Pada table 1 didapatkan bahwa sebagian besar pengetahuan kader kesehatan cukup 20 orang (66,67%), sedangkan sisanya sebagian kecil berpengetahuan baik 4 orang (13,33%) dan sebagian kecil berpengetahuan rendah 13 orang (20%). Materi disampaikan dengan media leaflet. Kegiatan ini dilakukan dengan mengumpulkan seluruh kader kesehatan di Rumah Bidan Desa Jajar. Di akhir sesi edukasi, kader kesehatan diminta mengisi kuesioner pengetahuan gizi daun kelor untuk ibu hamil dan diberikan lembar evaluasi program yang telah dilaksanakan.

Tabel 2. Hasil pengukuran pengetahuan tentang Gizi Daun Kelor untuk Ibu Hamil setelah dilakukan edukasi di Desa Jajar

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	30	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Total	30	100

Pada table 2 didapatkan bahwa seluruh kader kesehatan berpengetahuan baik 30 orang (100%). Hasil yang telah diperoleh ini kemudian dijadikan sebagai evaluasi edukasi gizi daun kelor untuk ibu hamil.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kader kesehatan di Desa Jajar Kecamatan Wates Kabupaten Kediri berjalan lancar. Pada awal sesi dilakukan pre test kepada peserta, kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta sebelum diberikan materi. Pre test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang pengertian kehamilan, kebutuhan gizi pada ibu hamil, masalah gizi pada ibu hamil, upaya peningkatan gizi pada ibu hamil, kandungan gizi daun kelor, manfaat daun kelor untuk ibu hamil dan macam – macam olahan daun kelor untuk pemenuhan gizi ibu hamil. Pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda sudah disiapkan tim pengabdian kepada masyarakat sebelum pelaksanaan kegiatan. Penyampaian materi dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat sebagai nara sumber kegiatan, sedangkan peserta menyimak materi dengan baik dan tenang, kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan peserta yang aktif pada sesi tanya jawab mendapatkan souvenir sebagai penghargaan atas apresiasinya pada kegiatan ini. Di akhir kegiatan dilakukan *post-*

test dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat *pre- test*.

Peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil sebesar 86,67 % menunjukkan keberhasilan edukasi yang telah diberikan tim pengabdian kepada masyarakat dan antusiasme kader kesehatan dalam menyerap transfer ilmu yang telah diberikan. Kader kesehatan memahami pentingnya daun kelor untuk meningkatkan gizi pada ibu hamil dan bersedia menyampaikan kepada seluruh ibu hamil diwilayahnya untuk menjadikan daun kelor sebagai salah satu menu ibu terbaik untuk ibu hamil.



Gambar 1. Penyampaian materi gizi daun kelor untuk ibu hamil



Gambar 2. Kegiatan foto bersama diakhir kegiatan

Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil (Purwanto & Sumaningsih, 2019).

Daun kelor merupakan jenis tanaman sumber kaya nutrisi atau zat gizi yang meliputi mineral, antioksidan, serta asam lemak dan asam amino esensial. Tanaman kelor dipandang sebagai sumber zat besi (31% *requirement daily value* per 100 gram). Tingginya kandungan zat besi pada daun kelor setara dengan dua puluh lima kali zat besi yang terdapat dalam bayam dapat dijadikan alternatif bagi ibu hamil yang kekurangan zat

besi secara alami. manfaat daun kelor dapat dijadikan sebagai pengganti asupan zat besi, ketika ekstrak daun kelor diberikan pada ibu hamil terjadi peningkatan hemoglobin yang setara dengan ibu hamil yang mendapat suplemen besi. Defisiensi zat besi dalam tubuh akan mengakibatkan anemia yang menurunkan jumlah maksimal oksigen yang dapat dibawa oleh darah, dan berakibat pula pada berkurangnya persediaan zat besi untuk memenuhi kebutuhan ibu, janin dan plasenta. (Eka Surya Sulistriany Djaba & Siti Marfu'ah, 2023).

Konsumsi daun kelor pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yaitu mengonsumsi daun kelor selama 7 hari berturut turut tanpa putus mengalami kenaikan kadar Hb 0,8 gr% - 2,5 gr% yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar Hb. Hal ini dikarenakan daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia, sehingga dengan kandungan tersebut maka tidak menutup kemungkinan kadar Hb responden dapat meningkat (Tampubolon, 2021).

Edukasi pada kader kesehatan merupakan salah satu bentuk penyampaian informasi atau pengetahuan kepada masyarakat. Seseorang akan mengalami perubahan perilaku setelah ia diberikan pengetahuan (Notoadmodjo, 2014). Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan sebelum dan setelah dilakukan edukasi.

Interaksi yang tercipta antara tim pengabdian masyarakat dan kader kesehatan selama kegiatan mempererat hubungan kerjasama dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil. Setelah kegiatan dilakukan, kader memahami manfaat daun kelor untuk ibu hamil dan bersedia menyampaikan manfaat daun kelor untuk ibu hamil dan menjadikan daun kelor sebagai salah satu pilihan menu olahan makanan pada saat pemberian makanan pada kelas ibu hamil.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi kader kesehatan tentang gizi daun kelor untuk ibu hamil merupakan suatu sarana untuk dosen,

mahasiswa dan masyarakat sebagai sarana untuk menjembatani transfer perilaku hidup sehat. Dengan kegiatan ini diharapkan kader kesehatan dapat memotivasi ibu hamil untuk bisa memanfaatkan daun kelor untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, utamanya dapat berpartisipasi dalam pencegahan anemia pada kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Stikes Pamenang, Program Studi DIII Kebidanan, Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Stikes Pamenang, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, Puskesmas Wates, Bidan Desa, Kader Kesehatan dan Perangkat Desa Jajar.

Daftar Pustaka

- Citra, K. (2019). Kandungan Nutrisi Tanaman Kelor. In *Fakultas Farmasi Universitas Surabaya* (Vol. 44, Issue 8).
- Eka Surya Sulistriany Djaba, & Siti Marfu'ah. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 73–87. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.213>
- Hikmah, N., Nontji, W., & Hadju, V. (2021). Teh daun kelor (*moringa oleifera* tea) terhadap kadar hemoglobin dan hepcidin ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 181. <https://doi.org/10.26714/jk.10.2.2021.181-189>
- Notoadmodjo, S. (2014). promosi kesehatan dan perilaku. R. C. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku*. Rineka Cipta.
- Novart Tika, Iqmy Octaviani L., Sari Evriana N., & Yuliasari Dewi. (2023). PENGARUH PEMBERIAN DAUN KELOR PADA IBU HAMIL DENGAN PENINGKATAN KADAR HB DI BPM WIRAHAYU, S. Tr. Keb KECEMATAN PANJANG BANDAR LAMPUNG. *Midwifery Journal*, 3(1), 34–41.
- Purwanto, T. S., & Sumaningsih, R. (2019). Modul Ajar Gizi Ibu dan Anak Jilid 2. In *Prodi Kebidanan Magetan Poltekkes Kemenkes Surabaya*.
- Tampubolon, Y. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester

III Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 801–808. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3168>