



OPTIMALISASI PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG ANEMIA KEHAMILAN DAN PEMANFAATAN MINUMAN DAUN KELOR MADU UNTUK MENURUNKAN ANEMIA

Erma Retnaningtyas¹, Tri Hastuti², Winarti³ Salimah⁴, Ida agnes⁵, Novita⁶
Sutrisiati⁷, Jasinta Berum⁸, Rizki Amalia⁹ Ana Gori¹⁰

^{1,3-10}Prodi Profesi Bidan IIK STRADA Indonesia

² RSUD Kabupaten Merauke



*Corresponding author

Erma Retnaningtyas

Email :

erma.retna26@gmail.com

HP: 081332702224

Kata Kunci:

Anemia;
Daun Kelor;
Ibu Hamil;
Penyuluhan;

Keywords:

Anemia;
Moringa Leaves;
Pregnant mother;
Counseling;

ABSTRAK

Anemia meningkatkan resiko terjadinya abortus, kelahiran premature, Perdarahan dan lain sebagainya. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Untuk menurunkan Angka Kejadian Anemia pada ibu hamil salah upaya non farmakologi adalah dengan mengonsumsi minuman daun kelor yang memiliki kandungan Zat Besi sangat tinggi Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk optimalisasi pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaat minuman daun kelor untuk menurunkan anemia. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang anemia kehamilan dengan memberikan Pre Tes sebelum diberikan penyuluhan dan post tes sesudah diberikan penyuluhan. Kemudian melakukan demonstrasi pembuatan Minuman daun Kelor Madu dan langsung dibagikan untuk diminum oleh Ibu Hamil. Penyuluhan ini dilakukan di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Samkai Kabupaten Merauke yang diikuti oleh 15 ibu hamil. Hasil penyuluhan sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 4 ibu hamil (27%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 12 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik. Diharapkan lebih menekankan pencegahan anemia dengan memanfaatkan kekayaan alam disekitar kita

ABSTRACT

Anemia increases the risk of abortion, premature birth, bleeding and so on. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia is 48.9%. To reduce the incidence of anemia in pregnant women, one non-pharmacological effort is to consume Moringa leaf drink which has a very high iron content. The aim of this community service is to optimize pregnant women's knowledge about the benefits



of Moringa leaf drink to reduce anemia. This activity is carried out by providing education about pregnancy anemia by giving a pre-test before being given counseling and a post-test after being given counseling. Then they carried out a demonstration on making Honey Moringa leaf drink and immediately distributed it for pregnant women to drink. This counseling was carried out at Posyandu Anggrek in the Samkai Health Center Working Area, Merauke Regency, which was attended by 15 pregnant women. The results of the counseling before the counseling was given were 4 pregnant women (27%) with good knowledge and after the activity there was an increase in knowledge to 12 pregnant women (80%) with good knowledge. It is hoped that there will be more emphasis on preventing anemia by utilizing the natural resources around us

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan Angka kematian dan Angka Kesakitan Ibu dan anak. Anemia meningkatkan resiko terjadinya abortus, BBLR, kelahiran premature, Hemoragik Post Partum dan lain sebagainya. Anemia pada kehamilan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin baik sebelum kelahiran maupun setelahnya. (Retnaningtyas, 2016) Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Untuk menurunkan Angka Kejadian Anemia pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan penyuluhan gizi yang dapat membantu menurunkan anemia kepada masyarakat khususnya Ibu hamil. (Aritonang E, 2019)

Status gizi ibu hamil berpengaruh pada janin yang dikandungnya hingga duatahunkehidupannya. Anemia adalah hal yang sering dialami ibu hamil khususnya disebabkan kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi. Anemia adalah suatu keadaan disaat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Dikatakan anemia jika kadar hemoglobin < 11 Gr%. (WHO, 2012). Berdasarkan data Riskesdas 2018 hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1 persen. (Riskesdas, 2021)

Berdasarkan analisis situasi di posyandu mawar wilayah puskesmas Samkai banyak ibu hamil yang menderita anemia. (Puskesmas Samkai, 2022). Anemia yang dialami oleh ibu hamil yaitu disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kurang zat besi pada ibu hamil menurut (4), salah satunya adalah meningkatkan konsumsi zat besi dan sumber alami, terutama makanan sumber hewani (hem iron) yang mudah diserap seperti hati, daging, ikan. (Prakash, S., 2020)

Selain itu perlu ditingkatkan juga, makanan yang banyak mengandung Vitamin C dan Vitamin A (buah-buahan dan sayuran) untuk membantu penyerapan zat besi dan membantu proses pembentukan Hb. Salah satu makanan yang mengandung zat besi dan telah dilakukan berbagai macam penelitian adalah daun kelor. Selain itu, bahan makanan ini mudah ditemukandan tidak menjadi pantangan bagi masyarakat papua selatan khususnya di Kabupaten Merauke.

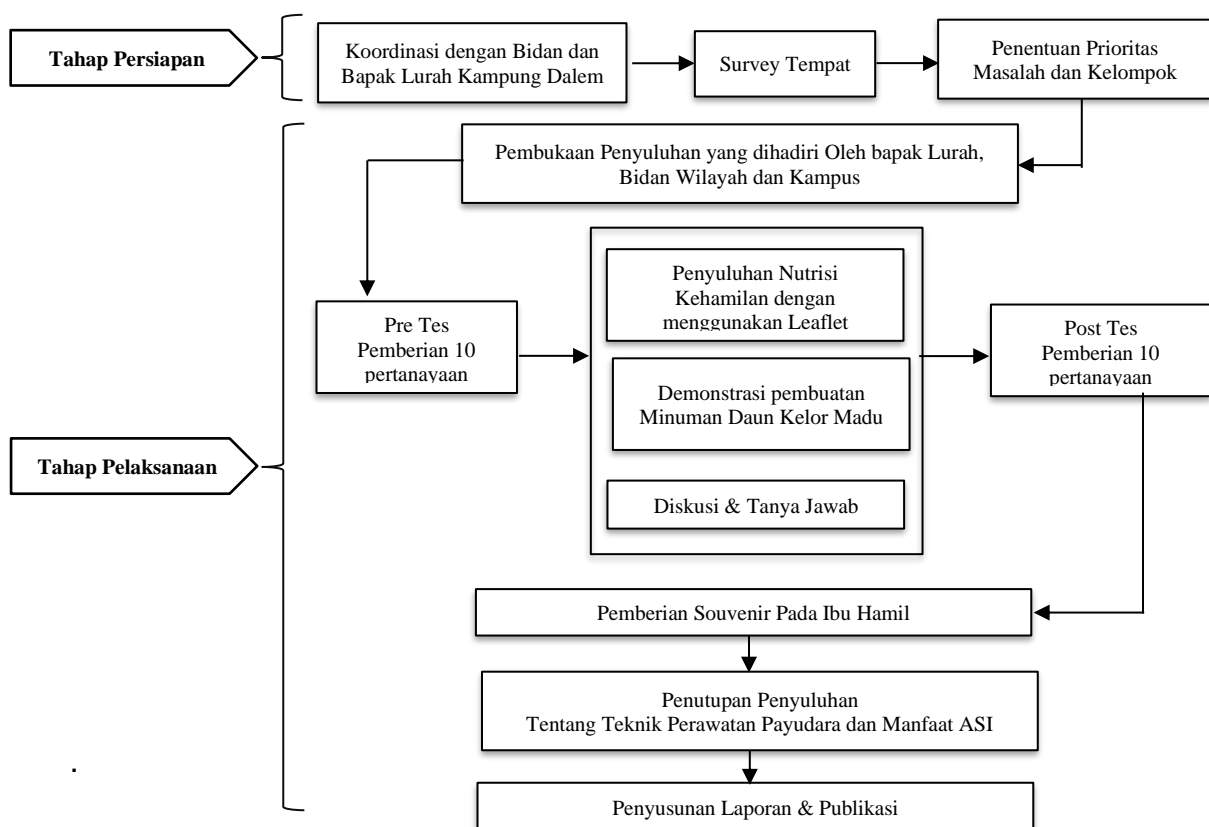
Bagi masyarakat papua selatan, tanaman kelor merupakan salah satu jenis tanaman yang diusahakan oleh hampir setiap rumah tangga terutama di pedesaan. Tanaman kelor merupakan menu sehari-hari yang lezat. Bagi masyarakat yang bermukim di daerah dataran rendah, di mana pasar desa tidak berlangsung setiap hari dan biasanya berlangsung 2 kali seminggu, untuk memenuhi kebutuhan sayuran setiap hari mereka mengoptimalkan lahan pekarangan untuk menanam tanaman kelor. Tanaman kelor mudah dibudidayakan dan juga tidak diserang oleh hama penyakit sehingga aman dari efek pestisida jika dibandingkan dengan jenis sayuran lain di dataran tinggi seperti kubis, sawi dan lain-lain. Saat ini, tanaman kelor banyak diteliti mengenai komposisinya yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan berbagai bidang.

Daun Kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, Kalium, zat besi dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. Kandungan daun kelor yang dapat membantu mencegah terjadinya anemia yaitu kandungan zat besi yang tinggi dan Vitamin C yang tinggi, dimana vitamin C berperan dalam peningkatan penyerapan zat

besi.(Hartati & Sunarsih, 2021) Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang manfaat daun kelor dalam mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Peranan edukasi gizi sangatlah penting bagi masyarakat khususnya ibu hamil. Edukasi merupakan salah satu bentuk kegiatan pendidikan kesehatan sebagai upaya terencana untuk mengubah perilaku individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dalam bidang kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 Juli 2022 di Posyandu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Samkai. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet dan demonstrasi pembuatan minuman daun kelor dan madu untuk menurunkan Anemia pada ibu hamil, Memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut :



Gambar 1. Tahap Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan mengenai “**Pemanfaatan Minuman daun Kelor Madu untuk Menurunkan Anemia pada Ibu Hamil**”, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang : pengertian perawatan anemia kehamilan, penyebab anemia, macam-macam anemia berdasarkan kadar HB,gejala anemia, dampak anemia, pencegahan/pengobatan anemia secara non farmakologi dengan memanfaatkan daun kelor, persiapan alat dan bahan minuman daun kelor serta mendemonstrasikan cara pembuatan minuman daun kelor madu. Minuman daun kelor ini dikonsumsi sehari dua kali pagi dan sore selama 7 hari. Melalui kegiatan ini ibu hamil dapat memanfaatkan kekayaan alam sekitar dalam upaya menurunkan angka kejadian Anemia secara non farmakologi khususnya di Posyandu Angrek wilayah kerja Puskesmas Samkai. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 4 ibu hamil (27%) dengan pengetahuan Baik dan setelah diberikan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan Baik sebanyak sebanyak 12 ibu hamil (80%). Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya edukasi pengobatan anemia kehamilan dengan memanfaatkan kekayaan alam sekitar yaitu minuman daun kelor dan madu.

Tabel dan Gambar

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sebelum di Berikan penyuluhan

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1	Baik (Nilai 80 sd 100)	4	27 %
2	Cukup (Nilai 50 sd 79)	2	13 %
3	Kurang (Nilai < dari 50)	9	60 %
	Jumlah	15	100 %

Tabel 2. Tabel Pengetahuan Ibu Hamil sesudah di Berikan penyuluhan

No	Pengetahuan	Jumlah	Presentase
1	Baik (Nilai 80 sd 100)	12	80 %
2	Cukup (Nilai 50 sd 79)	3	20 %
3	Kurang (Nilai < dari 50)	0	0 %
	Jumlah	15	100 %



Lokasi Pengabdian Masyarakat



Pre Tes



Penyampaian Materi



Alat dan Bahan Demonstrasi



Demonstrasi Pembuatan Minuman



Pembagian Seduhan Daun kelor Madu



Post Tes



Pemberian Bingkisan



Foto Bersama Kepala Puskesmas



Foto Bersama Ibu Hamil

Gambar 2. Leaflet Penyuluhan

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias terhadap penyampaian materi yaitu ada 3 ibu hamil yang mengajukan pertanyaan. **Pertanyaan Pertama** di sampaikan

Oleh Ibu NM “Berapa Normal HB bagi Ibu Hamil?” dan dijawab oleh Mahasiswa Salimah “Hb Normal Pada ibu Hamil adalah lebih dari 11 gr/dl . **Pertanyaan ke Dua** di sampaikan oleh ibu LW “Kenapa meminum Tablet tambah darah terasa mual? Pertanyaan di jawab oleh Mahasiswa Jasinta Mual yang muncul saat mengkonsumsi tablet tambah darah dikaenankan adanya perubahan hormone dalam tubuh dan mengkonsumsi saat perut kosong. **Pertanyaan ke Tiga** di sampaikan oleh ibu RM “Apakah ada efek samping mengkonsumsi daun kelor?” Pertanyaan di Jawab oleh Dosen Erma Retnaningtyas. Jika daun kelor dikonsumsi melebihi batas yang seharusnya bisa menimbulkan efek samping sakit perut, distensi gas, diare dan Mulas

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang Pengobatan anemia dengan konsumsi daun kelor madu namun hasil post tes masih di dapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 3 ibu hamil 20%. Ibu hamil masih belum mengetahui tentang kandungan zat besi pada daun kelor. Maka dari itu untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada Pentingnya pengobatan Anemia secara non farmakologi selain daun kelor

Anemia merupakan suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia juga didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana kadarhaemoglobin (Hb) kurang dari normal Pencegahan Anemia dapat dilakukan dengan pemberiansuplemen dan konsumsi makanan yang mengandung zat besi. (Kundryanti et al., 2019) Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global dengan berbagai penyebab, termasuk asupan makanan yang tidak mencukupi gizi yang dibutuhkan ibu hamil. Jika terjadi defisiensi zat besi dalam tubuh maka akan terjadi anemia. Hal ini menurunkan jumlah maksimal oksigen yang dapat dibawa oleh darah, hal ini berakibat pada berkurangnya persediaan zat besi untuk memenuhi kebutuhan ibu, janin dan plasenta, sehingga transfer oksigen kejanin berkurang. (Simbolon et al., 2019)

Berkurangnya oksigen akan berdampak pada kesakitan dan kematian baik ibu danjanin. Hal ini dapat mengakibatkan pertumbuhan janin terhambat, peningkatan resiko persalinan pre-term dan BBLR (Bayi Berat Lahir Rendah)(Simbolon et al., 2019) Daun kelor (*Moringa Oliefera*) memiliki bebera macam kandungan gizi diantaranya , zat besi, vitamin C, Kalsium dan kalium, sehingga Daun kelor dapat digunakan sebagai alternative dalam mengatasi anemia. Daun Kelor atau *Moringa Oliefera* memiliki Kadar Zat besi 28,29 mg dalam 100mg daun kelor segar. Setara dengan kandungan zat besi pada tablet Fe yang sebesar 30 mg pada satu tablet. Kandungan Vitamin C yang tinggi juga terdapat dalam daun kelor. (Regina, 2019)

Vitamin C berperandalam membantu penyerapan zat besi, Dalam penelitian Hastuty 2022 menjelaskan bahwa untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh suplementasi perlu di kombinasikan dengan makronutrien lain seperti Vitamin C. Oleh karena itu daun Kelor sangat bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. (Hastuty, Y.D., Nitia, 2022) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Priyas (2019) menunjukkan bahwa pada kelompok pemberian the daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Priyas Hastuti, A. and Novita Sari, 2022) Salah satu faktor resiko anemia adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan yang rendah, sehingga perlu untuk dilakukannya kegiatan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. (Erianty, 2022)

Dengan meningkatnya pengetahuan tentang manfaat daun kelor untuk meningkatkan Hb/ mencegah anemia, diharapkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Posyandu Mawar Wilayah Kerja Puskesmas Samkai dapat dieliminir dari tahun ke tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Made,dkk (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan Kejadian anemia pada ibu Hamil. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang tentang anemia akan berperilaku negatif dalam mencegah atau mengobati anemia. (Elmika et al., 2018) Untuk mengurangi kejadian anemia, edukasi dan pendidikan harus diberikan juga pada suami selain ibu hamil suami berperan penting dalam pengambilan keputusan dalam keluarga dalam pelaksanaan pemenuhan nutrisi kehamilan yang dialami ibu hamil.(Hardaniyati, 2018)

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pada 15 ibu hamil di lakukan di Posyandu Mawar di Wilayah kerja Pskesmas Samkai. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 4 ibu hamil (27%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 12 ibu hamil (80%) dengan penegtahuan Baik. Kegiatan penyuluhan tentang anemia kehamilan dan pemanfaatan minuman daun kelor madu terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil tentang penanganan anemia kehamilan secara Non Farmakologi. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan ibu Hanil bisa menerapkan minuman daun kelor madu untuk menaikkan Kadar HB. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada pencegahan anemia kehamilan secara non farmakologi dengan memanfaatkan kekayaan alam di sekitar kita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat, membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Khususnya Ibu-Ibu Hamil Posyandu Mawar di Wilayah Kerja Puskesmas Samkai yang bersedia memenuhi undangan kegiatan, Kepala Puskesmas Samkai, Ketua IBI Cabang Merauke, Bapak Kepala Dinas Kesehatan Merauke, Bapak Kepala BKD Merauke, Bapak Bupati Merauke dan Bapak Rektor Kampus IIK STRADA Indonesia. Semoga dengan adanya kegiatan ini bisa berkontribusi untuk menurunkan kejadian Anemia di Kabupaten Merauke melalui pemanfaatan kekayaan alam sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang E. (2019). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. kampus IPB Taman Kencana Bogor.
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). Edukasi Gizi dengan CAMIL Sama Efektif dengan Leaflet dalam Prilaku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.114>
- Erianty, R. (2022). PENYULUHAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUANANEMIA PADA IBU HAMIL DI DESA TANAKARAENG KECAMATAN MANUJU. *Jurnal Nusantara*, 19(2), 95–99.
- Hardaniyati, H. (2018). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Status Anemia Pada Ibu Hamil



Di Puskesmas Sengkol Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 6(2), 41–48. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v6i2.2018.44>

Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3231>

Hastuty, Y.D., Nitia, S. (2022). EKSTRAK DAUN KELOR DAN EFEKNYAPADA KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI MORINGA LEAF EXTRACT ANDITS EFFECT ON HEMOGLOBIN LEVELS IN YOUNG GIRLS. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654–3427.

Kundayanti, R., Fardillah, N. M., & Widowati Program Studi, R. D. (2019). PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN TAHUN 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1). <http://journal.unas.ac.id/health>

Prakash, S., D. (2020). Maternal Anemia in Pregnancy : An Overview. *Internatinal Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Research.*, 4(3), 78–85.

Priyas Hastuti, A. and Novita Sari, A. (2022). PENGARUH TEH DAUN KELOR (*Moringaoleifera L*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PENDERITAANEMIA. *Journal of Health Research*, 5(27–36).

Puskesmas Samkai. (2022). *Poofil Dinas Kesehatan Kab Merauke*.

Regina, M. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN SERBUK DAUN KELOR KOMBINASI TABLET FE TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL ANEMIA DI PUSKESMAS SINIU KABUPATEN PARIGI MOUTONG EFFECT OF MORINGA POWDER COMBINED WITH FE TABLETS ON THE INCREASE IN HEMOGLOBIN IN ANEMIC PREGNANT*.

Retnaningtyas, E. (2016). *Kehamilan dan Asuhan Kehamilan* (cetakan I). STRADA PRESS.

Riskesdas. (2021). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*. Riskesdas.

Simbolon, D., Rahmadi, A., & Jumiyati, J. (2019). The Effect of Nutrition Assistance on Changes in Nutrition Fulfillment Behavior of Pregnant Women with Chronic Energy Deficiency (KEK). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 269.

WHO. (2012). *Worldwide Prevalence Of Anemia 2000-2012.WHO Global Database On Anemia Geneva*. WHO.