

"DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan *Moringa Oleifera*) Sebagai Penanganan Dan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

"DAHAN MORO" (*A Snack Made From Moringa Oleifera*) As Anemia Treatment And Prevention In Pregnant Women

Mariani Ulfah^{1)*}, Putri Yuliantie²⁾, Dian Widiastuti³⁾

^{1), 2)} Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³⁾ Puskesmas Serongga, Kalimantan Selatan

*email: m4rianiulfah@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan temuan di masyarakat, didapatkan bahwa ada beberapa ibu hamil yang mengalami anemia, dan tidak rutin memeriksakan kehamilan di Puskesmas, tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah, dikarenakan merasa mual. Oleh karena itu diperlukan metode alternatif pemenuhan zat besi bagi ibu hamil anemia, sehingga kesehatan kehamilan dan janin dapat terjaga dengan lebih baik. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan "DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan *Moringa Oleifera*) untuk dapat mengurangi dan mencegah anemia pada ibu hamil. Kegiatan ini berupa pemberian edukasi tentang manfaat dan tata cara pengolahan kudapan daun kelor. Kegiatan ini diikuti oleh adalah ketua Tim Penggerak PKK Desa dan perwakilan anggota dari Pokja 4, Kader dan ibu hamil dengan terlihat Kader dan ibu hamil terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta kepada narasumber.

Kata kunci: *Anemia, Ibu Hamil, Daun Kelor, Moringa Oleifera*

ABSTRACT

Based on findings in the community, it was found that there were several pregnant women who experienced anemia, and did not routinely have pregnancy check-ups at the Community Health Center, did not regularly take blood supplement tablets, because they felt nauseous. Therefore, alternative methods are needed to provide iron for anemic pregnant women, so that the health of the pregnancy and fetus can be better maintained. The aim of this activity is to increase knowledge about the use of "MORO DAHAN" (Snack made from Moringa Oleifera) to reduce and prevent anemia in pregnant women. This activity takes the form of providing education about the benefits and procedures for processing Moringa leaf snacks. This activity was attended by the chairman of the Village PKK Mobilization Team and representatives of Pokja 4 members, cadres and pregnant women. Cadres and pregnant women were seen to be very enthusiastic about participating in this activity. This can be seen from the questions asked by participants to the resource persons.

Key words: *Anemia, Pregnant Women, Moringa Leaves, Moringa Oleifera*

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah yang sering ditemukan pada ibu hamil. Anemia yang tidak ditatalaksana akan berdampak buruk pada janin, sebab hemoglobin berkaitan dengan transportasi oksigen pada seluruh jaringan tubuh ibu dan tentunya bayi yang dikandungnya. Anemia dikalangan orang awam sering dikenal dengan sebutan kurang darah [1]. Kemenkes RI menegaskan bahwa paling tidak setengahnya dari ibu hamil mengalami anemia disebabkan oleh kekurangan asupan zat besi. Di Indonesia pada tahun 2019 untuk data cakupan pemberian TTD (Tablet Tambah Darah) untuk ibu hamil sebesar 64% [2]. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2018 untuk prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% [3]

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah anemia adalah memanfaatkan tanaman lokal sebagai pangan fungsional yang ada disekitar tempat tinggal masyarakat yaitu daun kelor [4]. Daun kelor memiliki kandungan zat besi sebanyak 28,2 mg/100 gram serbuk daun. Daun kelor merupakan satu diantara dari jenis pohon untuk sumber pangan yang tumbuh subur di daerah Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan kalsium daun kelor (*Moringa oleifera*) sebesar 497,8 mg/100 gram dan kandungan zat besinya sebesar 6,24 mg/100 gram [1]. Mengonsumsi daun kelor dengan cara dibuat sayur menjadi kebiasaan masyarakat terutama masyarakat pedesaan.

Pengembangan produk aneka produk olahan daun kelor (*moringa oleifera*) dapat memberikan nilai tambah dalam pemanfaatannya untuk meningkatkan nilai gizi yang memberi kontribusi terhadap pencegahan dan penyembuhan pada kasus anemia gizi. Fortifikasi dari beberapa mikronutrien pada minuman dapat menurunkan resiko terjadinya anemia defisiensi besi dan anemia gizi besi [5]

Berdasarkan temuan di masyarakat, didapatkan bahwa ada beberapa ibu hamil yang mengalami anemia, dan tidak rutin memeriksakan kehamilan di Puskesmas, tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah, dikarenakan merasa mual. Oleh karena itu diperlukan metode alternatif pemenuhan zat besi bagi ibu hamil anemia, sehingga kesehatan kehamilan dan janin dapat terjaga dengan lebih baik.

Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan "DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan *Moringa Oleifera*) untuk dapat mengurangi dan mencegah anemia pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia di Desa Telagasari, dilanjutkan berdiskusi dengan tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia yaitu didapatkan inovasi "DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan *Moringa Oleifera*), melakukan ujicoba pembuatan kudapan daun kelor, serta pembuatan leaflet resep, kemudian melakukan pembuatan dan pembagian kudapan daun kelor, pembuatan laporan kegiatan dan evaluasi program. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah menggunakan leaflet yang berisi manfaat dan tata cara pengolahan kudapan daun kelor. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2024 di Desa Telagasari Kec. Kelumpang Hilir, peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ketua Tim Penggerak PKK Desa dan perwakilan anggota dari Pokja 4, Kader dan ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu bentuk upaya dalam pencegahan anemia anemia pada ibu hamil adalah memperhatikan asupan ibu hamil yang mengandung zat besi, dan cara pengolahan makanan tersebut. Sehingga kegiatan yang dilakukan pada Rabu 10 Januari 2024 di Pendopo Desa Telagasari Kec. Kelumpang Hilir merupakan realisasi dari aksi "DAHAN MORO" (Kudapan Berbahan *Moringa Oleifera*) Sebagai Penanganan Dan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil.

Sasaran kegiatan ini adalah ketua Tim Penggerak PKK Desa dan perwakilan anggota dari Pokja 4, Kader dan ibu hamil. Kegiatan ini sangat diterima serta didukung secara positif oleh pemerintahan Desa Telagasari Selain dikarenakan selaras dengan program kerja guna mengajak masyarakat untuk menyadari akan pentingnya asupan nutrisi apada ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia.

Penyuluhan diawali dengan pembukaan, sambutan, dan dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait resep dan cara pengolahan kudapan daun kelor, dan melanjutkan dengan pembagian hasil dari kudapan daun kelor pada para peserta. Penyampaian materi dari narasumber tentang kudapan daun kelor dan sesi tanya jawab, kemudian diakhiri dengan penutup.

Penyampaian yang diberikan yaitu memperkenalkan tanaman kelor yang merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat besi tinggi. Kelor merupakan tanaman perdu dengan tinggi sampai 10 meter, berbatang lunak dan rapuh, dengan daun sebesar ujung jari berbentuk bulat telur dan tersusun majemuk. Hampir semua dari bagian tanaman kelor bermanfaat dalam kehidupan manusia dan berkhasiat sebagai obat. Tidak hanya itu, Biji kelor merupakan salah satu tanaman yang dapat dipergunakan sebagai salah satu koagulan alami alternatif yang tersedia secara lokal [6]. Daunnya sering dikonsumsi sebagai sayuran. Selain untuk bahan makanan, daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI (Air

Susu Ibu) bagi wanita yang sedang menyusui dan mengatasi masalah anemia pada anak-anak dan ibu hamil. Ekstrak daun keor mengandung Fe 5,49 mg/100 g, sitosterol 1,15 %/100 g, dan stigmasterol 1,52 %/100 g. Kelor selain mudah diperoleh dan tanpa biaya tinggi, mampu membantu pemulihan secara cepat pada anak-anak malnutrisi dibandingkan dengan ibu-ibu yang memberikan nutrisi modern seperti susu bubuk, minyak goreng dan gula [4]



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Demonstrasi pembuatan Kudapan Daun Kelor

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan midwifery project yang telah dilaksanakan pada hari Rabu 10 Januari 2024 pukul 10.00 di Pendopo Desa Telagasari Kec. Kelumpang Hilir dapat disimpulkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar. Peserta yang terdiri dari ketua Tim Penggerak PKK Desa dan perwakilan anggota dari Pokja 4, Kader dan ibu hamil

terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta kepada narasumber.

SARAN

Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan Kembali terkait kondisi Kesehatan dirinya serta keluarga, serta dapat mengetahui asupan nutrisi yang tepat untuk ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih bila ada untuk Wilayah kerja Puskesmas Serongga, khususnya pada DEsa Telagasari. serta seluruh kader yang telah memfasilitasi kegiatan, memberikan dukungan penuh untuk pelaksanaan dan ibu hamil yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] A. C. Satriawati, S. Sarti, Z. Yasin, N. Oktavianisya, and R. Sholihah, "Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia," *Jurnal Keperawatan Profesional*, vol. 2, no. 2, pp. 49–55, Nov. 2021, doi: 10.36590/kepo.v2i2.170.
- [2] Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020," Jakarta, 2020.
- [3] N. Nabila and H. Andriani, "Determinan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil: Literature Review," *Journals Of Ners Community*, Vol. 13, No. 2, 2023.
- [4] Is Susiloningtyas, "Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan," *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 2023.
- [5] H. Hamzah and N. R. Yusuf, "Analisis Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam) Yang Tumbuh Dengan Ketinggian Berbeda Di Daerah Kota Baubau Analysis of Ferrum Content (Fe) in The Kelor Leaves (Moringa oleifera Lam) With The Height Growing Areas In Baubau," 2019.
- [6] R. Rismaya *et al.*, "Potential of Moringa Leaves (Moringa Oleifera L.) as a Functional Food Ingredient for Fortification of Iron Mineral Muffins," *International Conference on Multidiciplinary Academic Studies*, 2023.