Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif

Volume 7 Nomor 2, Feb 2025

EFEKTIFITAS KONSUMSI REBUSAN DAUN KELOR MEMBANTU MENGATASI DAN MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Toyyibah[1], Layla Imroatu Zulaikha[2]
shomastoyyibah@gmail.com[1], laylaimroatu@uim.ac.id[2]
Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Anemia merupakan penyebab kematian secara tidak langsung yang terus mengintai ibu-ibu yang sedang menghadapi masa kehamilan. Anemia pada kehamilan berbahaya karena darah yang membawa oksigen yang akan disalurkan ke seluruh tubuh, apabila hemoglobin yang bertugas mengikat oksigen berkurang maka asupan oksigen ke jantung juga berkurang.Menurut World Health Organization WHO,kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20 dan 89% dengan menetapkan Hb 11 g%(g/dl) sebagaidasarnya. Angka anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Rebusan daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.Penelitian dilakukan pada bulan juli tanggal 18 2024.Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas kowel.Teknik pengambilan sampel yang digunakan Quasi Ekspremental adalah 9 orang.konsumsi daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.intervensi ini dapat menjadi alternatif yang aman dan alami dalam mengatasi anemia selama kehamilan.

Kata Kunci: Rebusan Daun Kelor, Anemiu Hamil.

ABSTRACT

The incidence of pregnancy anemia ranges between 20 and 89% by setting Hb 11 g% (g/dl) as basically. The rate of pregnancy anemia in Indonesia shows quite high values. Research purposes This is to determine the effect of giving boiled Moringa leaves on the hemoglobin levels of pregnant women with anemia. The research was conducted in July 18 2024. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Kowel Health Center. The sampling technique used Quasi Expremental was used by 9 people. Consuming Moringa leaves has been proven to be effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. This intervention can be a safe and natural alternative in treating anemia during pregnancy.

***Kata Kunci**: Moringa Leaf Decoction, Anemia, Pregnant Women.*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan alami dalam tubuh yang sering kali disertai dengan berbagai tantangan, terutama terkait dengan nutrisi. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Anemia selama kehamilan umumnya terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah, yang sering tidak terpenuhi akibat kurangnya konsumsi makanan sehat dan bergizi oleh ibu hamil. Pola makan yang tidak tepat dapat mengakibatkan kurangnya asupan zat besi dan nutrisi penting lainnya, sehingga meningkatkan risiko anemia(Mutoharoh & Indarjo, 2024). 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. Prevalensi anemia ibu hamil di negara berkembang 43% dan 12% pada wanita hamil di negara maju. Kematian maternal disebabkan anemia saat kehamilan secara keseluruhan di dunia 20-40% dari 50.000. Anemia terdiri dari anemia defisiensi besi,

anemia defisiensi vitamin (vitamin B12 & B9), anemia peradangan (kanker, HIV/AIDS, rheumatoid arthritis, penyakit ginjal, penyakit Crohn's), anemia aplastik (pembentukan darah terganggu), anemia yang berkaitan dengan penyakit tulang sumsum (leukemia dan myelofibrosis), anemia hemolitik (sel darah merah lebih cepat hancur), dan anemia sel sabit (sel darah merah berbentuk sabit dan lebih cepat mati)(Minasi et al., 2021) . Tiap jenis anemia memiliki defisiensi zat gizinya masing-masing, dan tiap defisiensi memiliki efeknya masing- masing pada janin maupun bayi.Anemia yang umum terjadi saat kehamilan yakni anemia defisiensi besi . Pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan pendekatan terapi konvensional dan terapi komplementer. Pendek konvensional telah diaplikasikan oleh pemerintah Indonesia melalui memberikan tablet besi selama 90 hari berturut-turut pada masa kehamilan(Kurniawati et al., 2023). Sementara itu, pendekatan melalui terapi komplementer mengarah kepada perawatan yang lebih holistik, salah satunya terapi herbal. Terapi tersebut meliputi mengonsumsi makanan dari sumber nabati seperti bayam, kurma, jus jambu biji, dan sayur daun kelor (Elisa Safitri & Rahmika, 2022). Ibu hamil di Indonesia memiliki persepsi yang positif tentang pemanfaatan dan keefektifan terapi komplementer (Siti Zaitun et al., 2024). Kelor (Moringa oleifera) merupakan salah satu tumbuhan yang banyak ditemukan di wilayah Indonesia. Tumbuhan ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan karena kandungan gizi dan nutrisi yang baik. Daun kelor kaya akan vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, besi, dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. Nutrisi-nutrisi ini mudah dicerna dan diserap oleh tubuh manusia, menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa daun kelor dapat membantu menurnkan kadar gula darah dan kolesterol, serta mendukung fungsi hati yang sehat (Peran et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan tentang efektifitas konsumsi Rebusan daun kelor membantu mengatasi dan mencegah Anemia pada ibu hamil. kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan juli tanggal 18 2024.Lokasi dilaksanakn di desa nyalabu daya kecamatan pamekasan. Dari 9 ibu yang hadir semuanya mengikuti pre-test dengan baik. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, program pengabdian masyarakat di Desa Nyalabuh daya dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pertama tahap sosialisasi dengan bidan desa nyalabu daya untuk mendukung penyuluhan ini. Tahap persiapan yaitu mulai dari kegiatan,lokasi, presentasi, penyusunan materi sampai ijin pelaksana. Tahap kegiatan dibuat semenarik mungkin yang di dalamnya juga mengandung motivasi dan pembelajaran dan arahan yang diharapkan dapat tersampaikan dengan baik. Kegiatan penyuluhan ini dalam bentuk pemberian materi tentang efektifitas konsumsi rebusan daun kelor membantu mengatasi dan mencegah anemia pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan atau program Pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan tentang efektifitas konsumsi rebusan daun kelor membantu mengatsi mencegah anemia pada ibu hamil di Desa Nyalabuh daya Kecamatan Pamekasan hal penting untuk disosialisasikan kepada masyarakat khususnya di Desa Nyalabuh daya.dari 8 yang hadir semuanya mengikuti pre-test dengan baik.. Kemudian tim penyuluhan membagikan leaflet sebelum materi diberikan.Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 10 menit. Sesi tanya jawab terdiri dari ibu yang bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan serta menyampaikan feedback Ibu-ibu terlihat antusias dalam mengikuti penyuluha.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan tertib, masyarakat yang mengikuti kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang efektifitas konsumsi rebusan daun kelor membantu mengatasi dan mencegah anemia pada pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Elisa Safitri, M., & Rahmika, P. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. Journal Healthy Purpose, 1(2), 42–48. https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.127

Kurniawati, S., Pasiriani, N., & Arsyawina, A. (2023). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Pola Makan terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester Ii di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis. Journal of Comprehensive Science (JCS), 2(1), 368–376. https://doi.org/10.59188/jcs.v2i1.222

Minasi, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S., & Candra, Y. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(2), 57–63. https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.21

Mutoharoh, A. V. N., & Indarjo, S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 8(1), 22–30. https://doi.org/10.15294/higeia.v8i1.65548

Peran, ", Pengabdian, D., Masyarakat, K., Pembangunan, B., Berkelanjutan, I., Ekstrak, P., Kelor, D., Madu, D., Peningkatan, T., Aminah, S., & Rihardhini, T. (2023). SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM III Di Puskesmas Kwanyar Bangkalan. 2604–2610.

Siti Zaitun, Hartinah Hartinah, & Ika Friscila. (2024). Media Edukasi Komplementer Mengatasi Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kotabaru. Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan, 2(1), 22–28. https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i1.52.