



PELATIHAN PENGOLAHAN TANAMAN HERBAL SEDUH TEH KELOR (TELOR) UNTUK MENCEGAH ANEMIA PADA IBU HAMIL

Nina Hidayatunnikmah¹, Solichatin¹, Retno Setyo Iswati¹, Tetty Rihardini¹,

¹S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: ninanikmah@unipasby.ac.id

Informasi Artikel**Abstrak**

Kata kunci:

Pengabdian; Anemia;

Ibu Hamil; Daun Kelor;

Zat Besi

Diterima: 2024-11-14

Disetujui: 2025-01-06

Dipublikasikan: 2025-01-14

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin < 10,5 gr % pada trimester 2. Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe selama periode kehamilan untuk menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi. Daun kelor merupakan satu diantara dari jenis sayuran untuk sumber pangan yang tumbuh subur di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan zat besi sebesar 6,24 mg/100gram dan hasil penelitian lainnya menunjukan daun kelor serbuk mengandung 25 kali zat besi pada bayam. Tujuan pengabdian Masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan memberdayakan peran keluarga dan ibu hamil dalam pengolahan tanaman herbal daun kelor dalam upaya peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Mitra sasaran adalah keluarga, ibu hamil, dan ibu PKK Kelurahan Menanggal Kec. Gayungan Kota Surabaya-Jawa Timur. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 orang. Metode pelaksanaan menggunakan penyuluhan kepada peserta terkait pelatihan dan pengelolaan tanaman herban daun kelor sebagai seduhan teh serta memantau hasil penyuluhan dan pelatihan kepada ibu hamil dan ibu PKK. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan mulai tanggal 20 November – 20 Desember 2023 dan dihadiri oleh 40 peserta terdiri dari ibu hamil dan ibu PKK. Terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, dimana dengan prosentase pengetahuan baik sebelum penyuluhan hanya 7 orang dari 40 dan meningkat 19 orang setelah diberikan penyuluhan.

Abstact

Anemia in pregnant women is a condition of mothers with hemoglobin levels below 11 gr % in trimester 1 and 3 or hemoglobin levels < 10.5 g % in trimester 2. Anemia in pregnancy can cause complications that have an impact on increasing morbidity and mortality. Although the government has carried out a program to overcome anemia in pregnant women, namely by giving 90 Fe tablets during the pregnancy period to reduce the anemia rate of pregnant women, the incidence of anemia is still high. Moringa leaves are one of the types of vegetables for food sources that thrive in Indonesia. The results showed that the iron content was 6.24 mg / 100 grams and other research results showed Moringa leaf powder contains 25 times the iron in spinach. The purpose of this community service is to increase knowledge and empower the role of families and pregnant women in the processing of Moringa leaf herbal plants in an effort to increase hemoglobin in III trimester pregnant women who experience anemia. The target partners are families, pregnant women, and PKK mothers in Menanggal Village, Gayungan District, Surabaya-East Java. The number of participants who attended was 40 people. The implementation method uses counseling to participants related to training and management of Moringa leaf herban plants as tea steeping and monitoring the results of counseling and training to pregnant women and PKK mothers. The results of community service activities were carried out from November 20 – December 20, 2023 and were attended by 40 participants consisting of pregnant women and PKK mothers. There was an increase in knowledge before and after counseling, where the percentage of knowledge both before counseling was only 7 people out of 40 and an increase of 19 people after being given counseling.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan dapat dilihat dari tinggi rendahnya angka kematian ibu dan bayi. Berdasarkan penelitian WHO diseluruh dunia (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (Secretariat 2020), dan Berdasarkan data World Bank angka kematian bayi di dunia pada tahun 2019 mencapai angka 28,2 per 1000 kelahiran hidup (Bank 2020). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia dan Provinsi Nusa Tenggara Timur menyumbang 141 kasus kematian ibu tahun 2020. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Profil Kesehatan Indonesia 2020). Salah satu penyebab perdarahan pada ibu hamil adalah anemia dalam kehamilan.

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr % pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin < 10,5 gr % pada trimester 2. Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan komplikasi – komplikasi yang berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas maternal maupun perinatal (Susiyanti & Hartini, 2021). Seorang ibu hamil yang menderita anemia memiliki resiko menderita atonia uteri akibat gangguan kontraktilitas uterus yang diakibatkan gangguan transportasi oksigen sehingga terjadi disfungsi enzim di tingkat jaringan dan selular, sehingga bisa terjadi gangguan kontraksi uterus yang dapat menyebabkan perdarahan pasca salin (Sormin Roslin E. M. et al., 2020). Selain itu dampak ibu hamil yang menderita anemia dapat menyebabkan abortus, persalinan premature, perdarahan antepartum, rentan terserang infeksi, gangguan his baik primer maupun sekunder, retensio plasenta, luka persalinan sukar sembuh, sepsis puerperalis dan gangguan involusi uteri. Sedangkan dampak anemia dalam kehamilan pada janin dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam rahim, berat badan lahir rendah (BBLR), asfiksia neonatal, kelainan kongenital, anemia pada janin hingga kematian janin dalam rahim.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Keputusan Menteri Kesehatan RI, 2008) prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9 %. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil di harapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. Cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia tahun 2020 adalah 83,6%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 64% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Arini & Hutagaol, 2021)

Daun kelor merupakan satu diantara dari jenis sayuran untuk sumber pangan yang tumbuh subur di daerah Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kandungan kalsium daun kelor (*Moringa oleifera*) sebesar 497,8 mg/100gram dan kandungan zat besinya sebesar 6,24 mg/100 gram (Dhafir & Laenggeng, 2020) (Yulianto, 2020). Pada tahun 1999, Fuglie LJ pertama kali mempublikasikan hasil penelitian tentang kandungan nutrisi kelor yang tertuang dalam buku “The Miracle Tree Natural Nutrition for the Tropics”. Menurut hasil penelitiannya, daun kelor serbuk mengandung 10 kali vitamin A yang ada pada wortel, 25 kali zat besi pada bayam (Pulungan & Purnomo, 2021) (Susiyanti & Hartini, 2021), 17 kali kalsium pada susu, 9 kali protein pada yogurt dan 15 kali potassium pada pisang (Mutmainna et al., 2023)

Anemia berdasarkan penyebab secara garis besar digolongkan menjadi 3, yaitu defisiensi nutrisi (defisiensi besi, vitamin A, vitamin B2, B6, B12, vitamin C, vitamin D, vitamin E, folat dan tembaga), anemia karena penyakit kronis (tuberkulosis, HIV dan infeksi parasit) dan defek genetik pada hemoglobin (sickle cell anemia, β & α thalasemia). Dalam kehamilan yang menjadi penyebab utama anemia adalah defisiensi besi dan defisiensi asam folat. Sehingga anemia dalam kehamilan dapat dengan mudah dan murah untuk dicegah dan diobati sebab Zat besi juga bisa didapatkan dari makanan yang dikonsumsi ibu seperti sayur-sayuran salah satunya daun kelor

Pemanfaatan herbal atau tanaman obat keluarga yaitu daun kelor yang bermanfaat untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III (Tampubolon, 2021) pemanfaatannya yang mudah, murah dan banyak tumbuh di sekitar lingkungan, sepatutnya harus makin ditingkatkan penggunaan dan kesadaran masyarakat akan manfaat yang luarbiasa (Hartati & Sunarsih, 2021)

Alasan yang mendasar dari program ini adalah untuk bersama-sama menjaga kesehatan masyarakat Indonesia dari bermacam penyakit melalui manfaat Daun Kelor yang dikemas dalam bentuk teh celup. Dalam kegiatan PPM yang bertema “Pelatihan Pengolahan Tanaman Herbal Serbuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia” ini, Tim PPM akan memberikan contoh bagaimana cara mengolah daun kelor menjadi teh celup yang diminati ibu hamil dan sangat bermanfaat untuk peningkatan kadar hemoglobinnnya terutama pada ibu hamil trimester III yang mengalami Anemia.

METODE

Kegiatan pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat di Kelurahan Menanggal Kecamatan Gayungan dilaksanakan pada tanggal 20 November- 20 Desember 2023 di Pendopo Kelurahan Menanggal, Kecamatan Gayungan Kota Surabaya. Terdapat beberapa alur dalam metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat yaitu tahap perizinan di Dinas Kesehatan Kota Surabaya dan selanjutnya dilakukan perizinan di kelurahan Menanggal Kecamatan Gayungan Kota Surabaya. Tahap kedua yaitu persiapan kegiatan dengan melakukan identifikasi/mendata jumlah sasaran. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil sehingga dapat ditentukan berapa jumlah kelompok

dan menjadwalkan program kegiatannya. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan “Pelatihan Pengolahan Tanaman Herbal Serbuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia”, misalnya tempat di Puskesmas atau Polindes, Kantor Desa/Balai Pertemuan, Posyandu atau di rumah salah seorang warga masyarakat. Sarana belajar menggunakan, tikar/karpet, papan tulis dan lain-lain. Mempersiapkan materi, alat bantu pelatihan dan jadwal pelaksanaan serta mempelajari materi yang akan disampaikan. Persiapan peserta, mengundang Ibu Hamil dan kader PKK. Persiapan tim pelaksana, dengan menentukan tim fasilitatornya dan narasumber. Tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan, Kegiatan PPM ini menggunakan metode workshop, yaitu kegiatan berbasis perubahan perilaku pada kelompok masyarakat target. Pada Pelatihan Pengolahan Tanaman Herbal diharapkan terjadi perubahan perilaku yaitu penggabungan Behaviour Communication Change (BCC), yaitu proses interaktif antara individu, kelompok atau masyarakat dalam mengembangkan strategi komunikasi dan Behaviour Communication Definition (BCD), yaitu proses komunikasi yang memanfaatkan secara langsung konstruksi psikologis individu dengan melibatkan perasaan. Metode yang digunakan pada Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yaitu

Pemberian penyuluhan kepada ibu hamil dan ibu PKK serta Memantau hasil penyuluhan dan pelatihan. Adapun konsep yang diterapkan pada kegiatan ini mengatasi permasalahan di atas dengan pendekatan berbasis komunitas dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran. ada tahap pertama para ibu hamil dan ibu anggota PKK di warga kelurahan Menanggal Kec. Gayungan dikumpulkan. Selanjutnya diberikan penyuluhan tentang manfaat dan pentingnya pengolahan tanaman Herbal untuk kesehatan ibu hamil. Dan pada tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, Memantau pelatihan pemanfaatan tanaman herbal untuk kesehatan, maka perlu dilakukan monitoring dan evaluasi secara berkala dan berkesinambungan seluruh pelaksanaan kegiatan dengan dibuat pelaporan dan didokumentasikan. Evaluasi menggunakan pretest dan posttest.

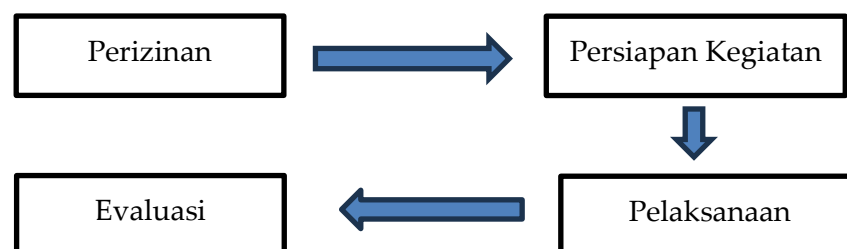


Diagram Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dilaksanakan mulai tanggal 20 November– 20 Desember 2023 di Pendopo Kelurahan Menanggal kec. Gayungan Surabaya. Sasaran yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu-ibu kader dan ibu hamil sejumlah 40 peserta. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan secara luring/tatap muka. Kegiatan Pengabdian ini mengangkat tema “Edukasi Kebidanan Komplementer Pemanfaatan Bahan Alam Herbal untuk Kesehatan Ibu dan Anak” dalam konteks Pemberdayaan Masyarakat. dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui beberapa tahapan, sebagai berikut:

1. Survey Mitra

Sebelum pengajuan perijinan pada mitra, pengabdi melakukan survey mitra mengenai permasalahan dan potensi yang ada di mitra sebagai dasar awal untuk merumuskan masalah dan memecahkan solusi. Ibu hamil adalah kelompok ibu2 dengan permasalahan yg perlu diantisipasi dan ibu kader adalah membantu tenaga kesehatan melayani kebutuhan masyarakat dalam peayanan kesehatan yang lebih menjangkau masyarakat di tahap awal. Sehingga dipandang perlu dua kelompok tersebut sebagaisasaran pengabdian masyarakat.

2. Pengajuan Perijinan

Perijinan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat diawali dari perijinan di Dinas Kesehatan Kota Surabaya dan selanjutnya perizininan dilakukan di Kelurahan Menanggal Kec. Gayungan Surabaya

3. Rapat Koordinasi

Rapat koordinasi dilakukan untuk menyamakan persepsi, merancang dan mempersiapkan kegiatan PkM.

4. Persiapan pembuatan seduh teh daun kelor (Seduh TeLor)

Pertama membuat simpliasia daun kelor



Gambar 1. Daun Kelor Segar



Gambar 2. Pengeringan Daun Kelor



Gambar 3. Daun Kelor Kering

- a. Mengumpulkan daun Kelor segar sebanyak 500 gram

- b. Melakukan pengeringan daun kelor dibawah sinar matahari akan tetapi dilindungi dengan paranet agar panasnya sinar matahari tidak langsung terpapar dengan daun kelor segar. Tahap ini dilakukan untuk mendapatkan daun kelor kering
- c. Melakukan penghalusan daun kelor kering dengan menggunakan blander
- d. Didapatkan simplisia halus daun kelor yang akan siap digunakan sebagai teh daun kelor



Gambar 4. Penghalusan Daun Kelor Kering



Gambar 5. Simplisia Daun Kelor

- e. Pengemasan daun kelor pada kantung seduh teh



Gambar 6. Teh Daun Kelor

5. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan menggunakan metode Workshop dilakukan pada bulan Desember 2023. Kegiatan yang di lakukan pada tahap pelaksanan ini adalah :

- a. Absensi Kehadiran Peserta
Peserta yang hadir sebanyak 40 peserta terdiri dari ibu kader PKK dan ibu hamil
- b. Dilakukan Pretest Sebelum Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
Materi yang digunakan untuk mengevaluasi peserta adalah terkait dengan definisi anemia, penyebab anemia, pencegahan anemia selama kehamilan, tanaman herbal yang dapat

dimanfaatkan ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia, tahapan membuat teh kelor, cara mengkonsumsi teh kelor, manfaat tanaman kelor. Hasil dari pretest yang di dapatkan adalah sejumlah 7 orang (17,5%) memiliki pengetahuan baik, 22 orang (55%) memiliki pengetahuan cukup, 11 orang (27,5%) memiliki pengetahuan kurang

c. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan terkait dengan definisi anemia, penyebab anemia, pencegahan anemia selama kehamilan, tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia, tahapan membuat teh kelor, cara mengkonsumsi teh kelor, manfaat tanaman kelor.

d. Diskusi/Tanya Jawab

Didapatkan beberapa peserta yang memberikan pertanyaan seputar manfaat daun kelor, cara mengkonsumsi kelor selain dengan bentuk teh, frekuensi konsumsi teh kelor, cara membuat teh kelor dari tanaman segar yang dimiliki masing masing peserta.

e. Dilakukan Pretest Setelah Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Hasil dari posttest yang di dapatkan adalah sejumlah 19 orang (47,5%) memiliki pengetahuan baik, 17 orang (42,5%) memiliki pengetahuan cukup, 4 orang (10,5%) memiliki pengetahuan kurang

f. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara bertahap setiap minggu dengan melakukan observasi ke ibu PKK diwilayahnya masing masing untuk mengetahui keberlanjutan pelatihan pemanfaatan daun kelor dengan bentuk teh seduh. Sebagian besar ibu merasa antusias meminum teh seduh daun kelor dan biasanya dikonsumsi 1 kali sehari



Gambar 8. Penyampaian Materi

Gambar 7. Pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat



Gambar 9. Tanya Jawab

Gambar 10. Monitoring dan Evaluasi

KESIMPULAN

Pengabdian Pada Masyarakat yang dilaksanakan dengan metode Workshop dengan sub tema “Pelatihan Pengolahan Tanaman Herbal Seduh Teh Kelor (TeLor) Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil” yang dilaksanakan oleh Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan ibu-ibu kader dan ibu hamil di lingkungan Desa Menanggal Kecamatan Gayungan Surabaya yang berjumlah 40 orang berjalan baik dengan lancar. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat secara luring ini merupakan upaya Fakultas Sains Dan Kesehatan membantu dan mendukung Pemerintah dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan dengan menggunakan bahan-bahan alam. Adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang teh daun kelor dalam upaya meningkatkan Kesehatan. Saran untuk kegiatan selanjutnya yaitu diperlukan tindak lanjut dari kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat yang telah dilaksanakan dengan kegiatan pengabdian lanjutan sebagai bagian dari Keberlanjutan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, A., & Hutagaol, I. (2021). Pemberian Biskuit Tepung Ikan Teri dan Tepung Daun Kelor terhadap peningkatan kadar HB dan berat badan ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10, 112–117. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.518>
- Dhafir, F., & Laenggeng, H. (2020). Kandungan Kalsium (Ca) dan Zat Besi (Fe) Daun Kelor (*Moringaoleifera*). *Jurnal Kreatif Online*, 8(1), 153–158.
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101–107. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.3231>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil*. 24.
- Keputusan Menteri Kesehatan RI. (2008). *Tentang Pemberian Tablet Besi pada ibu Hamil*.
- Mutmainna, A., Rahman, S. N., & ... (2023). Sosialisasi Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Melalui Peningkatan Gizi Ibu Hamil dengan Mengonsumsi Moringa Oleifera. ... *Jurnal PkM Ilmu ...*, 6(2), 441–449. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/13628%0Ahttps://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/13628/7787>
- Pulungan, Z. S. A., & Purnomo, E. (2021). Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia dengan Kombinasi Pemberian Tablet Fe dan Madu Increased Hemoglobin Levels of Pregnant Combination of Tablets Fe and Honey Women Anemia with. *Jurnal Kesehatan*, 12, 242–247.
- Sormin Roslin E. M., Nuhan Maria Vilastry, & Atok Yosefa Sarlince. (2020). Hubungan Sikap Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang Ntt. *Jurnal Biotropikal Sains*, 17(1), 11–18.
- Susiyanti, E., & Hartini, H. (2021). Efektivitas Konsumsi Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 40–52. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/177%0Ahttp://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/177/166>
- Tampubolon, Y. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten

Lampung Tengah Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 801–808.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3168>

Yulianto, S. (2020). Identifikasi Alkaloid Daun Kelor (*Moringa oleifera* L). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 55–57. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.136>