

PEMANFAATAN SAYUR DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

THE USE OF MORINGA LEAF VEGETABLES AS AN EFFORT TO PREVENT ANEMIA IN PREGNANT WOMEN

Septiana Rahayu^{1*}

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

*Korespondensi Penulis : septiana30rahayu@yahoo.com¹

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil, adalah anemia. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan. Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 angka anemia kehamilan yaitu sebesar 48,9%, angka ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1%. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayur yang mengandung zat besi, antara lain yaitu sayur daun kelor. Kandungan zat besi pada daun kelor berperan untuk pembentukan hemoglobin. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat sayur daun kelor. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pembagian sayur daun kelor bagi peserta penyuluhan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan sebesar 58,82% tentang pemanfaatan sayur daun kelor. Diharapkan pengembangan program pengabdian masyarakat lebih optimal dengan integrasi program kesehatan ibu hamil, dinas dan pemerintah terkait yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan.

Kata kunci : Anemia, Sayur Daun Kelor

Abstract

A health problem that often occurs in pregnant women is anemia. Iron deficiency anemia is one of the most common disorders, especially during pregnancy. Based on Riskesdas in 2018 the rate of gestational anemia was 48.9%, this figure shows an increase when compared to the results of Riskesdas in 2013 which was 37.1%. One alternative to meet iron needs can be done by consuming vegetables that contain iron, including moringa leaf vegetables. The iron content in spinach plays a role in the formation of hemoglobin. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of moringa leaf vegetables. The method carried out was counseling and distribution of moringa leaf vegetables for extension participants. The results obtained in this activity were an increase in knowledge by 58,85% about the use of moringa leaf vegetables. It is hoped that the development of community service programs will be more optimal with the integration of health programs for pregnant women, related agencies and governments which are carried out periodically and sustainably.

Keywords: *Anemia, Moringa Leaf, Vegetables*

Pendahuluan

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Anemia di masa kehamilan juga bisa meningkatkan resiko preeklampsia dan resiko operasi caesar (SC). Selain itu, efek anemia pada bayi baru lahir diantaranya yaitu peningkatan risiko kejadian BBLR dan Small for Gestational Age (SGA), peningkatan kejadian kelahiran

prematur, kematian neonatal, penurunan skor APGAR, dan perkembangan mental dan motorik bayi (Hidayanti & Rahfiludin, 2020).

Ibu hamil rentan mengalami anemia defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi merupakan kondisi dimana tubuh ibu hamil kekurangan zat besi sehingga kadar hemoglobin mengalami penurunan. Ibu hamil dinyatakan anemia jika hemoglobin (Hb) < 11 mg/L. Penyebabnya adalah kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan

asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah. (Kemenkes RI, 2020)

Data *World Health Organization* (WHO) 29% (496 juta) wanita tidak hamil dan 38% (32,4 juta) wanita hamil usia 15-49 tahun mengalami anemia di dunia, 40% ibu hamil mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi di Afrika (44,6%), diikuti oleh Asia dengan prevalensi sebesar 39,3% dan pada tahun 2016 menyebutkan bahwa 40% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (WHO, 2020).

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, antara lain yaitu sayur daun kelor (*Moringa oleifera*). Kandungan zat besi pada sayuran daun kelor untuk pembentukan haemoglobin (Cunningham, 2013). Daun kelor memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, betakaroten dan serat. Kandungan mineral dalam daun kelor cukup tinggi, terutama Fe yang digunakan untuk mencegah anemia. Mineral lain yang juga terkandung dalam daun kelor adalah asam folat. Fe dan asam folat berperan dalam hal produksi dan ketersediaan darah (Nasution, 2016)

Salah satu sayuran hijau yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah adalah daun kelor. Penelitian tentang kandungan nutrisi daun kelor bahwa memiliki kandungan 4 kali lebih beta carotene daripada wortel, 17 kali lebih banyak kalsium dibandingkan susu dan 25 kali lebih banyak zat besi daripada daun kelor. Daun kelor lebih banyak antioksidan daripada daun hijau lainnya. (Winarno, F.G, 2018)

Ekstrak daun Kelor yang dimasukkan ke dalam kapsul memiliki manfaat melengkapi kandungan nutrisi dalam tubuh, meningkatkan energi dan ketahanan tubuh, mengatasi keluhan akibat kekurangan mineral seperti zat besi yang mengakibatkan anemia (Ponomban & Walalangi, 2013). Ibu hamil yang mengonsumsi ekstrak daun kelor 2x2 kapsul yang berisi bubuk daun kelor (per kapsul berisi 500 mg daun kelor) selama 15 hari terbukti meningkatkan kadar Hemoglobinnnya (Isnainy, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atika dkk (2021) menyatakan bahwa pemberian sayur daun kelor pada ibu

hamil dapat meningkatkan kadar hemoglobin . Nusa Tenggara Timur merupakan salah satu daerah yang memiliki tanaman kelor yang paling banyak dan mudah ditemui. Tanaman kelor selain memiliki nilai ekonomis yang tinggi didunia, kelor juga terbukti memiliki khasiat yang tinggi. Kelor di Flores dikenal dengan sebutan “Moltong” (Krisnadi, A.D, 2018).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Arisda Candra S tahun 2021 terkait pemberian sayur daun kelor terdapat pengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Pemberian sayur daun kelor 30g selama 2 minggu rerata hemoglobin meningkat sebesar 2.752 g/dl. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) menunjukkan hasil dari pemberian daun kelor 50gr selama 2 minggu dengan frekuensi sehari sekali dan dimakan selagi hangat dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0.34 g/dL pada minggu pertama dan meningkat sampai 0.96 g/dL pada 14 hari atau 2 minggu sesudah pemberian daun kelor.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan atau pendidikan dalam memberikan edukasi tentang pemanfaatan sayur daun kelor. Metode pelaksanaan dilakukan yaitu penyuluhan atau pendidikan dalam pemanfaatan sayur daun kelor kepada peserta penyuluhan, sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 17 peserta di PMB CH Malla. Pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 hari pada tanggal 10 Januari - 11 Januari 2025 dengan jumlah 7 peserta hari pertama dan 10 peserta hari kedua. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan ibu diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk pretest tentang apa itu sayur daun kelor, manfaat sayur daun kelor, cara mengonsumsi sayur daun kelor dan kandungan sayuran daun kelor. Kemudian kegiatan penyuluhan dilakukan oleh petugas penyuluhan. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan follow up, dan terakhir petugas akan memberikan beberapa pertanyaan kembali sebagai post test dari kegiatan ini.

Tabel.1. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan tentang Pemanfaatan Sayuran Daun Kelor di PMB CH Malla Palembang

Pengetahuan Ibu	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	10	58,82%	7	41,18%
Baik	7	41,18%	10	58,82%
Total	17	100%	17	100%

Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam memanfaatkan sayur daun kelor. Hal ini menunjukkan banyaknya pertanyaan audience secara lisan terhadap narasumber / petugas dan pada evaluasi tentang pemanfaatan sayur daun kelor. Hal ini terlihat dari kooperatifnya petugas dan audience dari awal kegiatan sampai selesai. Alasan aktifnya partisipasi audience yaitu keingintahuan terhadap sayur daun kelor dan dapat mempraktekkan secara langsung cara masak dan mengonsumsi daun kelor. Materi yang disampaikan oleh petugas kepada audience dapat dimengerti oleh peserta penyuluhan. Hasil evaluasi yang diberikan melalui pretest pengetahuan ibu sebesar 41,18% meningkat menjadi 58,82% pada hasil post test. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan terhadap 17 ibu hamil didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 58,82%. dan peningkatan dalam pengetahuan pemanfaatan sayuran daun kelor. Ibu sudah bisa memanfaatkan sayuran daun kelor dirumah, sehingga dapat mencegah anemia pada ibu hamil, mendukung perkembangan janin, dan menjaga daya tahan tubuh. Materi juga disampaikan dengan sederhana menyesuaikan dengan tingkat pendidikan peserta penyuluhan.

Beberapa ibu hamil menceritakan pengalaman hamilnya. Mereka mengatakan rutin mengonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh bidan pada saat kunjungan kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia kehamilan. Namun beberapa ibu hamil merasakan efek

samping mengonsumsi tablet Fe yang cukup mengganggu seperti mual dan susah BAB. Berdasarkan pengalaman tersebut peserta penyuluhan merasa senang dengan kegiatan sosialisasi tentang manfaat sayur daun kelor ini. Sayur daun kelor bisa diolah menjadi makanan yang variatif seperti sayur bening daun kelor, keripik daun kelor, santan daun kelor tanpa mengurangi kandungan zat besi di dalamnya.

Anemia defisiensi pada wanita hamil merupakan problema kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia terutama dinegara perkembangan (Indonesia). WHO melaporkan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami defisiensi sekitar 35 75% serta semakin meningkat seiring dengan bertambah usia (Soleha dkk, 2020). Untuk jangka pendek, kasus anemia dapat ditangani dengan pemberian suplemen tablet penambah zat besi, dengan dprioritas diberikan kepada ibu hamil dan ibu menyusui (Soebroto, 2019). Konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti tempe, susu, sayuran (bayam, kangkung, daun singkong), buah-buahan (kedelai, kacang merah, jeruk, buah naga, jambu biji) makanan hewani (daging, telur, hati, ikan) dapat berfungsi sebagai perbaikan gizi untuk membantu menangani anemia.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Thenmozhi, et all (2020) bahwa hasil post test setelah diberikan sayur daun kelor 50 gr dalam 200 ml setiap hari selama 2 minggu menunjukkan perubahan yang signifikan pada kadar hemoglobin ibu 100 ml sup daun kelor mengandung 0.85 mg zat besi, 6.7 mg protein, 1.7 mg lemak, energy sebesar 92 kkal, 440 mg kalsium, 0.8 mg Vitamin B3, 0.05 mg riboflavin, 0.06 mg vitamin B1, 220 mg vitamin C.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan terhadap 17 ibu hamil didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 58,82% dan peningkatan keterampilan dalam pemanfaatan daun kelor. Saran untuk petugas kesehatan Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan edukasi pemanfaatan komplementer kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini saya mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIK Bina Husada Palembang yang telah memberikan support secara finansial dalam melakukan pengabdian masyarakat ini, pimpinan PMB CH Malla yang telah memberikan izin sebagai tempat pengabdian masyarakat, serta seluruh anggota tim penyuluhan dan peserta penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Arisda Candra S (2021).pemberian sayur daun kelor terdapat pengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Bojonegoro
- Profil PMB CH Malla 2021, Data pasien
- Fitriani, Ajeng Sekti., Fatoni, Imam Ningrum, Nining Mustika. 2020. Pengaruh Konsumsi Moringaoliefiera Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Ponkesdes Mojorejo Kecamatan KedungademKabupatenBojonegoro.<http://Repo.StikesicmeJbg.Ac.Id/4415/1/5.%20jurn%20penelitian%20ajeng%20sekti%20fitriani%20nim%20192110031.Pd>
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak Anemi Defisiensi Bes Kehamilan : aLiterature Review. Gaster, Olifera). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Isnainy, U. C. A. S. (2019). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dan Madu Terhadap Peningkatan Hb Ibu Hamil. Concept and Communication, null(23), 301–316.
- World Health Organization (WHO). (2020). Prevalence of Anaemia in Pregnant Women. 99
- Winarno,F.G. 2018. Tanaman Kelor (Moringa)
- Krisnadi, A.D. 2015. Kelor Super Nutrisi. Blora:Kelorina18(1),50.[https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464\(KemenkesRI,2020\)](https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464(KemenkesRI,2020))