



P-ISSN : 2622-1276
E-ISSN: 2622-1284

The 6th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)

Website Ciastech 2023 : <https://ciastech.net>

Open Confrence Systems : <https://ocs.ciastech.net>

Proceeding homepage : <https://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/ciastech/issue/view/236>

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR UNTUK MENCEGAH ANEMIA

Ervin Rufaindah^{1*)}, Patemah²⁾, Nicky Danur Jayanti³⁾

^{1,2)} Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang

³⁾ Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada Malang

INFORMASI ARTIKEL

Data Artikel :

Naskah masuk, 19 November 2023
Direvisi, 22 November 2023
Diterima, 5 Desember 2023

Email Korespondensi :

ervinrufaindah
@widyagamahusada.ac.id

ABSTRAK

Anemia gizi ibu hamil merupakan masalah nasional yang masih banyak. Anemia ibu hamil berhubungan dengan komplikasi ibu dan kematian, kematian janin dan bayi baru lahir, cacat lahir, serta penurunan potensi fisik dan mental anak serta mengakibatkan stunting. Pencegahan anemia tidak selalu menggunakan tablet zat besi. Salah satu alternatifnya dengan fortifikasi produk pangan dengan bahan pangan lokal tinggi zat besi yaitu kelor. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di Wilayah Puskesmas Singosari. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 24-31 Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Wilayah Puskesmas Singosari dengan Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* sejumlah 41 ibu hamil, alat pengumpulan data yang di gunakan berupa pertanyaan dalam kuesioner. Hasil dari penelitian ini diperoleh sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebesar 29 responden (70,7 %). Sebagian besar responden termasuk paritas multiravida yaitu sebanyak 28 ibu hamil (68,3 %), Sebagian besar responden berpengetahuan baik sebesar 20 (48,7%), sebagian besar ibu hamil mengkonsumsi daun kelor yaitu sebanyak 27 ibu hamil (65,9 %). Di harapkan bagi ibu hamil untuk mengonsumsi daun kelor lebih banyak lagi dengan diolah menjadi makanan lain selain sayur bening dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kelor, Anemia

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa rentan terjadi anemia. Anemia yang paling sering dijumpai pada kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi. Pada masa kehamilan terjadi penambahan volume darah (*hemodilusi*), akan tetapi bertambahnya sel – sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Selain itu, beberapa penyebab anemia pada kehamilan yaitu karena zat besi yang masuk melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan, saat hamil kebutuhan zat – zat makanan bertambah untuk memproduksi sel darah merah yang lebih banyak untuk ibu dan janin yang dikandungnya, dan pada saat hamil terjadi perubahan – perubahan dalam darah dan sumsum tulang [1] [2].

Anemia gizi ibu hamil merupakan masalah nasional. Anemia ibu hamil berhubungan dengan komplikasi ibu dan kematian, kematian janin dan bayi baru lahir, cacat lahir, serta penurunan potensi fisik dan mental anak. Sebagian besar anemia pada ibu hamil disebabkan karena kekurangan zat besi. Program pencegahan ibu hamil anemia dilakukan dengan pemberian tablet besi sebanyak 90 tablet selama kehamilan, akan tetapi hanya Sebagian kecil ibu hamil yang mengkonsumsinya. Pencegahan ibu hamil anemia perlu diberikan dalam bentuk lain tidak selalu menggunakan tablet zat besi. Salah satu alternatifnya dengan fortifikasi produk pangan dengan bahan pangan lokal tinggi zat besi [3] [4].

Indonesia adalah negara yang memiliki berbagai keanekaragaman hayati, salah satunya yaitu kelor (*Moringa oleifera*). Salah satu manfaat dari pohon kelor dapat diambil pada daunnya. Menurut salah satu penelitian ada hubungan antara pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Kandungan gizi yang terdapat pada tanaman kelor yaitu protein, zat besi, maupun vitamin A (β - karoten) yang tinggi sehingga diharapkan dapat mencukupi kebutuhan gizi khususnya pada kelompok yang rentan mengalami defisiensi besi [5] [6].

Terapi utama pada anemia adalah pemberian suplemen Fe setiap hari 200 mg, jika Hb <5-6 gr% maka perlu dilakkan transfusi darah. Ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi sangat disarankan melakukan diet makanan yang mengandung zat besi dan pemenuhan nutrisi yang adekuat. Makanan yang baik dikonsumsi sehari-hari diantaranya yaitu bayam, daun katuk, brokoli, hati ayam dan kacang-kacangan. Selain itu, olahan makanan yang banyak mengandung zat besi salah satunya juga terdapat pada daun kelor [7] [8].

Daun kelor merupakan tanaman yang memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat. Kandungan gizi pada daun kelor kaya akan protein dan zat besi yang sangat baik untuk dikonsumsi oleh kelompok rawan. Daun kelor dapat dijadikan sebagai alternatif sumber protein. Protein dalam 100 gram tepung daun kelor sebesar 23,37%. Selain itu, tepung daun kelor juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Zat besi merupakan zat yang paling berperan dalam proses terjadinya anemia gizi. Anemia secara langsung disebabkan oleh seringnya mengonsumsi inhibitor absorpsi zat besi, rendahnya asupan promotor absorpsi zat besi non heme serta adanya infeksi parasit. Kandungan protein dan zat besi pada tepung daun kelor diharapkan dapat mengatasi anemia pada ibu hamil [9] [10].

Dari hasil pengamatan yang didapatkan di Wilayah Puskesmas Singosari, dari 10 ibu hamil terdapat 4 ibu hamil anemia sedang hingga ringan. Pola makan ibu hamil yang lebih memilih untuk makan dengan gizi tidak lengkap, seperti nasi, lauk pauk tanpa sayur, atau sebaliknya tanpa lauk hewani. Maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk memperoleh informasi tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di Wilayah Puskesmas Singosari. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 24-31 Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Wilayah Puskesmas Singosari dengan teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* sejumlah 41 ibu hamil. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang pindah tempat tinggal dari Wilayah Puskesmas Singosari. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa pertanyaan dalam kuesioner tentang pengetahuan pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia berjumlah 10 pertanyaan dan 2 pertanyaan tentang kebiasaan mengkonsumsi olahan daun kelor. Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai uji validitas $> 0,36$ dan nilai uji reliabilitas $0,74$. Hasil ukur tingkat pengetahuan adalah baik jika nilainya $76-100\%$, cukup jika nilainya $60-75\%$, kurang jika nilainya $< 60\%$. Hasil ukur kebiasaan mengkonsumsi kelor adalah ya jika mengkonsumsi kelor dalam bentuk apapun $\geq 3x$ dalam seminggu, tidak jika mengkonsumsi kelor dalam bentuk apapun $< 3x$ dalam seminggu. Teknik dalam pengolahan data dengan melakukan *editing, coding, entry* kemudian di analisis secara univariat yang bertujuan memperoleh distribusi frekuensi gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Umur responden

Hasil dari pengisian kuesioner dapat dilihat umur ibu hamil di Wilayah Puskesmas Singosari adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Ibu Hamil.

Umur	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	4	9,7 %
20-35 Tahun	29	70,7 %
>35 tahun	8	19,6 %
Jumlah	41	100 %

Berdasarkan tabel 1. di atas diperoleh sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebesar 29 responden (70,7 %), ibu hamil yang berumur > 35 tahun sebesar 8 responden (19,6 %) dan responden yang berumur < 20 tahun sebesar 4 responden (9,7 %).

3.2 Paritas Responden

Hasil dari pengisian kuesioner dapat dilihat bahwa paritas ibu hamil di Wilayah Puskesmas Singosari adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu Hamil.

Paritas	Frekuensi	Persentase
Primigravida	13	31,7 %
Multigravida	28	68,3 %
Jumlah	41	100 %

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh sebagian besar responden termasuk paritas multiravida yaitu sebanyak 28 ibu hamil (68,3 %), dan yang memiliki paritas primigravida sebanyak 13 ibu hamil (31,7%).

3.3 Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*) di bawah ini merupakan hasil survey pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	20	48,7 %
Cukup	12	29,3 %
Kurang	9	22 %
Total	41	100 %

Berdasarkan tabel 3. di atas diperoleh Sebagian besar responden berpengetahuan baik sebesar 20 (48,7%), berpengetahuan cukup sebesar 12 ibu hamil (29,3 %) dan berpengetahuan kurang sebesar 9 ibu hamil (22 %). Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan sebagian besar pengetahuan ibu hamil baik tentang pemanfaatan daun kelor untuk mencegah anemia. Berdasarkan teori Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

3.4 Konsumsi olahan daun kelor

Berdasarkan *survey* dengan menggunakan kuesioner di dapat ibu hamil yang mengkonsumsi olahan daun kelor sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi Olahan Daun Kelor pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Singosari.

Konsumsi	Frekuensi	Persentase
Ya	27	65,9 %
Tidak	14	34,1 %
Total	41	100 %

Berdasarkan tabel 4. di atas diperoleh sebagian besar ibu hamil mengkonsumsi daun kelor yaitu sebanyak 27 ibu hamil (65,9 %) dan yang tidak mengkonsumsi adalah 14 ibu hamil (34,1 %). Namun, ibu hamil hanya mengolah sayur kelor untuk sayur bening saja. Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh. Penyebab terjadinya anemia adalah kurang makan makanan yang mengandung zat besi, terganggunya penyerapan zat besi. Dampak terjadinya anemia adalah keguguran, pendarahan selama kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, gangguan persalinan dan masa nifas, serta stunting pada bayi balita.

Salah satu upaya non-farmakologi dalam pencegahan anemia yaitu dengan mengkonsumsi daun kelor. Daun kelor (*moringa Oliefera*) memiliki beberapa macam kandungan gizi diantaranya yaitu zat

besi, vitamin C, kalsium, sehingga daun kelor dapat digunakan sebagai alternatif pencegahan anemia, daun kelor memiliki kadar zat besi 28,29 mg dalam 100mg daun kelor segar, setara dengan kandungan pada tablet Fe sebesar 30 mg pada satu tablet. Kandungan vitamin C juga tinggi dalam daun kelor, vitamin C berperan dalam penyerapan zat besi [11].

Menurut sebuah penelitian menyatakan pemberian suplementasi tambahan zat besi dalam berbagai sediaan seperti kapsul ekstrak, tepung, biskuit, sup hingga jus yang terbuat dari daun kelor terbukti dalam membantu pemenuhan kebutuhan zat besi secara maksimal dan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia [12].

4. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini diperoleh sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebesar 29 responden (70,7 %). Sebagian besar responden termasuk paritas multiravida yaitu sebanyak 28 ibu hamil (68,3 %), Sebagian besar responden berpengetahuan baik sebesar 20 (48,7%), sebagian besar ibu hamil mengonsumsi daun kelor yaitu sebanyak 27 ibu hamil (65,9 %). Di harapkan bagi ibu hamil untuk mengonsumsi daun kelor lebih banyak lagi, dan dapat dikonsumsi dengan diolah menjadi kue, brownies dan keripik. Serta untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih terhadap STIKES Widyagama Husada Malang yang telah memfasilitasi penelitian ini.

6. REFERENSI

- [1] T. Hartati and S. Sunarsih, "Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 101–107, 2021, doi: 10.33024/manuju.v3i1.3231.
- [2] A. Putri, J. Ardian, and M. T. Jauhari, "Studi Pembuatan Cookies Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dan Tepung Biji Kacang Hijau (*Vigna Radiata*)," *Nutr. J. Pangan, Gizi, Kesehatan*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2022, doi: 10.30812/nutriology.v3i1.1929.
- [3] A. Nugroho, A. Rahmadi, and A. J. Sari, "Brownies daun kelor dan tempe tinggi protein serta zat besi bagi ibu hamil anemia *Moringa leaf brownies and tempeh are high in protein and iron for anemic pregnant women* Abstrak Pendahuluan," vol. 8, no. 1, pp. 20–29, 2023.
- [4] E. Setyawati, N. Nurasmii, and I. Irnawati, "Studi Analisis Zat Gizi Biskuit Fungsional Substitusi Tepung Kelor dan Tepung Ikan Gabus," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 10, no. 1, pp. 94–104, 2021, doi: 10.35816/jiskh.v10i1.516.
- [5] S. Ferdiana, "Efektifitas Pemberian Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Wanita Usia Subur," *J. Info Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 244–255, 2019.
- [6] A. N. Layli, "Proporsi Penambahan Ikan Lele Dan Daun Kelor Terhadap Kadar Protein , Zat Besi Dan Mutu Organoleptik Nugget," *J. Info Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 242–251, 2020.
- [7] A. S. E. Gabriela, "Fortifikasi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pada Cookies Tepung Sukun (*Artocarpus altilis*) Sebagai Makanan Tambahan Untuk Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Dan Anemia Gizi Besi," *Univ. Pembang. Veteran Nas. Jakarta*, pp. 1–15, 2021.
- [8] M. Zardhari and A. Bahar, "Tingkat Kesukaan Dan Nilai Gizi Egg Roll Dengan Penambahan Tepung Tempe Dan Tepung Daun Kelor," *J. Gizi Unesa*, vol. 01, pp. 65–71, 2021.
- [9] E. of IJOCE, "Editorial Team," *Int. J. Offshore Coast. Engineering*, vol. 5, no. 1, 2021, doi:

10.12962/j2580-0914.v4i3.9950.

- [10] N. Hidayati, "Pengaruh penambahan ikan teri nasi (*Stolephorus Sp.*) Dan daun kelor (*moringa oleifera Lamk*) terhadap kadar protein, zat besi, dan organoleptik pada nugget," *J. Info Kesehat.*, vol. 09, no. 2, pp. 186–194, 2019.
- [11] A. Novitaroh, R. P. Sulistiani, J. Teguh Isworo, and Y. K. Syadi, "Sifat Sensoris, Kadar Protein dan Zat Besi pada Cookies Daun Kelor," *J. Gizi*, vol. 11, no. 1, pp. 32–44, 2022.
- [12] A. Kustiani, "Pengembangan Crackels (Crackers Tepung Lele Dan Kelor) Sumber Antioksidan Sebagai Alternatif Cemilan Ibu Hamil Di Masa Pandemi," *PREPOTIF J. Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 1293–1296, 2021, doi: 10.31004/prepotif.v5i2.246