

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN KELOR TERHADAP KENAIKAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI PMB NURHASANAH

Hildegardis Vira Elvita ¹⁾, Siti Muawanah²⁾, M.Zul Purnomo³⁾

^{1,2,3}, Prodi S1 Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati, Indonesia

Email: viraelvita29@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 12%. Sedangkan anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gr% pada trimester I atau III atau kadar <10,5 gr% pada trimester II. Tanaman kelor telah banyak dimanfaatkan karena mengandung antioksidan, antibiotic, vitamin, mineral, asam amino dan asam lemak. Tanaman kelor juga membantu menyerap lebih banyak zat besi sehingga meningkatkan jumlah sel darah merah dan membantu mengatasi dan mencegah anemia. **Tujuan** : penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah. **Jenis penelitian** ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimental dengan *uji independent paired T-test*. Populasi adalah semua ibu hamil trimester I-III dari bulan Juni-Agustus sebanyak 45 orang di PMB Nurhasanah dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I-III dari bulan Juni-Agustus sebanyak 31 orang di PMB Nurhasanah. **Hasil**: bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah diperoleh nilai rata-rata pretest 10.339 dan menjadi nilai rata-rata posttest 11.761 setelah dilakukan pemberian rebusan daun kelor, Ada perbedaan hemoglobin ibu hamil sebelum dan setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah dengan nilai sig = 0,000 < α = 0,05. **Saran** : dapat memanfaatkan daun kelor di rumah sesuai yang telah diarahkan sehingga dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan hemoglobin ibu hamil

Kata Kunci : Rebusan daun kelor, ibu hamil, hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 12%. Sedangkan anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gr% pada trimester I atau III atau kadar <10,5 gr% pada trimester II. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan karena dalam kehamilan keperluan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi) (U. Evi Nasla, 2022)

Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, 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 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. Kematian maternal disebabkan anemia saat kehamilan secara keseluruhan di dunia 20-40% dari 50.000 (Tampubolon et al., 2021)

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2018, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-75% semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan dan diperkirakan 30-40% penyebab anemia karena kekurangan zat besi (Susiyanti & Hartini, 2021).

Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia, sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2022). Proporsi Anemia pada ibu hamil di Provinsi Kalimantan Barat sebesar 3,37% (Riskesdas Kalbar, 2018).

Cara untuk menanggulangi atau mencegah terjadinya anemia defisiensi besi yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi adalah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan obat-obatan. Departemen kesehatan telah melaksanakan program penanggulangan anemia defisiensi besi pada ibu hamil dengan membagikan tablet besi berturut-turut 90 hari selama masa kehamilan. Sedangkan non farmakologi merupakan terapi tambahan selain mengkonsumsi obat-obatan antara lain dengan mengkonsumsi bayam, buah kurma, jus jambu biji, sayur daun kelor (Sulistriany dan Marfu'ah, 2023).

Tanaman kelor atau *Moringa oleifera* populer dengan julukan "Tanaman Mujijad" atau "*The Miracle Tree*" adalah jenis tanaman sumber kaya nutrien atau zat gizi yang meliputi mineral, antioksidan, serta asam lemak dan asam amino esensial. Tanaman kelor dipandang sebagai sumber zat besi (31% *requirement daily value* per 100 gram). Tingginya kandungan zat besi pada daun kelor setara dengan dua puluh lima kali zat besi yang terdapat dalam bayam dapat dijadikan alternatif bagi ibu hamil yang kekurangan zat besi secara alami (Sulistriany dan Marfu'ah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistriany dan Marfu'ah, 2023) bahwa hasil penelitian kadar hemoglobin ibu hamil sebelum

diberikan sayur daun kelor dengan rata-rata 10.525 g/dL. Kemudian kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan sayur daun kelor dL dengan rata-rata 11.219 g/dL. Hasil uji paired t-test bahwa nilai $p=0.000 < p (0.05)$ artinya adanya pengaruh pemberian sayur daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Maunori.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tampubolon et al., 2021) bahwa berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test, diketahui nilai $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya Ada Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan daun kelor adalah 8,596 dengan nilai minimum 8.0 g/dl dan maksimum 9,6 g/dl, dari 27 Responden setelah mengkonsumsi daun kelor rata-rata kadar Hb responden sesudah diberikan daun kelor adalah 10,048 dengan nilai minimum 8,9 g/dl dan maksimum 11,4 g/dl diketahui nilai selisih kadar Hb antara sebelum dan sesudah adalah -1,4519.

Berdasarkan pengambilan data awal. Di PMB Nurhasanah selama 3 bulan terakhir dari Bulan Juni-Agustus 2023 dari 45 orang ibu hamil trimester I-III ada sebanyak 19 yang mengalami kadar Hb rendah yaitu 8-10 gr/dl dengan rentang usia ibu hamil antara 18-39 tahun. Hasil pemeriksaan kepada 5 ibu hamil bahwa 4 diantaranya mengalami anemia ringan dengan Hb 9,2 gr/dl, Hb 9,5 gr/dl, Hb 9,8 gr/dl dan Hb 9,7 gr/dl dan 1 orang yang mengalami tidak mengalami anemia dengan Hb 11,8 gr/dl. Dari

4 orang yang mengalami anemia ringan setelah diberikan rebusan daun kelor mengalami kenaikan setelah minum selama 5 hari dimana Hb 9,2 gr/dl mejadi 9,6 gr/dl, Hb 9,5 gr/dl menjadi 9,9 gr/dl, Hb 9,8 gr/dl menjadi 10,1 gr/dl dan Hb 9,7 gr/dl menjadi 10 gr/dl. Selama kehamilan masih belum banyak diketahui oleh ibu hamil dan bahkan dimungkinkan masih ada tenaga kesehatan yang belum mengetahui potensi yang dimiliki oleh daun kelor sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi anemia selama kehamilan. Untuk dapat memanfaatkan potensi yang dimiliki daun kelor sebagai terapi komplementer, dibutuhkan banyak usaha terutama yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama bidan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah”?

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi (Sugiono, 2018). Variabel bebas independen adalah rebusan daun kelor dan variabel dependen adalah kenaikan hemoglobin ibu hamil. Lokasi penelitian ini ini dilaksanakan di PMB Nurhasanah. Populasi adalah semua ibu hamil trimester I-III dari bulan Juni-Agustus sebanyak 45 orang di PMB Nurhasanah dan ibu hamil trimester I-III dari bulan

Juni-Agustus sebanyak 31 orang di PMB Nurhasanah dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi tentang pengaruh pemberian rebusan daun

kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah. Alat ukur untuk mengecek kadar hemoglobin ibu hamil adalah alat cek Hb digital easy touch. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji paired T-Tes*

HASIL

1. Analisis univariat

a. Hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	7	22,6
2	Anemia ringan	23	74,2
3	Anemia sedang	1	3,2
Total		31	100

Sumber : Data primer 2023

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah sebagian besar

ibu mengalami anemia ringan sebanyak 23 orang (74,2%), normal sebanyak 7 orang (22,6%) dan anemia sedang sebanyak 1 orang (3,2%)

b. Hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	28	90,3
2	Anemia ringan	3	9,7
3	Anemia sedang	0	0
Total		31	100

Sumber : Data primer 2023

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah

sebagian besar ibu normal sebanyak 28 orang (90,3%) dan anemia ringan sebanyak 3 orang (9,7%)

2. Analisis bivariat
a. Uji normalitas

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig	df
Pretest	.146	31	.091	.956	31	.227	.146
Posttest	.154	31	.060	.953	31	.191	.154

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk $> \alpha$ 0,05 yaitu 0,091, 0,060,

0,227 dan 0,191 maka data terdistribusi normal sehingga menggunakan uji paired T-Test

b. Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil

Tabel 4.4
Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Upper	Lower			
Pair 1	Pretest - - 1.4226 Posttest	.9139	.1641	-1.7578	- 1.0874	- 8.667	30	.000

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah.

Hasil uji paired sampel t-test menunjukkan nilai sig = $0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada perbedaan pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah

- c. Perbedaan pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil

Tabel 4.3
Perbedaan pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	10.339	31	.7374	.1324
Posttest	11.761	31	.5239	.0941

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah diperoleh nilai rata-rata pretest 10.339 dan menjadi nilai rata-rata posttest 11.761 setelah dilakukan pemberian rebusan daun kelor.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tampubolon et al., 2021) bahwa berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test, diketahui nilai $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya Ada Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan daun kelor adalah 8,596 dengan nilai minimum 8.0 g/dl dan maksimum 9,6 g/dl, dari 27

Responden setelah mengkonsumsi daun kelor rata-rata kadar Hb responden sesudah diberikan daun kelor adalah 10,048 dengan nilai minimum 8,9 g/dl dan maksimum 11,4 g/dl diketahui nilai selisih kadar Hb antara sebelum dan sesudah adalah -1,4519.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistriany dan Marfu'ah, 2023) bahwa hasil penelitian kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan sayur daun kelor dengan rata-rata 10.525 g/dL. Kemudian kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan sayur daun kelor dL dengan rata-rata 11.219 g/dL. Hasil uji paired t-test bahwa nilai $p=0.000 < p (0.05)$ artinya adanya pengaruh pemberian sayur daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Maunori.

PEMBAHASAN

1. Hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah sebagian besar ibu mengalami anemia ringan sebanyak 23 orang (74,2%), normal sebanyak 7 orang (22,6%) dan anemia sedang sebanyak 1 orang (3,2%)

Penelitian yang dilakukan oleh Evi Susiyanti (2021) bahwa hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 23 responden (82,1%), sebagian kecil responden mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 5 responden (17,9%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang mengalami anemia berat dan tidak anemia.

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr % pada trimester I dan III atau kadar lebih kecil 10,5 gr % pada trimester II. Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, menurut WHO kejadian anemia hamil berkisar antara 20% sampai 89% dengan menetapkan Hb 11 gr % sebagai dasarnya. Hb 9-10 gr % disebut anemia ringan. Hb 7-8 gr % disebut anemia sedang. Hb < 7 gr % disebut anemia berat. Anemia gizi dapat mengakibatkan kematian janin, BBLR serta anemia pada bayi yang dilahirkan, hal ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal secara bermakna lebih tinggi (Renda Natalina Pratama, 2022)

2. Hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah sebagian besar ibu normal sebanyak 28 orang (90,3%) dan anemia ringan sebanyak 3 orang (9,7%)

Penelitian yang dilakukan oleh Evi Susiyanti (2021) bahwa hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 21 responden (75,0%), sebagian kecil responden mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 7 responden (25,0%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang mengalami anemia berat dan tidak anemia.

Daun kelor atau nama latin *moringa oliefera* adalah tanaman yang kaya akan sumber protein, zat besi, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya. Daun kelor memiliki manfaat yang besar, murah dan mudah didapatkan, selain itu daun kelor tidak memiliki efek samping gangguan gastrointestinal. Daun kelor yang telah diekstrak didalam kapsul dapat membantu meningkatkan sel darah merah. Beberapa penelitian telah mengemukakan bahwa daun kelor kaya akan zat besi. Tingginya kandungan zat besi pada ekstrak daun kelor setara dengan 25 kali lebih tinggi daripada bayam dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah. Ekstrak daun kelor mengandung zat besi 28,2 mg dalam 100 gram setara dengan 2500 gram bayam (Sartika et al., 2023)

Tanaman kelor telah banyak dimanfaatkan karena mengandung antioksidan, antibiotic, vitamin, mineral, asam amino dan asam lemak. Tanaman kelor juga membantu menyerap lebih banyak zat besi sehingga meningkatkan jumlah sel darah merah dan membantu mengatasi dan mencegah anemia (Ai Kustiani, 2022)

3. Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah.

Hasil *uji paired sampel t-test* menunjukkan nilai sig = $0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistriany dan Marfu'ah, 2023) bahwa hasil penelitian kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan sayur daun kelor dengan rata-rata 10.525 g/dL. Kemudian kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan sayur daun kelor dL dengan rata-rata 11.219 g/dL. Hasil uji paired t-test bahwa nilai $p=0.000 < p (0.05)$ artinya adanya pengaruh pemberian sayur daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Maunori.

Daun kelor atau nama latin

moringa oliefera adalah tanaman yang kaya akan sumber protein, zat besi, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya. Daun kelor memiliki manfaat yang besar, murah dan mudah didapatkan, selain itu daun kelor tidak memiliki efek samping gangguan gastrointestinal Daun kelor yang telah diekstrak didalam kapsul dapat membantu meningkatkan sel darah merah. Beberapa penelitian telah mengemukakan bahwa daun kelor kaya akan zat besi. Tingginya kandungan zat besi pada ekstrak daun kelor setara dengan 25 kali lebih tinggi daripada bayam dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah. Ekstrak daun kelor mengandung zat besi 28,2 mg dalam 100 gram setara dengan 2500 gram bayam (Sartika et al., 2023)

Daun kelor memiliki kandungan zat besi (Fe) yang tinggi yakni dalam 100 gram daun kelor mengandung 7 mg zat besi (Fe). Selain itu tanaman kelor mengandung kandungan nutrisi mikro sebanyak 7 kali vitamin C jeruk, 4 kali vitamin A wortel, 4 gelas kalsium susu, 3 kali potassium pisang (Evy Rachman, 2023)

4. Perbedaan pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah diperoleh nilai rata-rata pretest 10.339 dan menjadi nilai rata-rata posttest 11.761 setelah dilakukan pemberian rebusan daun kelor. Hasil *uji paired sampel t-test*

menunjukkan nilai sig = 0,000 < $\alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada perbedaan pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tampubolon et al., 2021) bahwa berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test, diketahui nilai p-value < 0,05 yaitu 0,000 yang artinya Ada Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020. rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan daun kelor adalah 8,596 dengan nilai minimum 8.0 g/dl dan maksimum 9,6 g/dl, dari 27 Responden setelah mengkonsumsi daun kelor rata-rata kadar Hb responden sesudah diberikan daun kelor adalah 10,048 dengan nilai minimum 8,9 g/dl dan maksimum 11,4 g/dl diketahui nilai selisih kadar Hb antara sebelum dan sesudah adalah - 1,4519.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah seperti kekurangan zat besi, asam folat, ataupun B12. Anemia yang paling sering terjadi terutama pada ibu hamil adalah karena kekurangan zat besi (Fe) sehingga lebih dikenal dengan istilah anemia gizi besi (SGB). Anemia defisiensi besi

merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi selama kehamilan. Ibu hamil umumnya mengalami depleksi besi sehingga hanya memberi sedikit besi pada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal. Selanjutnya mereka akan menjadi anemia pada saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr/dl selama trimester III (Renda Natalina Pratama, 2022)

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr % pada trimester I dan III atau kadar lebih kecil 10,5 gr % pada trimester II. Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, menurut WHO kejadian anemia hamil berkisar antara 20% sampai 89% dengan menetapkan Hb 11 gr % sebagai dasarnya. Hb 9-10 gr % disebut anemia ringan. Hb 7-8 gr % disebut anemia sedang. Hb < 7 gr % disebut anemia berat. Anemia gizi dapat mengakibatkan kematian janin, BBLR serta anemia pada bayi yang dilahirkan, hal ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal secara bermakna lebih tinggi (Renda Natalina Pratama, 2022)

Tanaman kelor atau *Moringa oleifera* populer dengan julukan "Tanaman Mujizat" atau "*The Miracle Tree*" adalah jenis tanaman sumber kaya nutrisi atau zat gizi yang meliputi mineral, antioksidan, serta asam lemak dan asam amino esensial. Tanaman kelor dipandang sebagai sumber zat besi (31% *requirement daily value* per

100 gram). Tingginya kandungan zat besi pada daun kelor setara dengan dua puluh lima kali zat besi yang terdapat dalam bayam dapat dijadikan alternatif bagi ibu hamil yang kekurangan zat besi secara alami (Eka Surya Sulistriany Djaba & Siti Marfu'ah, 2023).

Daun kelor atau nama latin *moringa oleifera* adalah tanaman yang kaya akan sumber protein, zat besi, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya. Daun kelor memiliki manfaat yang besar, murah dan mudah didapatkan, selain itu daun kelor tidak memiliki efek samping gangguan gastrointestinal. Daun kelor yang telah diekstrak didalam kapsul dapat membantu meningkatkan sel darah merah. Beberapa penelitian telah mengemukakan bahwa daun kelor kaya akan zat besi. Tingginya kandungan zat besi pada ekstrak daun kelor setara dengan 25 kali lebih tinggi daripada bayam dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah. Ekstrak daun kelor mengandung zat besi 28,2 mg dalam 100 gram setara dengan 2500 gram bayam (Sartika et al., 2023)

Kesimpulan peneliti bahwa anemia yang paling sering terjadi terutama pada ibu hamil adalah karena kekurangan zat besi (Fe). Oleh karena itu untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pemberian daun kelor karena daun kelor mengandung 7 mg zat besi (Fe) dalam 100 gram daun kelor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah sebagian besar ibu mengalami anemia ringan sebanyak 23 orang (74,2%), hemoglobin ibu hamil setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah sebagian besar ibu normal sebanyak 28 orang (90,3%), ada pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhasanah dengan nilai $p = 0,000$, ada perbedaan hemoglobin ibu hamil sebelum dan setelah pemberian rebusan daun kelor di PMB Nurhasanah dengan nilai $\text{sig} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Edy. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cirebon: Insania.
- Ai Kustiani. (2022). *Potensi tepung daun kelor untuk pencegahan stunting sejak dini*. Yogyakarta: NEM.
- Bagus sumargo. (2020). *Teknik sampling*. Jakarta timur: UNJ Press.
- Desi Wildayani. (2021). *Monograf: pengaruh pemberian tablet zink dan besi terhadap kadar hemoglobin dan feritin pada ibu hamil anemia defisiensi besi*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Evy Rachman. (2023). *Pengurangan status gizi ibu hamil dengan anemia melalui es krim daun kelor*. NEM.
- Fitrah. (2017). *Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas dan studi kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Fransiska Yuniati Demang. (2023).

- Kesehatan ibu dan anak*. PT Limajari Indonesia.
- Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 10-23. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.186>
- 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>
- Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Irfannuddin. (2019). *Cara sistematis berlatih meneliti*. Penerbit PT. Rayyana Komunikasindo.
- Irmawatini. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian*. Kementerian Kesehatan RI :Jakarta.
- Irwan. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 66-77. <http://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/m>
- Kadek Primadewi. (2023). *Pentingnya tablet zat besi dalam kehamilan*. Rena Cipta mandiri.
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- Maksum, T. S., & Hulinggi, P. (2022). Penilaian Asupan Zat Besi Dan Asam Folat Pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Mini Riset Mahasiswa*, 1(2), 67-71.
- Marhaeni. (2021). Daun Kelor (Moringa oleifera) Sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan. *Agrisia*, 13(2), 40-53.
- Muhammad Ilham Aldika Akbar. (2020). *Obstetri praktis komprehensif*. Airlangga University Press.
- Nilam Fitria Dai. (2021). *Anemia pada ibu hamil*. Yogyakarta : NEM.
- Nirmala Harahap. (2022). *Manfaat kalsium untuk ibu hamil dengan preeklampsia*. CV Ruang Tentor.
- Norfai. (2022). *Peran dan kontribusi kelas ibu hamil dalam pembentukan perilaku ibu hamil*. Lakeisha.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.
- Putra. (2021). *Statistik Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahandayani, D. S., Pitriawati, D., Bherty, C. P., Febiola, S., Kebidanan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jombang, P., Bidan, P. P., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jombang, P. (2022). Literature Review : Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan Volume 13 No 1, Hal 44 - 48, Januari 2022*, 13(1), 44-48.
- Renda Natalina Pratama. (2022). *Senam hamil dan edukasi tentang anemia meningkatkan kadar HB ibu hamil*. CV.Mitra Cendekia Media.
- Riskesdas Kalbar. (2018). Laporan Riskesdas 2018 (Kalbar). In *Jakarta*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZlwmCADX5ff1aDhfJgqz1-l>
- Rosdianah, I. dan. (2020). *Sari kurma dapat meningkatkan HB ibu hamil*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Roziana, C. Y. dkk T. R. (2023). The Effect of Green Bean Extract on Increasing hemoglobin levels in Pregnant with Anemia at Community Health Centre Kuala Kampar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 512-518.
- Sartika, Y., Roito Harahap, J., & Lailiyana. (2023). Pengaruh Pemberian Kapsul Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar

- Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I di Kota Pekanbaru 2021. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 13(1), 55-59.
<https://doi.org/10.37859/jp.v13i1.4113>
- Simbolon, D. (2018). *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (Kek) dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Deepublish.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulistriany dan Marfu'ah. (2023). Pengaruh Pemberian Sayur Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 73-87.
<https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.213>
- 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://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/177%0Ahttp://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/download/177/166>
- Tampubolon, Y., Yantina, Y., Kurniasari, D., Isnaini, N., Studi, P., Div, K., & Malahayati, U. (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
 Abstract the Influence of Moringa Leaf Consumption By Trimester Ii Pregnant Moth. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 801-808.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- Tresno Saras. (2023). *Anemia: memahami, mencegah dan mengatasi kekurangan darah*. Tiram Media.
- U. Evi Nasla. (2022). *Pengelolaan anemia pada kehamilan*. NEM.
- Usman. (2022). *Gizi dan pangan lokal*. PT Global eksekutif teknologi.
- Vinny Alvionita. (2023). *Deteksi dini risiko tinggi kehamilan*. Get Press Indonesia.
- Wijianto. (2023). *Dietetik Masyarakat*. Get Press Indonesia.
- Wiwi Sartika. (2022). *Daun kelor alternatif dalam meningkatkan hemoglobin remaja putri*. NEM.
- Yunus Abidin. (2017). *Kemahiran berbahasa Indonesia untuk perguruan tinggi: buku pegangan mata kuliah wajib umum (MKMU) Bahasa Indonesia kurikulum 2013 di perguruan tinggi*. Jakarta : Bumi Aksara.

