



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"



Kandungan Pemberian Puding Daun Kelor untuk Mencegah Anemia Remaja

Lintang Ayu Wulandari¹, Cahyo Hasanudin², Mariya Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴
^{1,3,4}Program Studi DIII Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya,
Indonesia

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

lintangayuwulandari355@gmail.com¹, cahyo.hasanudin@ikipgribojonegoro.ac.id²
ulfah053@gmail.com³, arirahayu25b@gmail.com⁴

abstrak—Daun kelor mempunyai kandungan zat besi tinggi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui kandungan puding daun kelor untuk mencegah anemia remaja. Metode penelitian ini adalah SLR data penelitian dalam bentuk data skunder. Artikel ini menggunakan simak dan catat. Teknik validasi menggunakan triangulasi data. Hasil dari artikel menunjukkan bahwa kandungan puding daun kelor antara lain yaitu 1) Meningkatkan daya tahan tubuh, 2) Mendukung pertumbuhan dan perkembangan, 3) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Simpulan penelitian ini adalah terdapat tiga kandungan di dalam puding daun kelor.

Kata kunci— Daun kelor, anemia, remaja

Abstract— Moringa leaves have a high iron content in increasing hemoglobin levels in the blood. The purpose of this study was to determine the content of moringa leaf pudding to prevent anemia in adolescents. This research method is SLR research data in the form of secondary data. This article uses observe and record. The validation technique uses data triangulation. The results of the article show that the content of moringa leaf pudding includes 1) Increasing endurance, 2) Supporting growth and development, 3) Increasing concentration and memory. The conclusion of this study is that there are three contents in moringa leaf pudding.

Keywords— Moringa leaves, anemia, teenagers

PENDAHULUAN

Kata "remaja" memiliki beragam makna dan konotasi yang bervariasi tergantung pada perspektif serta siapa yang menafsirkannya (Surbakti, 2009). Remaja merupakan individu yang masuk dalam perkembangan periode akhir pada masa anak-anak hingga awal masa dewasa. Secara umum, masa remaja berlangsung pada usia 11-12 tahun hingga 18-20 tahun (Giri, 2022). Remaja merupakan tahap peralihan masa kanak-kanak menjadi masa dewasa (Efendi F dan Makhfudli, 2009).

Remaja dapat disebut sebagai individu yang telah mencapai masa pubertas, ditandai dengan berfungsinya hormon reproduksi. Pada wanita, hal ini ditandai dengan datangnya menstruasi (Elida dalam Fhadila, 2017). Selama masa pubertas, terjadi berbagai perubahan fisik dan psikis, meliputi perubahan bentuk tubuh, perubahan emosional, serta perubahan seksual primer dan sekunder (Kurniawati & Nurmayanti, 2021). Perubahan pada masa pubertas membuat remaja merasa canggung karena harus menyesuaikan diri mengenai perubahan yang terjadi serta dapat menimbulkan rasa malu dan membuat remaja merasa terasing dari teman-temannya (Sulistiyanti & Jifaniata, 2021).

Anemia merupakan kondisi menurunnya kadar hemoglobin dalam tubuh zat besi dalam sel darah merah berperan sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Fitriany & Saputri, 2018). Kadar hemoglobin (Hb) antara pria dan wanita berbeda pada pria dianggap mengalami anemia jika kadar hemoglobin <13,5 g/dl, sedangkan pada wanita jika kadar hemoglobin <12 g/dl (Astuti, 2023). Kurangnya pemahaman remaja tentang anemia menjadikan penyuluhan sebagai langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam upaya mencegah anemia (Julaecha, 2020).

Anemia dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan tingkat aktivitas remaja status gizi pada masa remaja menjadi faktor yang sangat penting untuk diperhatikan (Janah & Ningsih, 2021). Kurangnya edukasi pada remaja putri mengenai pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta keterbatasan sumber informasi (Indrawatiningsih dkk, 2021). Kurangnya pengetahuan tentang gizi membuat remaja tidak menyadari makanan yang mereka konsumsi belum memenuhi standar menu seimbang (Yaniarti dkk, 2024).

Ekstrak daun kelor mengandung kadar zat besi tinggi, yang berpotensi sebagai agen defisiensi besi (Mun'im et al dalam Purnaningsih, W. T., & Isnaini, N., 2023). Setiap daun kelor segar memiliki kandungan sekitar 3,86-6,28 mg per 100 gram zat besi, jumlah zat besi yang setara dengan kandungan dalam satu tablet tambah darah (FE), yaitu 30 mg (Hastuti & Sari, 2022). Daun kelor memiliki kandungan vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, zat besi, dan protein dalam jumlah tinggi yang dapat dengan mudah diserap oleh tubuh manusia (Pratiwi, W. R., 2020).

Penderita anemia dapat memperoleh manfaat dari mengonsumsi daun kelor, banyak mengandung vitamin C, zat besi, dan magnesium (Putri dkk, 2024). Daun kelor juga mempunyai kandungan kaya akan nutrisi penting serta terdapat asam amino esensial berperan vital bagi tubuh (Rishel, R. A., 2023). Daun kelor, memiliki kandungan 28-30% protein, 11,93 mg (provitamin A), 2241,19 mg kalsium, 36,91 mg zat besi, dan 28,03 mg magnesium (Hariyani, T., 2024).

Penelitian ini dilakukan karena remaja banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis yang dapat meningkatkan kebutuhan nutrisi, termasuk zat besi. Kurangnya zat besi pada remaja dapat menyebabkan anemia, terutama perempuan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan pencegahan anemia, termasuk manfaat tablet Fe, memperburuk kondisi ini. Penyuluhan menjadi langkah penting untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya pola makan seimbang. Sebagai alternatif, daun kelor diketahui mempunyai kandungan zat besi dan nutrisi yang mudah diserap tubuh. Kandungan ini membuatnya berpotensi sebagai agen alami untuk mencegah dan mengatasi anemia. Penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat tumbuhan daun kelor dan mencegah anemia pada remaja, serta meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya asupan gizi seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode sistematis (Systematic Literature Review/SLR). Penelitian SLR merupakan teknik data untuk menganalisis serta menyimpulkan temuan yang relevan pada penelitian (Triandini dkk, 2019 dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Sumber data penelitian berbentuk sekunder. Dalam data ini berbentuk jurnal nasional, buku pustaka, skripsi, serta data yang berkesinambungan untuk dilakukan penelitian (Umaroh & Hasanudin, 2024).

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik simak dan catat adalah teknik simak merupakan metode pengumpulan data dengan mengamati dan mendengarkan penggunaan bahasa, sedangkan teknik catatan merupakan pengumpulan metode dengan mencatat data yang diperoleh (Nisa, K. 2018). Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara mengamati penggunaan bahasa. Teknik catat dalam penelitian ini diperoleh secara sistematis.

Validasi dengan data menggunakan triangulasi (Puspita dan Hasanudin, 2024). Metode ini diterapkan untuk membandingkan temuan pada penelitian sesuai dengan riset yang ada dengan berbagai sumber. Triangulasi penelitian tersebut menggunakan cara triangulasi teori. Pada penelitian tersebut teori berasal dari hasil riset dan konsep pakar yang dijadikan suatu validasi yang sedang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kandungan pemberian puding daun kelor untuk mencegah anemia remaja:

1. Zat Besi

Daun kelor merupakan tumbuhan yang mempunyai kandungan zat besi tinggi untuk meningkatkan hemoglobin pada remaja. (Sari dkk, 2022) Zat besi berperan penting untuk membantu mengedarkan oksigen melalui darah ke dalam tubuh.

2. Vitamin C

Mengoptimalkan penyerapan zat besi lebih efektif serta sebagai antioksidan untuk melindungi sel darah merah dari kerusakan. (Wardana dkk, 2020). Vitamin C dapat meningkatkan keasaman dalam lambung serta dapat membantu dalam mengoptimalkan proses zat besi dari pembentuk ferri menjadi ferro sehingga lebih optimal.



Gambar. Puding daun kelor dengan buah naga

SIMPULAN

Dalam penelitian ini adalah terdapat tiga peran kandungan pemberian puding daun kelor untuk mencegah anemia remaja, yaitu 1) Meningkatkan daya tahan tubuh, 2) Mendukung pertumbuhan dan perkembangan, 3) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat

REFERENSI

- Astuti, E. R. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 550-561. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17341>.
- Efendi, F., Makhfludi. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas*. Jakarta: Selembang Medika.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi perubahan perilaku remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 16-23. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/averrous/article/view/1033/552>.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia defisiensi besi. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1-14. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/averrous/article/view/1033/552>.
- Hariyani, T. (2024, August). Kelas memasak ibu balita menu daun kelor untuk mengatasi anemia dan stunting. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar (Vol. 3, No. 3, pp. 1189-1194)*. <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO/article/view/263/169>.
- Hastuti, A. P., & Sari, A. N. (2022). Pengaruh teh daun kelor (*Moringa oleifera* L) terhadap peningkatan kadar hemoglobin penderita anemia. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(1), 27-36. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/590/395>.
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331-337. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1116>.
- Julaecha, J. (2020). Upaya pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109-112. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/51>.
- Janah, M., & Ningsih, S. (2021). Hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Indonesian Journal on Medical Science*, 8(1), 39-44. <https://ejournal.poltekkesbhaktimulia.ac.id/index.php/ijms/article/view/255/246>.
- Kurniawati, N., & Nurmayanti, M. W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pubertas dengan Sikap Menghadapi Perubahan Fisik Pada Remaja Awal. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(1). <https://ejournal.ibisa.ac.id/index.php/jkk/article/view/184>.
- Nisa, K. (2018). Analisis kesalahan berbahasa pada berita dalam media surat kabar sinar Indonesia baru. *Jurnal Bindo Sastra*, 2(2), 218-224. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/bisastra/article/view/1261>.

- Purnaningsih, W. T., & Isnaini, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Mengonsumsi Olahan Daun Kelor Di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan Tahun 2023". *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 303-308. <https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PERAKMALAHAYATI/article/view/12678>.
- Pratiwi, W. R. (2020). Efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan hemoglobin pada remaja anemia di Kabupaten Sidrap. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 39-44. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/458>.
- Putri, N. R., Satiti, I. A. D., & Jayanti, N. D. (2024). Pengaruh permen jelly daun kelor (Moringa oleifera) terhadap peningkatan kadar hemoglobin putri dengan anemia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10705-10714. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/34698>.
- Rishel, R. A. (2023). Pengaruh Pemberian Kapsul Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 187-192. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1592>.
- Surbakti, E. B., (2009). *Kenali anak remaja anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sulistiyanti, A., & Jifaniata, A. A. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Sikap pada Remaja Putri Tentang Perubahan Fisik Pubertas Pada Siswi SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 11(1), 41-48. <https://www.ojs.udb.ac.id/index.php/infokes/article/view/1046>.
- Sari, L. P., Anastasia, A., Bundarini, B., Denik, D., Ermy, E., Hafidhatul, H., ... & Widiastuti, S. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dengan Pelatihan Pembuatan Puding Kelor Sebagai Peningkat Kadar Hemoglobin Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 168-178. <https://jurnalempathy.com/index.php/jurnalempathy/article/view/158/64>.
- Wiarso, R. (2022). *Memahami pribadi remaja*. Jawa Barat: Guepedia.
- Wardana, I. G. A. I., Nurina, R. L., & Trisno, I. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Darah Anak di SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 478-484. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/2655>.
- Yanniarti, S., Yorita, E., Efriani, R., (2024). *Anemia pada remaja dan cara mengatasinya*. Palembang: NEM.