



**EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANYUPUTIH**

***EDUCATION ON THE USE OF MORINGA LEAVES TO IMPROVE PREGNANCY
WELLBEING AT BANYUPUTIH PUBLIC HEALTH CENTRE***

Fauzah Cholashatul I'annah^{1*}, Rahmawaty Hasan², Hilmia Hidayati Putri³, Itqoniyah Zulfa⁴

^{1*3,4}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

²Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy

^{1*}Email: fauzah.ianah@gmail.com

Article History:

Received: August 11th, 2023

Revised: August 16th, 2023

Published: August 20th, 2023

Abstract: *Moringa leaves are a good source of antioxidants and have a variety of nutritional benefits for women during pregnancy. Iron, calcium, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, and folic acid are among the vital nutrients found in moringa. Pregnant women require the nutritional benefits of moringa leaves in an effort to improve their health. The implementation of this community service aims to improve the health of pregnant women in the service area of the Sukorejo village midwife, Banyuputih Community Health Center, by increasing their awareness of the use of moringa leaves. At the Banyuputih Community Health Center, 50 pregnant women will receive education or counseling as part of the implementation of this community service. Pregnant women now have a greater understanding of the nutritional value and nutrition of moringa leaves, according to the outcomes of community service activities that have been implemented. Pre-test results showed that pregnant women (58%) had little knowledge of the nutritional benefits of moringa leaves. After obtaining reports and participating in discussions, pregnant women's knowledge increased to good (84%) and sufficient (16%) levels. Therefore, pregnant women in the working area of the Sukorejo village midwife, Banyuputih Health Center can understand well the nutritional value of moringa leaves as an effort to fulfill health.*

Keywords: *Moringa Leaves, Education, Pregnant Women, Wellbeing*

Abstrak

Daun kelor mengandung berbagai nilai gizi yang baik untuk ibu hamil dan sebagai sumber antioksidan. Komponen gizi penting yang terkandung dalam daun kelor seperti zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12, dan asam folat. Komponen gizi daun kelor tersebut sangat diperlukan oleh ibu hamil sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Puskesmas Banyuputih. Metode yang digunakan

dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melalui edukasi atau penyuluhan kepada 50 ibu hamil di Puskesmas Banyuputih. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait nilai gizi dan nutrisi daun kelor. Pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil yang rendah (58%) sebelum mendapatkan edukasi tentang nilai gizi daun kelor. Setelah diberikan materi dan diskusi, terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil menjadi baik (84%) dan cukup (16%). Oleh karena itu, ibu hamil di wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Puskesmas Banyuputih dapat memahami dengan baik terkait nilai gizi daun kelor sebagai upaya memenuhi kesehatan.

Kata kunci: Daun Kelor, Edukasi, Ibu Hamil, Kesehatan

PENDAHULUAN

Kementerian kesehatan telah mengupayakan program penurunan angka kematian ibu melalui kerangka kerja RPJMN 2015-2019. Terdapat penurunan angka kematian ibu dari 346 kasus menjadi 306 kasus per 100.000 kelahiran dalam kurun waktu 2010 sampai 2019. Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan pada September 2021 telah memaparkan bahwa adanya faktor risiko pada ibu hamil seperti kondisi Kesehatan, kecukupan energi kalori dan adanya penyakit penyerta dapat menyebabkan tingginya kematian ibu hamil. Kenaikan jumlah kematian ibu dan bayi juga terjadi peningkatan selama pandemik COVID-19. Berdasarkan data Direktorat Kesehatan Keluarga per 14 September 2021 tercatat sebanyak 1086 ibu meninggal dengan hasil pemeriksaan swab PCR/antigen positif. Sementara dari data Pusdatin, jumlah bayi meninggal yang dengan hasil swab/PCR positif tercatat sebanyak 302 orang. Berdasarkan data *Sampling Registration System* (SRS) tahun 2018, sekitar 76% kematian ibu terjadi di fase persalinan dan pasca persalinan dengan proporsi 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan (Dirjen Yankes, 2021).

Pada tahun 2013 WHO menguraikan data angka kematian ibu hamil yang disebabkan oleh hipertensi sebesar 14% dari total kasus kematian ibu hamil. Terdapat rata-rata 100 kasus kematian ibu hamil akibat hipertensi pada kawasan Asia Tenggara. Kementerian Kesehatan juga menyatakan bahwa hipertensi dapat meningkatkan angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil. Hipertensi dalam kehamilan dapat disebut dengan pre-eklampsia menjadi penyebab kematian ibu hamil di seluruh dunia dengan persentase 12% dari total kematian. Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015 mengemukakan bahwa kematian ibu hamil didominasi oleh tiga penyebab utama yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi (Dirjen Yankes, 2021).

Kelor (*Moringa oleifera*) adalah salah satu tanaman yang memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan karena nilai gizi dan nutrisi yang baik. Daun kelor mengandung berbagai unsur hara makro meliputi nitrogen (N), pospor (P), kalium (K) dan C, H,O (yang diambil dari udara dan mikro meliputi Besi (Fe), mangan (Mn), Seng (Zn). Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna dan diasimilasi oleh tubuh manusia. Daun kelor adalah daun dari pohon kelor yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro serta bahan-bahan aktif yang bersifat sebagai antioksidan. Mengandung nurtisi penting seperti zat besi (fe) 28, 2 mg, kalsium (ca) 2003,0 mg dan vitamin A 16,3 mg kaya β -karoten, protein vitamin A, C, D, E, K dan B (tiamin, riboflan, niasin, asam pantotenat, biotin, vitamin B6, vitamin B 12 dan folat. Tanaman ini juga terkandung berbagai jenis senyawa antioksidan seperti asam askorbat, flavonoid, fenolat dan karotenoid (Arisman, 2004).

Berdasarkan uraian dalam analisis situasi di atas, maka dapat dikemukakan bahwa pentingnya melakukan edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan

pada ibu hamil di Puskesmas Banyuputih. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pemberian edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen Fakultas Ilmu Kesehatan. Pemenuhan zat gizi dan nutrisi sehari-hari oleh mitra atau ibu hamil dapat dipenuhi dengan konsumsi daun kelor dengan baik dan tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih terkait pemenuhan gizi dan nutrisi selama kehamilan dengan konsumsi daun kelor.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melalui penyuluhan atau pemberian edukasi kepada mitra yaitu kelompok ibu hamil dalam wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Situbondo, Jawa Timur. Penentuan jumlah mitra yang terlibat dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 50 ibu hamil dalam wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Situbondo, Jawa Timur. Efektivitas penyuluhan atau edukasi ditentukan dengan adanya pemberian kuisioner saat sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

Tahap persiapan kegiatan yang dilakukan terdiri dari: (a) sosialisasi kepada pihak mitra yaitu bidan desa Sukorejo, Situbondo terkait adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan; (b) pertemuan dengan bidan desa Sukorejo, Situbondo untuk membahas teknis dan tempat pelaksanaan penyuluhan serta susunan acara penyuluhan; (c) persiapan oleh tim pelaksana dan penyusunan materi penyuluhan. Adapun materi penyuluhan yang diberikan terdiri dari edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil di Puskesmas Banyuputih, Situbondo.

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari: (a) kontrol kesehatan mitra yaitu ibu hamil secara bergiliran berupa cek kadar hemoglobin; (b) penyuluhan atau edukasi oleh tim pelaksana berupa ceramah yang diberikan langsung oleh pemateri; (c) tanya jawab; (d) pemberian tablet tambah darah dan tablet asam folat kepada mitra. Setelah rangkaian kegiatan terlaksana, pada akhir kegiatan diberikan kuisioner kembali guna mengukur tingkat pemahaman mitra terkait materi yang telah dijelaskan; (e) Kontrol pola konsumsi makanan ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih dilaksanakan dengan proses ceramah dan diskusi Bersama ibu hamil terkait nilai gizi dan nutrisi yang terkandung dalam daun kelor. Terdapat 50 responden atau ibu hamil yang mengikuti program kegiatan yang dimaksud. Tabel 1 menguraikan sebaran responden berdasarkan frekuensi kehamilan. Ibu hamil dengan kehamilan pertama merupakan responden terbanyak dengan presentase 42%. Kebutuhan gizi dan pemenuhan nutrisi selama kehamilan harus dipenuhi oleh ibu hamil untuk mendukung setiap pertumbuhan dan perkembangan janin.

Tabel 1. Distribusi Responden

No	Kehamilan ke-	Frekuensi	Presentase
1	1	21	42
2	2	17	34
3	3	12	24

4	4	0	0
Total		50	100

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pemberian pre-test bagi ibu hamil. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil terkait topik yang akan diedukasi. Selanjutnya dilakukan edukasi terkait edukasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Pemberian materi dan diskusi bersama ibu hamil berlangsung selama 120 menit. Gambar 1 menunjukkan proses pemberian materi dan diskusi bersama ibu hamil.



Gambar 1. Edukasi Nilai Gizi Daun Kelor Bagi Ibu Hamil

Tahap akhir yang dilakukan adalah pemberian post-test guna mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan. Adapun materi yang diberikan berupa leaflet seperti yang nampak pada gambar 2. Post-test menunjukkan gambaran atau evaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil terkait materi edukasi yang disampaikan narasumber. Hasil menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tergolong kurang atau 58% dari total responden ketika sebelum diedukasi terkait nilai gizi daun kelor. Setelah pemberian materi dan diskusi, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu baik sebesar 84% dan cukup sebesar 16%. Hal ini menunjukkan bahwa mitra atau ibu hamil di Puskesmas Banyuputih, Situbondo memahami dengan baik terkait potensi nilai gizi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi

No	Kriteria	Pengetahuan			
		Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Baik	9	18	42	84
2	Cukup	12	24	8	16

3	Kurang	29	58	0	0
Total		20	100	24	100



Gambar 2. Leaflet Nilai Gizi Daun Kelor Bagi Ibu Hamil

Kebutuhan gizi dan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan mengalami peningkatan dibandingkan wanita yang tidak dalam masa kehamilan. Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi ibu hamil dan menyusui. Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini juga sesuai dengan program kegiatan masyarakat Hasan (2023) bahwa edukasi nilai gizi dan nutrisi selama kehamilan perlu dipenuhi dengan konsumsi daun kelor dengan tingkat pengetahuan ibu hamil yang perlu ditingkatkan agar dapat mengimplementasikan konsumsi daun kelor dengan baik dan tepat dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih, Situbondo terkait edukasi daun kelor sebagai pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tergolong kurang (58%) ketika sebelum diedukasi terkait nilai gizi daun kelor. Setelah pemberian materi dan diskusi, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu baik (84%) dan cukup (16%). Oleh karena itu, ibu hamil di wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Puskesmas Banyuputih dapat memahami dengan baik terkait nilai gizi daun kelor sebagai upaya memenuhi kesehatan.

PENGAKUAN

Ucapan terima kasih kepada kepada LPPM Universitas Ibrahimy yang telah memberi dukungan keuangan terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mitra yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih, Situbondo.

DAFTAR REFERENSI

Almatsier, Sunita, dkk., 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Arisman, MB. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Darwanty J. 2012. Kontribusi Asam Folat dan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Terhadap Pertumbuhan Janin di Kabupaten Karawang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol 3 No2.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Dirjen Yankes. 2021. Kemenkes Perkuat Upaya Penyelamatan Ibu dan Bayi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210914/3738491/kemenkes-perkuat-upaya-penyelamatan-ibu-dan-bayi/> Diakses pada 15 Mei 2022.
- Hasan, R., Kholidah, N. 2023. Edukasi Nilai Gizi Dan Nutrisi Moringa Oleifera Bagi Ibu Hamil dan Menyusui. *Jurnal Abdimas Berkarya*; 2 (3): 119-123.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Departemen Kesehatan Indonesia. Jakarta: Bakti Husada.
- Mahmood KT, Mugal T, Haq IU. Moringa oleifera: a natural gift-A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*. 2010;2(11):775.
- Muwakhidah. 2009. Efek Suplementasi Fe, Asam Folat dan Vitamin B12 terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita (di Kabupaten Sukoharjo). Universitas Diponegoro. Tesis.
- Putri, Ratsja WS, Nurwati N, Budiarti MS. 2016. Pengaruh Pengetahuan dan Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*.