

Perbandingan Pola Konsumsi Daun Kelor Terhadap Kadar *Haemoglobin* Ibu Hamil Di Kecamatan Rumbia Jeneponto

Comparison Of Consumption Patterns Of Moringa Leaf With Haemoglobin Levels Of Pregnant Women In Rumbia District Jeneponto

Riswan, Ismawati, Rosmiati

Universitas Indonesia Timur Makassar

Email : riswanhartawansanusi85@gmail.com

ABSTRAK

Daun kelor merupakan salah satu jenis pangan yang banyak tumbuh di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan tepatnya di Kabupaten Jeneponto. Kelor mengandung zat gizi yang baik untuk kesehatan tubuh. Berbagai hasil penelitian menunjukkan khasiat dari daun kelor diantaranya sebagai hepatoprotektor (pelindung hati), antioksidan yang sangat tinggi dan sangat bagus bagi penyakit yang berhubungan dengan masalah pencernaan, cocok untuk mengatasi penyakit dengan energi panas atau kelebihan energi seperti radang atau kanker. Cara mengkonsumsi kelor sebaiknya selagi hangat, sebab efek antioksidan masih kuat dalam keadaan hangat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia, dan manfaatnya adalah 1) Sebagai sumber informasi bagi pihak Puskesmas Rumbia dalam upaya penanggulangan masalah anemia gizi. 2) Sebagai sumber informasi bagi ibu hamil agar lebih memperbaiki pola konsumsi pangan selama masa kehamilan. 3) Bagi peneliti merupakan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu dan praktik berkaitan dengan metode penelitian dan masalah gizi ibu hamil.

Kandungan hemoglobin yang rendah dengan demikian mengindikasikan anemia. Bergantung pada metode yang digunakan, nilai hemoglobin menjadi akurat sampai 2-3%. Gejala awal anemia berwujud badan lemah, kurang nafsu makan, kurang energi, konsentrasi menurun, sakit kepala, mudah terinfeksi penyakit, mata berkunang-kunang, selain itu kelopak mata, bibir, dan kuku tampak pucat. Penanggulangan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan cara pemberian tablet besi serta peningkatan kualitas makanan sehari-hari. Ibu hamil biasanya tidak hanya mendapatkan preparat besi tetapi juga asam folat.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Daun Kelor, Menyusui, Haemoglobin

ABSTRACT

Moringa leaves are a type of food that is widely grown in Indonesia, including in South Sulawesi, precisely in Jeneponto Regency. Moringa contains nutrients that are good for body health. Various research results show the efficacy of Moringa leaves including as a hepatoprotector (liver protector), very high antioxidants and very good for diseases related to

digestive problems, suitable for treating diseases with heat energy or excess energy such as inflammation or cancer. How to consume moringa should be warm, because the antioxidant effect is still strong when warm.

The purpose of this study was to determine the consumption pattern of Moringa leaves with hemoglobin levels for pregnant women in the working area of Puskesmas Rumbia, and the benefits are 1) As a source of information for Puskesmas Rumbia in an effort to overcome the problem of nutritional anemia. 2) As a source of information for pregnant women to further improve their food consumption patterns during pregnancy. 3) For researchers, this is an experience in applying knowledge and practice related to research methods and nutritional problems of pregnant women.

A low hemoglobin content thus indicates anemia. Depending on the method used, the hemoglobin value can be accurate to 2-3%. Early symptoms of anemia include weakness, lack of appetite, lack of energy, decreased concentration, headaches, susceptibility to disease, dizzy eyes, and pale eyelids, lips and nails. Overcoming anemia in pregnant women can be done by giving iron tablets and improving the quality of daily food. Pregnant women usually get not only iron preparations but also folic acid.

Keywords: Pregnant Women, Moringa Leaf, Lactating, Haemoglobin..

PENDAHULUAN

Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, dalam waktu 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% kematian ibu disebabkan perdarahan saat melahirkan dan diperkirakan 20% oleh rendahnya kadar hemoglobin (anemia gizi) selama kehamilan. Anemia gizi dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Anemia gizi dalam kehamilan 75% disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia defisiensi zat besi sering terjadi karena terdapat peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat pada ibu hamil akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi plasma volume untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin (Chalid, M T. 2015).

Anak-anak dan wanita usia subur (WUS) adalah kelompok yang paling berisiko. Prevalensi anemia pada balita sebesar 47%, wanita hamil sebesar 42% dan pada wanita yang tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30%. World Health Organization (WHO) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada WUS sebesar 50% pada tahun 2025 (WHO, 2014). Riskesdas 2013 menunjukkan persentase anemia pada WUS umur 15-44 tahun sebesar 35,3%.

Anemia karena kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko terhadap ibu dan bayi. Suplementasi merupakan strategi penting dalam menanggulangi defisiensi zat gizi mikro pada wanita. Data asupan zat gizi mikro pada wanita umur 15-49 tahun yang melahirkan anak dalam 5 tahun sebelum survey berdasarkan karakteristik latar belakang. Mayoritas wanita yang melahirkan selama lima tahun sebelum survei menerima suplemen zat besi selama kehamilan untuk persalinan anak terakhir. Hanya satu dari tiga (33%) wanita yang menerima tablet zat besi sesuai dengan rekomendasi (90 hari atau lebih), 7% menerima 60-89 hari dan 31% menerima kurang dari 60 hari. Kemungkinan penerimaan/asupan zat besi untuk 90 hari atau lebih meningkat seiring dengan umur, tingkatan pendidikan dan kuintil kekayaan. Wanita perkotaan jauh lebih mungkin mengambil pil zat besi setidaknya 90 hari dibanding wanita pedesaan.

Anemia pada masa kehamilan 75% disebabkan oleh defisiensi zat besi. Kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat pada ibu hamil. Kekurangan zat besi berpengaruh terhadap pembentukan kadar hemoglobin (Hb). Hal ini mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga ibu dengan anemia gizi defisiensi zat besi perlu diberikan zat yang dapat membentuk hemoglobin

Daun kelor merupakan salah satu jenis pangan yang banyak tumbuh di Indonesia termasuk di Sulawesi Selatan tepatnya di Kabupaten Jeneponto. Kelor mengandung zat gizi yang baik untuk kesehatan tubuh. Berbagai hasil penelitian menunjukkan khasiat dari daun kelor diantaranya sebagai hepatoprotektor (pelindung hati), antioksidan yang sangat tinggi dan sangat bagus bagi penyakit yang berhubungan dengan masalah pencernaan, cocok

untuk mengatasi penyakit dengan energi panas atau kelebihan energi seperti radang atau kanker. Cara mengkonsumsi kelor sebaiknya selagi hangat, sebab efek antioksidan masih kuat dalam keadaan hangat.

Cakupan pelaksanaan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) tahun 2010 jumlah ibu hamil 5073 orang dengan cakupan Fe1 sebanyak 4432 orang (87,36%) dan Fe3 sebanyak 4364 orang (86,02%). Pada tahun 2011 jumlah ibu hamil sebanyak 4812 orang dengan cakupan Fe1 sebanyak 4488 orang (93,27%) dan Fe3 sebanyak 4645 orang (96,53%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, 2017). Data Puskesmas Rumbia menunjukkan ada 10 orang ibu hamil anemia dengan kategori anemia ringan. Wilayah kerja Puskesmas Kandai sebagian besar berada di pegunungan dengan kecenderungan sering mengkonsumsi daun kelor sebagai sayuran dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menarik penulis untuk menelaah lebih lanjut bagaimana pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*, variabel penelitian diukur pada waktu yang bersamaan saat penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei Sampai Agustus 2020 di wilayah kerja Puskesmas Rumbia Kecamatan Rumbia Kabupaten Jeneponto, Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia berdasarkan data bulan Agustus 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 75 orang. Sampel penelitian adalah ibu yang datang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Rumbia saat dilakukan penelitian. Teknik pengambilan sampel dengan Purposive sampling. Besar sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus slovin diambil secara keseluruhan dari populasi sebanyak 55 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner untuk mengetahui Pola konsumsi kelor selama hamil dalam satu minggu dan mencatat kadar hemoglobin ibu.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilaksanakan pada Agustus 2020 pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia diperoleh data sebagai berikut:

1. Pola Konsumsi Daun Kelor

Tabel 1. Distribusi Pola Konsumsi Daun Kelor Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia

Pola Konsumsi Daun Kelor	N	%
Jarang (<3x/minggu)	5	9,1
Sering ($\geq$ 3x/minggu)	50	90,9
Jumlah	55	100

Sumber : Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa pola konsumsi daun kelor pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia mayoritas mempunyai pola konsumsi yang sering (90,9%) dan 9,1% pola konsumsi jarang.

2. Kadar Hemoglobin

Tabel 2. Distribusi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia

Kadar Hemoglobin	N	%
Anemia	7	12,7
Normal	48	87,3
Jumlah	55	100

Sumber : Data Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kandai 87,3% dengan kadar hemoglobin normal ($\geq$ 11gr%) dan 12,7% yang mempunyai kadar hemoglobin kurang (<11gr%).

3. Hubungan Pola Konsumsi Daun Kelor dengan kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Tabel 3. Pola Konsumsi Daun Kelor dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbia

Pola Konsumsi	Kadar Hemoglobin				Total		Pvalue	x ² Hitung
	Anemia		Normal					
	n	%	N	%	N	%		
Jarang	3	5,5	2	3,6	5	9,1	0,012	11,065
Sering	4	7,3	46	83,6	50	90,9		
Total	7	12,7	48	87,3	55	100		

Sumber : Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki kadar hemoglobin normal ($\geq 11\text{gr\%}$) dan sering mengkonsumsi daun kelor mempunyai presentase paling tinggi sebesar 83,6%. Ibu hamil dengan kadar hemoglobin kurang ($< 11\text{gr\%}$) dan jarang mengkonsumsi daun kelorsebesar 5,5%. Hasil uji statistik chi square menunjukkan nilai $p\text{value} = 0,012$ yakni $< 0,05$. Hasil penelitian di peroleh nilai x^2 hitung sebesar 11,065, untuk tabel kontingensi 2 x 2 nilai x^2 tabel = 3,841 sehingga x^2 hitung $> x^2$ tabel. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin ibuhamil .

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 55 ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rumbia pada bulan Agustus 2020 menunjukkan 90,9% sering mengkonsumsi daun kelor dan 9,1% jarang mengkonsumsi daun kelor. Kadar hemoglobin ibu hamil menunjukkan yang dalam batas normal ($\geq 11\text{gr\%}$) sebanyak 87,3% dan kadar hemoglobin kurang ($< 11\text{gr\%}$) sebesar 12,7%. Dari hasil uji statistik chi square menunjukkan nilai $p\text{value} = 0,012$ yakni $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kandai. Hasil penelitian di peroleh nilai x^2 hitung sebesar 11,065, untuk tabel kontingensi 2 x 2 nilai x^2 tabel = 3,841 sehingga x^2 hitung $> x^2$ tabel.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ajeng Kinanti Sugianto tahun 2016 menunjukkan bahwa daun yang diambil pada bagian pucuk (sampel A), daun bagian tengah (sampel B) dan daun bagian bawah (sampel C). Hasil analisis menunjukkan bahwa daun kelor yang mempunyai kandungan gizi terbaik adalah daun kelor pada layer atas atau daun muda.

Tanaman kelor mempunyai banyak manfaat mulai dari daun, kulit batang, buah sampai biji. Kelor dapat diolah sebagai kebutuhan harian seperti bahan sayuran, bahan baku obat-obatan dan dapat diperdagangkan. Kebiasaan memanfaatkan tanaman kelor juga dipengaruhi oleh faktor sosial budaya. Budaya tabu terhadap daun kelor bagi sebagian penduduk Jawa (mitos) mempunyai keyakinan bahwa dapat mengurangi kesaktian sehingga mempengaruhi kebiasaan konsumsi tanaman kelor bagi kesehatan, hanya digunakan sebagai pakan ternak (Info Kesehatan Indonesia, 2015). Hal ini berbeda dengan

Penduduk suku Muna yang banyak mendiami Wilayah Kerja Puskesmas Kandai, hampir setiap lahan pekarangan menanam kelor karena bahan pangan yang murah dan bergizi bagi tubuh.

Ibu hamil merupakan kelompok beresiko mengalami kekurangan zat gizi. Hal ini disebabkan karena perubahan kebutuhan gizi ibu meningkat ketika hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu dan janin dalam kandungan. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin (Ojofeitimi dkk, 2008).

Pola makan yang baik mengandung semua zat gizi dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Pola makan yang baik dan jenis hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan zat gizi sehingga status gizi seseorang akan lebih baik dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit (Jayanti, 2014).

Daun kelor merupakan bahan pangan yang mudah didapat dan banyak mengandung zat besi, yang banyak terdapat di wilayah Kecamatan Kandai. Konsumsi daun kelor dapat meningkatkan zat besi yang diperlukan tubuh untuk pembentukan hemoglobin pada saat kehamilan. Zat besi yang dibutuhkan

selama hamil lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Zat besi diperlukan untuk memenuhi kehilangan basal dan pembentukan sel-sel darah merah, serta untuk kebutuhan janin dan plasenta. Apabila kebutuhan yang tinggi tidak terpenuhi maka kemungkinan terjadinya anemia cukup besar.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyebut pohon kelor sebagai Miracle Tree sehingga menganjurkan bagi anak-anak dan ibu hamil untuk janin untuk mengkonsumsi daun kelor. Kandungan daun kelor : potasium 3x lipat dari pisang, kalsium 4x lipat dari susu, vitamin C 7x lipat dari jeruk, vitamin A 4x lipat lebih banyak dari wortel, protein 2x lipat dari susu (Info Kesehatan dan Pendidikan Indonesia, 2015).

Hasil Penelitian yang dilakukan sejalan juga yang dilakukan oleh Fatimah (2011) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi ibu (LILA), konsumsi tablet besi, vitamin C dan vitamin B6 dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil dalam penelitian tersebut menggunakan beberapa jenis sumber asupan dari sayuran dan buah-buahan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi daun kelor ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia mayoritas sering ($\geq 3x$ /minggu). Kadar Hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia sebagian besar menunjukkan dalam batas normal ($\geq 11gr\%$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi daun kelor dengan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbia

Untuk itu pengolahan daun kelor diharapkan benar agar kandungan gizinya tetap terjaga seperti lama memasak dan bahandaun yang akan dijadikan bahan pangan. Hasil penelitian berkaitan Pola Konsumsi Daun Kelor dengan Kadar Hemoglobin belum dapat melihat sejauhmana peningkatan kadar hemoglobin ibu pada trimester I, II dan III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ajeng, K.S. 2016. *Kandungan Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Posisi Daun Dan Suhu Penyeduhan*. Skripsi Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
2. Hasri, Yulianti. 2016. *Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap*

- Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMU Muhammadiyah Kupang.* JST Kesehatan, Juli 2016, Vol.6 No.3 : 399–404 ISSN 2252-5416.
3. Info Kesehatan dan Pendidikan Indonesia. 2015. *Manfaat Daun Kelor*. <https://web.facebook.com>. Diakses 3 November 2017
 4. Wikipedia. 2017. *Kelor*. <https://id.wikipedia.org/wiki/kelor> diakses maret 2017
 5. Mayo Clinic (2017). Pregnancy week by week. Iron deficiency anemia during pregnancy: Prevention tips.
 6. Johnson, T. WebMD (2016). Anemia in Pregnancy. American Pregnancy Association (2016). Anemia During Pregnancy.
 7. Wijayanti, RA 2016, Analisis Faktor Manajemen di Puskesmas dalam Meningkatkan Case Detection Rate (CDR) Tuberkulosis, Jurnal Kesehatan, Vol 4 Nomor 1, Januari-April 2016, E-ISSN 2579-5783, diakses 23 Agustus 2018,
 8. Wijayanti, RA dan Nuraini, N 2018, Analisis Faktor Motivasi, Opportunity, Ability dan Kinerja Petugas Program Kesehatan Ibu di Puskesmas (Analysis Of Motivation, Opportunity, Ability And Performance Maternal Health Programs In Puskesmas), Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia, Vol 6 Nomor 1, Maret 2018, ISSN: 2337-6007, diakses 23 Agustus 2018, .
 9. Chalid, M T. 2015. Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu: Peran Petugas Kesehatan. Departemen Obstetri dan Ginekologi. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin. PT. Gakken.
 10. <https://health.kompas.com/read/2020/07/19/180300068/anemia-pada-ibu-hamil--penyebab-ciri-ciri-cara-mengatasi?page=all>.
 11. Novita, Nesi. 2017. *Promosi Kesehatan dalam Pelayanan Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika. Edisi II.
 12. Bahan Ajar (2017). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
 13. Jan Bowden & Vicky Manning. (2017). *Promosi Kesehatan dalam Kebidanan Prinsip dan Praktik*. Jakarta
 14. EGC Notoatmodjo, S.(2015). *Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Rineka Cipta.
 15. EGC World Health Organization. (2018). *Health Promotion Glosarry*. Geneva: HPR- HEP WHO.
 16. Notoatmojo, Soekidjo. 2016. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta. Edisi kedua
 17. Maryam. (2015). *Pelayanan Kebidanan Komunitas*. Jakarta.
 18. Alfadillah. 2014. *Fast Food Bagi Kehidupan Masyarakat*. Dikutip dari : <http://wans8u.wordpress.com>. Diakses 28 Maret 2017
 19. Anggreani, Besuni. 2014. *Hubungan Asupan Zat Gizi Pembentuk Sel Darah Merah Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Gowa*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
 20. Arisman. 2004. *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
 21. Info Kesehatan dan Pendidikan Indonesia. 2015. *Manfaat Daun Kelor*.

- <https://web>. Facebook.com. Diakses 3 November 2017
22. Jayanti LD; dkk, 2014. *Pola Konsumsi Pangan, Kebiasaan Makan Dan Densitas Gizi*. Penel Gizi Makan, Juni 2014 Vol. 37 (1): 33-42
 23. Medika. 2015. *Manfaat Daun Kelor*. <http://mediskus.com/herbal/manfaat-daun-kelor>. Diakses Maret 2017
 24. Wikipedia. 2017. *Kelor*. <https://id.wikipedia.org/wiki/kelor> diakses Maret 2017
 25. Supariasa, 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
 26. World Health Organization. 2014. *WHA Global Nutrition Targets 2025: Anaemia Policy Brief*. Geneva: World Health Organization