



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Daun Kelor untuk Mencegah Anemia Ibu Hamil

Putri Indah Shofiana¹, Cahyo Hasanudin², Mariya Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴

^{1,3,4}Program Studi D-III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro,
Indonesia

putriindahshf@gmail.com, cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id,
ulfah053@gmail.com, arirahayu25b@gmail.com

abstrak—Daun kelor kaya akan nutrisi yang dapat meningkatkan hemoglobin sehingga mampu mencegah anemia ibu hamil. Tujuan penelitian agar mengerti manfaat daun kelor untuk mencegah anemia ibu hamil. Penelitian ini memakai metode *Systematic Literature Review*. Data dalam penelitian dalam bentuk data sekunder. Pengumpulan data memakai teknik simak serta catat. kemudian teknik validasi data memakai triangulasi data. Hasil dari penelitian menjelaskan manfaat daun kelor dapat mencegah anemia ibu hamil diantaranya 1) meningkatkan hemoglobin ibu hamil, 2) meningkatkan penyerapan zat besi vitamin C ibu hamil, dan 3) pencegahan komplikasi ibu hamil. Simpulan penelitian ini terdapat 3 manfaat daun kelor agar mencegah anemia ibu hamil.

Kata kunci—Daun kelor, anemia, ibu hamil

Abstract—Moringa leaves are rich in nutrients that can increase hemoglobin so that it can prevent anemia in pregnant women. The purpose of the study is to understand the benefits of moringa leaves to prevent anemia in pregnant women. This research uses the Systematic Literature Review method. The data in the research is in the form of secondary data. Data collection uses listening and recording techniques. then the data validation technique uses data triangulation. The results of the study explain the benefits of moringa leaves to prevent anemia in pregnant women, including 1) increasing the hemoglobin of pregnant women, 2) increasing the absorption of iron vitamin C in pregnant women, and 3) preventing complications in pregnant women. The conclusion of this study is that there are 3 benefits of moringa leaves to prevent anemia in pregnant women.

Keywords—Moringa leaves, anemia, pregnant women

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan wanita mengandung sejak konsepsi hingga janin lahir (Ratnawati dalam Wulandari dkk. 2023) dan merupakan wanita yang telah mengalami perubahan tubuh dimulai setelah fertilisasi dan berlanjut selama masa kehamilan (Manuaba dalam Muliawati, 2013). Atau dapat juga diartikan sebagai orang yang dalam proses untuk pembuahan guna melanjutkan keturunan (Mamuroh dkk. dalam Nasriyah & Ediyono, 2023). Jadi ibu hamil merupakan wanita mengandung sejak konsepsi hingga janin lahir dan merupakan wanita yang telah

mengalami perubahan tubuh dimulai setelah fertilisasi dan berlanjut selama masa kehamilan atau dapat juga diartikan sebagai orang yang dalam proses untuk pembuahan guna melanjutkan keturunan. Kehamilan membawa banyak perubahan di tubuh ibu, termasuk adanya bahaya kehamilan.

Salah satu bahaya kehamilan yang harus diwaspadai yaitu terjadinya anemia pada ibu hamil. Bahaya kehamilan seperti sakit kepala, serta mual muntah yang berlebihan (Suryani dkk. 2023) dan gerakan janin berkurang serta penglihatan kabur (Nurhidayah, 2022). Selain itu, dapat juga wajah bengkak (Yulivantina & Vicky, 2024). Tanda bahaya kehamilan yang saat ini memang sering terjadi yaitu anemia.

Budianto & Fadhilah (2021) menjelaskan bahwa anemia adalah kondisi kekurangan hemoglobin dalam darah. Selain itu, anemia dapat juga berarti kondisi medis dengan hemoglobin rendah (Rahmawati, 2023). Anemia merupakan kelaparan yang tersembunyi (Fayasari, Khasanah & Agestika, 2022). Jadi anemia adalah kondisi kekurangan hemoglobin dalam darah selain itu, anemia dapat juga berarti kondisi medis dengan hemoglobin rendah dan anemia merupakan kelaparan yang tersembunyi. Anemia terjadi karena berbagai faktor, salah satunya yaitu adanya gangguan produksi sel darah merah.

Anemia disebabkan oleh gangguan produksi sel darah merah. Martini, Dewi & Pistanty (2023) menjelaskan bahwa anemia umumnya disebabkan kurangnya zat besi. Anemia umumnya disebabkan oleh perdarahan kronik (Nasution, 2023). Anemia juga disebabkan karena penghancuran eritrosit di dalam tubuh (Izzara dkk. 2023). Salah satu cara untuk mengatasi anemia yaitu meningkatkan nutrisi, seperti nutrisi yang terkandung pada tanaman kelor.

Tanaman kelor merupakan sebuah tanaman tropis dalam suku *Moringaceae*. Tanaman kelor yaitu tanaman yang berasal dari Himalaya dan menyebar ke Afrika serta Asia-Barat (Manohar dkk dalam Aini, 2019). Tanaman kelor adalah tanaman yang dimanfaatkan untuk sayuran (Hendarto, 2019). Tanaman ini termasuk salah satu diantara 14 spesies dari *Genus Moringa* yang tersebar di berbagai wilayah (Nugrahani dkk. 2021). Selain dikenal sebagai tanaman sayuran, kelor juga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Adapun gambar daun kelor menurut (Sumartiningtyas, 2022) dibawah ini.



Gambar 1. Daun kelor menurut (Sumartiningtyas, 2022)

Salah satu manfaat kelor adalah mencegah anemia ibu hamil. Diantoro, dkk. (2015) menjelaskan bahwa tanaman kelor bermanfaat untuk mencegah penyakit pada jantung. Selain itu, kelor bermanfaat untuk pangan dan obat-obatan (Isnain & Muin, 2017) dan daun kelor bermanfaat mengatasi keluhan akibat kekurangan vitamin serta mineral (Hendarto, 2019).

Riset ini penting untuk dilakukan karena anemia ibu hamil di negara Indonesia cukup tinggi dan berisiko bagi ibu serta janin. Kurangnya asupan zat besi menjadi penyebab utama, sementara daun kelor kaya akan nutrisi yang dapat meningkatkan hemoglobin. Namun, pemanfaatannya masih kurang optimal meski mudah ditemukan dan terjangkau. Penelitian ini diharapkan membuktikan efektivitas daun kelor sebagai solusi alami untuk mencegah anemia, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap suplemen zat besi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian memakai metode *Systematic Literature Review*. Metode penelitian SLR yaitu suatu metode yang digunakan guna mengevaluasi serta menyelidiki berbagai penelitian terkait topik serta pertanyaan tentang penelitian tertentu (Triandini dkk., 2019 dalam Hikmah & Hasanudin, 2024).

Data dalam penelitian dalam bentuk data sekunder. definisi data sekunder yaitu data dari artikel jurnal, buku, skripsi, serta dokumen terkait penelitian (Umaroh & Hasanudin, 2024). Data sekunder penelitian ini berbentuk suatu kata, maupun frasa, ataupun klausa yang telah diambil dari buku maupun artikel jurnal yang telah terbit secara nasional.

Teknik dalam pengumpulan data memakai metode simak serta catat. definisi Metode simak serta catat yaitu teknik pengumpulan data dengan cara mengamati penggunaan bahasa, kemudian teknik catat dilakukan dengan cara mencatat hasil pengamatan dalam penerapan metode tersebut (Azwardi, 2018). Metode simak penelitian ini yaitu membaca jurnal demi jurnal serta buku demi buku secara berulang-ulang. Metode catat penelitian ini yaitu dengan mencatat kata kunci yang ada di jurnal dan buku.

Teknik validasi data memakai teknik triangulasi. Teknik triangulasi yaitu teknik guna memeriksa ketepatan dengan cara menggabungkan berbagai sumber data (Puspita dan Hasanudin, 2024). Triangulasi penelitian ini yaitu memakai teknik triangulasi suatu teori. Penelitian ini teori dijadikan validasi pada suatu pernyataan yang sedang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat daun kelor untuk mencegah anemia ibu hamil diantaranya:

1. Meningkatkan hemoglobin ibu hamil

Daun kelor telah mengandung unsur zat besi dikarenakan tanaman ini telah menyerap mineral yang berasal dari tanah kemudian disimpan didalam daunnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Mogan dkk. (2021) menjelaskan bahwa daun kelor mempunyai unsur zat besi sehingga bermanfaat mencegah anemia karena mampu meningkatkan hemoglobin.

2. Meningkatkan penyerapan zat besi vitamin C ibu hamil

Daun kelor mempunyai kandungan vitamin C cukup tinggi, hasilnya membantu tubuh dalam penyerapan zat besi yang lebih efektif. Hal ini diperkuat oleh pendapat Kustiani dkk. (2022) Tanaman kelor membantu penyerapan zat besi, dengan demikian tanaman kelor dapat bermanfaat meningkatkan sel darah merah serta mencegah anemia.

3. Pencegahan komplikasi ibu hamil

Saat kehamilan terjadi, komplikasi kehamilan bisa menyerang ibu dalam sewaktu-waktu. Hal ini diperkuat oleh pendapat Novita (2022) menjelaskan bahwa penting bagi kita mengonsumsi makanan yang sehat seperti mengolah daun kelor menjadi masakan sayur bening guna mencegah komplikasi ibu hamil.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini terdapat 3 manfaat daun kelor dapat mencegah anemia ibu hamil diantaranya 1) dapat meningkatkan hemoglobin ibu hamil, 2) dapat meningkatkan penyerapan zat besi vitamin C ibu hamil, dan 3) pencegahan komplikasi ibu hamil.

REFERENSI

- Aini, Q. (2019). *Daun kelor (Moringa Oleifera) pada pengobatan diabetes mellitus*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Azwardi, A. (2018). *Metode penelitian pendidikan bahasa dan sastra Indonesia*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Budianto, A., & Fadhilah, N. (2016). Anemia pada remaja putri dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10).
<https://doi.org/10.52657/jik.v5i10.1132>.
- Diantoro, A., Rohman, M., Budiarti, R., & Palupi, H. T. (2015). Pengaruh penambahan ekstrak daun kelor (*Moringa Oleifera* L.) terhadap kualitas yoghurt. *Teknologi Pangan: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2).
<https://doi.org/10.35891/tp.v6i2.469>.
- Fayasari, A., Khasanah, T. A., & Agestika, L. (2022). Pencegahan Anemia pada Remaja di SMK Negeri Bojonggede. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 225-232.
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.315>.
- Hendarto, D. (2019). *Khasiat jitu daun kelor dan sirih merah tumpas penyakit*. Yogyakarta: Laksana.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324).

<https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.

- Isnan, W., & Muin, N. (2017). Ragam manfaat tanaman kelor (*moringa oleifera lamk.*) bagi masyarakat. *Jurnal Penelitian Sosial dan Ekonomi Kehutanan*, 14(1), 63-75. <https://doi.org/10.20886/buleboni.5096>.
- Kustiani, K., Adyas, A., Nurdin, S. U., Indiani, Y. (2022). *Potensi tepung daun kelor untuk pencegahan stunting sejak dini*. Indonesia: Penerbit NEM
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). *Anemia kehamilan asuhan dan pendokumentasian*. Indonesia: Penerbit NEM.
- Morgan, M., Wahyuni, S., Ramandey, S., Hakim, R., ... Hermayani, H. (2023). *Asuhan kebidanan komplementer pada ibu dan anak*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Muliawati, S. (2013). Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis di puskesmas sambi kecamatan sambi kabupaten boyolali tahun 2012. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.47701/infokes.v3i3.115>.
- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161-170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>.
- Nasution, Z. (2023). *Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan udang ronggeng (pencegahan anemia ibu hamil)*. Indonesia: Selat Media.
- Nofita, V. (2022). *Manfaat daun kelor untuk kesehatan*. Indonesia: Elementa Agro Lestari.
- Nugrahani, R. A., Hendrawati, T. Y., Redjeki, A. S., Susanti, S., ... Santosa, H. H. (2021). *Pengolahan dan pemanfaatan daun dan biji kelor moringa oleifera*. Bantul: Samudra Biru.
- Nurhidayah, N., Yulianingsih, E., Munaf, A. Z. T., Olii, N., Suherlin, I. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Penyebab, P. (2023). Penyebab, pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri (studi literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(12), 1051-1065. <https://pdfs.semanticscholar.org/90eb/69c1f1713545af1effea54153247ad0671b4.pdf>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.

- Rahmawati, T. (2023). Penyuluhan Kesehatan Anemia pada Remaja dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Mencegah Kejadian Anemia. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 186-194. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.499> .
- Sumartiningtyas, H. K. N. (2022). Apa itu daun kelor dan manfaatnya. *KOMPAS.com*. <https://www.kompas.com/sains/read/2022/09/20/100200923/apa-itu-daun-kelor-dan-manfaatnya> .
- Suryani, I. S., Setiawati, Y., Patmahwati, P., Ariani, Y., ... Mayanti, A. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Bandung: Widina Media Utama.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Wulandari, M. R. S., Setiarini, T., Tatangindatu, M. A., Randi, C. A.,Hinonaung, J. S. H. (2023). *Keperawatan maternitas*. Jambi: Sonpedia Publishing Indonesia.
- Yulivantina, Y., Vicky, E. (2024). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.