



EDUKASI MANFAAT TEH DAUN KELOR TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL

Popy Apriyanti*, Rinda Lamdayani, Sagita Darmasari

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun,
Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*popy.apriyanti@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Anemia merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi negara maju dan berkembang. Pada kehamilan relatif terjadi anemia karena ibu hamil mengalami hemodelusi (pengenceran) dengan peningkatan volume 30 % sampai 40 % yang puncaknya pada kehamilan 32 sampai 34 minggu. Penurunan kadar hemoglobin dapat diatasi salah satunya dengan pemberian teh daun kelor. Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang tinggi kandungan zat besi. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi tentang manfaat pemberian teh daun kelor terhadap peningkatan kadar Hemoglobin. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi, tanya jawab. Sasaran responden pengabdian yaitu Ibu Hamil trimester II dan III sejumlah 10 responden. Persiapan pada pengabdian masyarakat ini yaitu mendiskusikan atau mempersiapkan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu hamil trimester II dan III. Kemudian membuat spanduk dan leaflet yang mempermudah proses sosialisasi dan penyuluhan. Saran sebaiknya Ibu hamil trimester II dan III lebih memanfaatkan bahan-bahan alami terutama memanfaatkan teh daun kelor dalam mengatasi anemia untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata kunci: edukasi; daun kelor; ibu hamil; kadar hemoglobin

EDUCATION ON THE BENEFITS OF MORINGA LEAF TEA HEMOGLOBIN (Hb) LEVELS IN PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Pregnancy is the intrauterine growth and development of the fetus starting from conception and ending until the start of labor. The length of pregnancy from ovulation to parturition is approximately 280 days (40 weeks), and no more than 300 days (43 weeks). Anemia is a global health problem that affects developed and developing countries. In pregnancy, anemia occurs relatively often because pregnant women experience hemodelusion (dilution) with an increase in volume of 30% to 40%, which peaks at 32 to 34 weeks of pregnancy. One way to overcome the decrease in hemoglobin levels is by giving Moringa leaf tea. Moringa leaves are a plant that is high in iron content. The aim of this service is to provide education about the benefits of giving Moringa leaf tea to increase hemoglobin levels. The methods used in this community service activity include counseling, discussion, question and answer. The target service respondents were pregnant women in the second and third trimesters, totaling 10 respondents. Preparation for this community service is discussing or preparing material that will be disseminated to pregnant women in the second and third trimesters. Then make banners and leaflets that make the socialization and education process easier. It is recommended that pregnant women in the second and third trimesters use natural ingredients, especially using Moringa leaf tea to treat anemia to increase hemoglobin levels.

Keywords: education; hemoglobin levels; moringa leaves pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan diartikan suatu proses pada perempuan yang dimulai sejak terjadinya konsepsi sampai bayi lahir. Dalam kehamilan terdapat tiga trimester yang terdiri dari trimester I, trimester II, dan trimester III (Darawati, 2016). Anemia merupakan suatu kondisi dimana kondisi tubuh mengalami penurunan atau jumlah sel darah merah yang ada di dalam tubuh berada di bawah batas normal. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kurangnya hemoglobin di dalam tubuh, sehingga mempengaruhi jumlah produksi sel darah merah. Selain itu sel darah merah juga mengandung hemoglobin yang berfungsi membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh apabila hal tersebut terjadi, seseorang dapat merasakan pusing bahkan pingsan (Apriyanti, dkk, 2022)

Adapun cara yang digunakan untuk mengatasi masalah anemia terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah Suplemen tablet fero sulfat atau fero fumarate, dimana jika diminum ibu hamil sering merasakan mual. Sedangkan terapi non farmakologi yaitu salah satunya pemberian teh daun kelor. Daun kelor dapat digunakan untuk mengatasi anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin. Hal tersebut dikarenakan daun kelor mengandung sejumlah besar phytoconstituents penting seperti terpenoid, alkaloid, tanin, aglikon steroid dan gula pereduksi. Daun kelor mengandung Antioksidan berlimpah yang kaya, termasuk beta karoten, vitamin c, quercetin dan asam klorogenat. Asam klorogenat telah ditemukan untuk menurunkan kadar gula darah (Gidwani,B. 2017). Pengabdian Masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada Program Studi Kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat Kesehatan. Ibu hamil yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan memberikan edukasi terkait manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin sehingga dapat mengurangi terjadinya anemia pada ibu hamil

METODE

Kegiatan ini di laksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB). Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil di wilayah kerja PMB. Persiapan Kegiatan pengabdian ini yaitu mempersiapkan izin tempat kegiatan, setelah diberikan izin mengatur jadwal untuk edukasi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan di awali pretes sebelum diberikan edukasi terkait manfaat teh daun kelor dan diakhiri dengan posttest, instrument untuk penilaian dengan 8 item pertanyaan, setelah itu ibu hamil diberikan edukasi terkait manfaat teh daun kelor dengan media leaflet. Jumlah peserta 10 Ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu Ibu hamil TM II dan III, Ibu hamil yang mampu diajak kerja sama / kooperatif. Kegiatan evaluasi dapat dilakukan setelah posttest. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang manfaat pemberian teh daun kelor terhadap peningkatan kadar Hemoglobin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini memiliki peserta yang hadir dalam program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 10 ibu hamil yang berada di wilayah kerja PMB. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara diselenggarakan pada hari Selasa, 26 September di PMB. Adapun Rincian Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembukaan dari moderator dan pengisian pre-test melalui kuesioner yang dibagikan, kemudian sesi penyampaian materi mengenai manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin oleh narasumber, setelah pemaparan materi

dilanjutkan sesi diskusi serta tanya jawab. Dalam diskusi dan tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar penyebab, keluhan-keluhan yang dirasakan serta bagaimana cara mengatasi keluhan - keluhan tersebut. Sesi terakhir dari kegiatan PKM ini adalah pengisian post-test oleh peserta. Pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner pre-test dan post-test adalah pertanyaan yang sama. Kuesioner pre-test digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan peserta terhadap manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin, sedangkan kuesioner post-test digunakan untuk melihat keberhasilan kegiatan, dengan minilai apakah kegiatan PKM melalui manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

Berdasarkan hasil penyuluhan, masih dijumpai permasalahan yang dialami peserta, diantaranya yaitu:

1. Sebelum diberikan materi penyuluhan dari 10 ibu hamil yang hadir didapatkan hasil bahwa 15,6% ibu hamil mengetahui tentang manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin sedangkan 84,4% Ibu hamil belum mengetahui manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin.
2. Kurangnya pengetahuan lansia ini dikarenakan kurangnya informasi dan jarang ke pelayanan kesehatan.
3. Setelah diberikannya penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan dari 15,6% menjadi 92,7% berpengetahuan baik dan 7,3 % pengetahuan cukup jadi dapat diartikan bahwa edukasi tentang manfaat teh daun kelor sangat berpengaruh baik.



Gambar 1. Kegiatan memberikan edukasi terkait manfaat teh daun kelor terhadap Peningkatan kadar hemoglobin

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan tentang manfaat teh daun kelor yang merupakan faktor yang membentuk perilaku kesehatan positif dalam pencegahan anemia. Manfaat ini sangat berguna untuk ibu hamil yang nantinya rajin mengkonsumsi daun kelor untuk dijadikan suplemen tambahan sebagai sumber zat yang relatif murah, mudah dan aman digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah terjadinya anemia defisiensi besi. Perlu dilakukan sosialisasi secara berkelanjutan tentang pentingnya preventif guna pencegahan anemi. Diharapkan mitra atau kader kesehatan dapat menumbuhkan kesadaran dan kepedulian untuk menjaga kesehatan ibu-ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada STIKES Abdurahman Palembang, PMB serta seluruh responden yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, P, dkk. (2022). Askeb Patologi Dalam Kehamilan. Sumatra Barat: Insan Cendikia Mandiri.
- Hermayanti, D, dkk. (2020). 'The Effect Of Moringa Leaf (Moringa Oleifera Lam) And Vitamin C Combination Extract In Improving Anemia Indicators Deficiency Of White Rice Iron Male DietLow Rice Iron'. Jurnal Saintika Medika Vol 16 No. 2. Malang, Indonesia.
- Hidayanti, L, Rahfiludin M Z. (2020). 'Dampak Anemi Defisiensi Besi Pada Kehamilan: Literature Review'. Gaster Vol 18 No. I. ISSN 1858-3385, E-ISSN 2549-7006
- Mail,E. (2020). 'Sikap Ibu Hamil Trimester II dan III Terhadap Perubahan Fisiologi Selama Kehamilan'. Jurnal Kebidanan Vol 9 No 2. Indonesia
- Mandriwati, G. A. (2011). Asuhan Kebidanan Antenatal. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rahmawati, T, Chunaeni, S, dan Damailia, H, (2017). Pengaruh Daun Kelor Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas. Poltekkes Kemenkes Semarang
- Saputro,DA, Junaidi, S. (2015). 'Pemberian Vitamin C pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit. 'Journal of Sport Sciences and Fitness Vol 4 No 3. Indonesia
- Shwetha, Prasad, K N. (2018). 'Prevalence of Anemia Among Pregnant Women- A Cross-Section Study'. International Journal of Medical Science and Public Health Vol 7 issue 12. DOI:[10.5455/ijmsph](https://doi.org/10.5455/ijmsph)