Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3 No.1 Edisi Periode: Juni-November 2024 | Page: 47-51
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Pencegahan Anemia Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor

Asruria Sani Fajriah[1*], Firdayanti[2], Fazra Fatima Azzahra[3], Ayi Suhartin Masya[4], Sri Kusumawati Sahu[5]
[1,2,3,4,5] Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Strada Indonesia, Kediri, Indonesia
*corresponding author: sanifajriah@gmail.com

Abstrak: Kasus anemia banyak terjadi pada ibu hamil. Selain itu kejadian anemia ini sebenarnya dapat dikurangi dengan beberapa tindakan. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi kapsul daun kelor (*Moringa Olievera*) yang berdasarkan penelitian terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini untuk mengurangi kasus anemia pada ibu hamil dengan pemberian Kapsul Ekstrak Daun Kelor (Moringa olievera). Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penyuluhan pencegahan anemia dan pemberian kapsul ekstrak daun kelor. Hasil yang didapatkan adalah 16 ibu hamil yang mengikuti asuhan ini dan diberikan ekstrak daun kelor mengalami kenaikan Hb secara signifikan dari 16 ibu hamil yang anemia sampai dengan akhir kunjungan ke 5 hanya 2 orang yang masih mengalami anemia dikarenakan Hb awal ketika kunjungan adalah 8,6 g/dl dan 8,3 g/dl

Kata Kunci: *Anemia; Kehamilan; Daun Kelor; Ekstrak Tumbuhan*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dengan Anemia berdampak kurangnya zat besi pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan, dan kematian janin, serta peningkatan risiko terjadinya berat badan lahir rendah penyebab utama kematian maternal antara lain adalah pendarahan pasca partum disamping eklampsia dan penyakit infeksi) dan plasenta previa yang kesemuanya berpangkal pada anemia defisiensi (Edelson *et al*., 2023). Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan yang meningkat, ditujukan untuk memasok kebutuhan janin dalam bertumbuh (pertumbuhan janin memerlukan banyak sekali zat besi), pertumbuhan plasenta, dan peningkatan volume darah ibu; jumlah yang diperlukan sekitar 1000 mg selama hamil (Adhimukti *et al*., 2023; Arisman, 2014)

Daun kelor memiliki kandungan gizi yang sangat penting untuk mencegah berbagai macam penyakit (Natsir *et al*., 2019). Disamping itu, juga mengandung semua unsur asam amino (essensial) yang sangat penting, yaitu unsur argine, histidine, isoleucine, leusine, lysine, methionine, phenylalinine, threonine, tryptophan dan valine (Satriawati *et al*., 2021). Selain itu dain kelor mengandung protein, lemak, beta carotene (Vit,A) thiamin (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), vitamin C, kalsium, kalori, karbohirdat, tembaga, serat, zat besi, magnesium, dan fosfor, ini merupakan suatu sumber yang luar biasa dari tumbuhan daun kelor (Kim & Kim, 2019;Su & Chen, 2020).

Pada tahun 1999, Fuglie LJ pertama kali mempublikasikan hasil penelitian tantang kandungan nutrisi kelor yang tertuang dalam buku "*The Miracle Tree Natural Nutrition for the Tropics*". Menurut hasil penelitiannya, daun kelor serbuk mengandung 10 kali vitamin A yang ada pada wortel, 25 kali zat besi pada bayam, 17 kali kalsium pada susu, 9 kali protein pada yogurt dan 15 kali potassium pada pisang (Krisnadi, 2015; Zungu *et al*., 2020).

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang sering terjadi. Penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi yang angat dibutuhkan untuk produksi hemoglobin, komponen dalam

darah yang berfungsi mengankut oksigen ke seluruh tubuh. Ketika ibu hamil mengalami anemia, pasokan oksigen ke janin juga dapat terganggu yang dapat berdampak negative terhadap kesehatan ibu dan janin.

Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pendampingan akan pemanfaatan ekstrak daun kelor untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang dikenal akan kaya nutrisi penting seperti zat besi, vitamin C, vitamin A dan kalsium yang semua berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki status gizi ibu hamil.

Dengan demikian pemanfaat ekstrak daun kelor sebagai suplemen alami bisa menjadi salah satu strategi efektif dalam menangani anemia pada ibu hamil.

3. METODE PELAKSANAAN

Program yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah pendampingan keluarga dengan memberikan penyuluhan pencegahan anemia dan pemberian kapsul ekstrak daun kelor. Tahapan pelaksanaan pendampingan ini terbagi menjadi empat tahapan yaitu tahap awal yaitu sosialisasi kegiatan, tahap kedua yaitu pemeriksaan, tahap ketiga yaitu intervensi, dan tahap keempat yaitu evaluasi. Tahap awal dilakukan dengan melakukan sosialisasi kegiatan melalui kunjungan kepada ketua RT/RW dan masyarakat ibu hamil yang mengalami anemia.

Tahap kedua pemeriksaan, pada tahap ini, dilakukan pemeriksaan awal terhadap ibu hamil yang telah diidentifikasi mengalami anemia. Pemeriksaan meliputi pengukuran kadar hemoglobin (Hb), penilaian status gizi, serta wawancara terkait pola makan dan pengetahuan mereka tentang anemia. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengumpulkan data awal yang akan digunakan sebagai dasar dalam memberikan intervensi yang tepat. Hasil pemeriksaan dicatat dengan rinci untuk mengetahui tingkat keparahan anemia serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Tahap ketiga intervensi, tahap ini merupakan inti dari kegiatan pendampingan, di mana dilakukan edukasi dan pemberian ekstrak daun kelor sebagai upaya peningkatan kadar Hb ibu hamil. Edukasi diberikan secara berkelompok dan individu mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat serta manfaat daun kelor dalam mencegah anemia. Setelah sesi edukasi, ibu hamil diberikan ekstrak daun kelor dan panduan cara mengonsumsinya secara rutin. Pemantauan dilakukan secara berkala melalui group WhatsApp untuk memastikan keberlanjutan konsumsi dan kepatuhan ibu hamil dalam mengikuti intervensi.

Tahap keempat yaitu evaluasi, tahap ini dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi yang telah diberikan. Pengukuran ulang kadar Hb dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi dengan ekstrak daun kelor. Selain itu, diadakan diskusi dan wawancara untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan serta perubahan perilaku terkait pencegahan anemia. Hasil evaluasi ini akan menjadi bahan refleksi dalam penyusunan laporan akhir dan rekomendasi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang. Evaluasi juga mencakup kepuasan peserta terhadap proses pendampingan yang telah berlangsung. Kegiatan ini dilakukan di Desa Kwangko, Kecamatan Manggelewa, Dompu, Sulawesi Tenggara. Kegiatan ini dilakukan pada bulan 02 November – 27 Desember 2023.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang Hamil di kota Kendari jl. Raden soeprapto kelurahan Mandonga Kecamatan Mandonga Sulawesi Tenggara.

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh distribusi frekuensi responden berdasarkan ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun kelor, responden yang rutin konsumsi ekstrak daun kelor 14 orang dan yang tidak mengkonsumsi 2 orang dengan status anemia ringan 1 orang (Hb Ketika pertama kali kunjungan adalah 8,1 gr%), dan anemia berat 1 orang (Hb Ketika pertama kali kunjungan adalah 6,6 gr%).

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3 No.1 Edisi Periode: Juni-November 2024 | Page: 47-51
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Tabel 1. Distribusi Frekuaensi Karakteristik Pemeriksaan Hb pada Ibu Hamil Selama 5 Kali Kunjungan

Nama Ibu Hamil	Pendidikan Terakhir	2/11/24	16//11/23	30/11/23	13/12/23	27/12/23	Keterangan
Ny. F	S1	10,4	9,7	10,0	10,6	11,0	Konsumsi
Ny, S	D3	9.9	10,2	10,4	10,5	11,2	Konsumsi
Ny, I	S1	10,6	11,2	11,4	11,6	11,8	Konsumsi
Ny, M	D3	10,5	10,6	11,2	11,4	11,7	Konsumsi
Ny, A	D3	10,2	11,5	11,5	11,6	11,6	Konsumsi
Ny, N	SMA	9.8	10,7	11,0	11,0	11,2	Konsumsi
Ny, K	SD	6,6	6.6	6,8	6,8	6,8	Tidak teratur
Ny, Y	SMA	9,2	9,7	10,8	11,4	11,6	Konsumsi
Ny, A	SMA	9,6	10,8	11,2	11,4	11,7	Konsumsi
Ny. M	SMP	8,1	8,2	8,4	8.5	8,5	Tidak teratur
Ny, D	D3	9.9	10,2	10,8	10,8	11,0	Konsumsi
Ny, K	SMA	8.3	9,6	10,8	11,0	11,0	Konsumsi
Ny, K	SMA	9.5	9,8	10,2	10,8	11,8	Konsumsi
Ny, M	S2	10,6	10,6	9,7	10,8	11,0	Konsumsi
Ny, F	S1	11.2	11,2	11,4	11,6	11,6	Konsumsi
Ny, M	S1	8,2	9,4	10,4	10,8	11,0	Konsumsi

Untuk 14 orang lainnya sudah tidak mengalami status anemia. Pada Kegiatan pemberian Ekstrak Daun Kelor pada ibu hamil dalam mengatasi anemia didapatkan rata rata Hb pre test sebelum diberikan daun kelor adalah 8,7875 dan rata-rata Hb setelah diberikan daun kelor adalah 9,30, sehingga terjadi kenaikan kadar Hb setelah diberikan Ekstrak daun kelor selama 2 minggu.

Walaupun demikian, ada beberapa yang mengalami penurunan Hb setelah 2 minggu dan setelah anamnesa ternyata mengalami keluhan pusing setelah menghirup ekstrak daun kelor karena tidak tahan dengan bau kapsul tersebut sehingga tidak meneruskan minum secara teratur ekstrak daun kelor. Hasil kegiatan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan ekstrak daun kelor efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan rata-rata Hb sebelum pemberian ekstrak daun kelor adalah 10,83 dan sesudah adalah 12,72(Hastuti & Nitia, 2022; Rotella *et al*., 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian pemberian ekstrak daun kelor 2x2 kapsul selama 30 hari pada ibu hamil dengan anemia didapatkan ada pengaruh yang signifikan dengan p value 0,000 (<0,05) (Inovasi & Silvitasari, 2024; Ponomban & Walalangi, 2013).

Karakteristik responden berdasarkan hasil penelitian didapatkan, berdasarkan minat responden yang konsumsi ekstrak daun kelor konsumsi sebanyak 14 responden (87,5%) dan yang tidak teratur mengkonsumsi sebanyak 2 responden (12,5%), berdasarkan minat responden yang memiliki pendidikan tinggi sebanyak 14 responden (87,5%) dan yang tidak berpendidikan tinggi sebanyak 2 responden (12,5%) .

Pengetahuan ibu terhadap pencegahan anemia dengan ekstrak daun kelor dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya Pendidikan Terakhir. Hal ini sesuai dengan pernyataan teori bahwa 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 (Rishel, 2023). Kandungan daun kelor kering mengandung beragam zat/unsur yakni protein 27,1 g, lemak 2,3 g, betakaroten (vitamin A) sebanyak 18,9 mg, Thiamin (vitamin B1) sebanyak 2,64 mg, riboflavin (vitamin B2) sebanyak 20,05 mg, vitamin C sebanyak 17,83 mg, kalsium sebanyak 2,003 mg, kalori sebanyak 205 kal, karbohidrat sebanyak 38,2 g, serat 19, 2 g dan zat besi sebanyak 28,2 mg (Rismawati *et al*., 2021).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pemberian ekstrak daun kelor sangat bermanfaat dalam mengatasi anemia dengan hasil nilai rata-rata Hb sebelum diberikan ekstrak daun kelor adalah 8,7875 dan sesudah diberikan ekstrak daun kelor adalah 9,30. Kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia didapatkan rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan pada ibu hamil adalah 65 dan nilai rata-rata setelah dilakukan penyuluhan adalah 86. Setelah 5 kali kunjungan dan pemberian ekstrak daun kelor hanya 2 orang yang masih mengalami anemi dikarenakan responden tidak konsumsi ekstrak daun kelor karena pengetahuan.

Bidan hendaknya memberikan informasi dan penyuluhan tentang pencegahan anemi pada ibu hamil dengan pemberian ektrak daun kelor yang baik dan benar pada saat pemeriksaan kehamilan kepada setiap ibu hamil, dilanjutkan sebelum ibu pulang dari pelayanan kesehatan pada masa nifas, sehingga meningkatkan kualitas ibu ibu yang sehat tidak mengalami anemia

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada masyarakat dan khususnya ibu hamil yang telah membantu terlaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

7. REFERENSI

Adhimukti, F., Budihastuti, U. R., & Murti, B. (2023). Meta-Analysis: The Effect of Anemia in Pregnant Women on the Risk of Postpartum Bleeding and Low Birth Weight. *Journal of Maternal and Child Health*, *8*(1), 58–69. https://doi.org/10.26911/thejmch.2023.08.01.06

Arisman. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes & Displidemia*. EGC.

Edelson, P. K., Cao, D., James, K. E., Ngonzi, J., Roberts, D. J., Bebell, L. M., & Boatin, A. A. (2023). Maternal anemia is associated with adverse maternal and neonatal outcomes in Mbarara, Uganda. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, *36*(1), 1–11. https://doi.org/10.1080/14767058.2023.2190834

Hastuti, & Nitia. (2022). Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, *17*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1

Inovasi, M., & Silvitasari, I. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, *5*(1), 26–32.

Kim, Y. J., & Kim, H. S. (2019). Screening moringa species focused on development of locally available sustainable nutritional supplements. *Nutrition Research and Practice*, *13*(6), 529–534. https://doi.org/10.4162/nrp.2019.13.6.529

Krisnadi. (2015). *Manfaat Tanaman Kelor*. Bina Ilmu.

Natsir, H., Wahab, A. W., Budi, P., Dali, S., & Arif, A. R. (2019). Amino acid and mineral composition of moringa oleivera leaves extract and its bioactivity as antioxidant. *Journal of Physics: Conference Series*, *1317*(1). https://doi.org/10.1088/1742-6596/1317/1/012030

Ponomban, S. S., & Walalangi, R. (2013). *EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI BUBUK DAUN KELOR (Moringa oleifera) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL YANG MENDERITA ANEMIA*.

5(1), 36–44.

Rishel, R. A. (2023). Pengaruh Pemberian Kapsul Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *14*(1), 187–192. https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1592

Rismawati, R., Jana, V. A., Latifah, N. S., & Sunarsih, S. (2021). Manfaat Kapsul Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *7*(2), 229–233. https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1958

Rotella, R., Soriano, J. M., Llopis-González, A., & Morales-Suarez-Varela, M. (2023). The Impact of Moringa oleifera Supplementation on Anemia and other Variables during Pregnancy and Breastfeeding: A Narrative Review. *Nutrients*, *15*(12). https://doi.org/10.3390/nu15122674

Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *2*(2), 49–55. https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.170

Su, B., & Chen, X. (2020). Current Status and Potential of Moringa oleifera Leaf as an Alternative Protein Source for Animal Feeds. *Frontiers in Veterinary Science*, *7*(February), 1–13. https://doi.org/10.3389/fvets.2020.00053

Zungu, N., van Onselen, A., Kolanisi, U., & Siwela, M. (2020). Assessing the nutritional composition and consumer acceptability of Moringa oleifera leaf powder (MOLP)-based snacks for improving food and nutrition security of children. *South African Journal of Botany*, *129*, 283–290. https://doi.org/10.1016/j.sajb.2019.07.048