

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI DIVERSIFIKASI DAUN KELOR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANYUPUTIH

Fauzah Cholashotul P'anah¹, Sri Wahyuni², Ukhtul Ifa³
^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy
e-mail: fauzah.ianah@gmail.com

Abstrak

Daun kelor mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro serta bahan-bahan aktif yang bersifat sebagai antioksidan, serta urtisi penting seperti zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin B6, vitamin B 12 dan *folat*. Gizi dan nutrisi daun kelor sangat dibutuhkan ibu hamil sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil. Pelaksanaan pengabdian kesehatan masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil yang berada dalam wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Situbondo. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pemberian edukasi dan pemberdayaan kelompok ibu hamil di Puskesmas Banyuputih, Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih, Situbondo terkait diversifikasi daun kelor sebagai pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Pre test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tergolong kurang (65%) ketika sebelum diedukasi terkait diversifikasi daun kelor. Setelah pemberian materi dan diskusi, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu baik (79%) dan cukup (21%).

Kata kunci: Pemberdayaan, Ibu Hamil, Daun Kelor

Abstract

Moringa leaves contain various macro and micro nutrients as well as active ingredients that act as antioxidants, as well as important nutrients such as iron, calcium, vitamin A, vitamin B6, vitamin B12 and folate. Nutrition and nutrition of Moringa leaves are needed by pregnant women as an effort to improve the health quality of pregnant women. The implementation of this community health service aims to educate the use of Moringa leaves as an effort to improve the health of pregnant women who are in the working area of the Sukorejo village midwife, Situbondo. The method used in the implementation of this community service is through the provision of education and empowerment of pregnant women's groups at the Banyuputih Health Center. during pregnancy. The pre-test showed that the level of knowledge of pregnant women was low (65%) before being educated about Moringa leaf diversification. After giving material and discussion, there was an increase in the level of knowledge of pregnant women, namely good (79%) and sufficient (21%).

Keywords: Empowerment, pregnant women, moringa leaves

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan status kesehatan ibu hamil merupakan salah satu program prioritas oleh kementerian kesehatan. Hal tersebut selaras dengan masalah penting yang dikemukakan oleh UNICEF, bahwa setiap jam seorang perempuan meninggal karena melahirkan atau sebab-sebab tertentu yang berkaitan dengan kehamilan. Data WHO menyimpulkan bahwa angka kematian ibu pada negara berkembang lebih besar dibandingkan dengan negara maju dengan rasio kejadian 1:21 per 100.000 kelahiran (Departemen Kesehatan RI, 2010).

Kementerian kesehatan telah mengupayakan program penurunan angka kematian ibu melalui kerangka kerja RPJMN 2015-2019. Nampak terjadi penurunan angka kematian ibu dari 346 kasus menjadi 306 kasus per 100.000 kelahiran dalam kurun waktu 2010 sampai 2019. Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan pada September 2021 telah memaparkan bahwa adanya faktor risiko pada ibu hamil seperti kondisi Kesehatan, kecukupan energi kalori dan adanya penyakit penyerta dapat menyebabkan tingginya kematian ibu hamil. Kenaikan jumlah kematian ibu dan bayi juga terjadi peningkatan selama pandemik COVID-19. Berdasarkan data Direktorat Kesehatan Keluarga per 14 September 2021 tercatat sebanyak 1086 ibu meninggal dengan hasil pemeriksaan swab PCR/antigen positif. Sementara dari data Pusdatin, jumlah bayi meninggal yang dengan hasil swab/PCR positif tercatat sebanyak 302 orang. Berdasarkan data Sampling

Registration System (SRS) tahun 2018, sekitar 76% kematian ibu terjadi di fase persalinan dan pasca persalinan dengan proporsi 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% pasca persalinan.

Pada tahun 2013 WHO menguraikan data angka kematian ibu hamil yang disebabkan oleh hipertensi sebesar 14% dari total kasus kematian ibu hamil. Terdapat rata-rata 100 kasus kematian ibu hamil akibat hipertensi pada kawasan Asia Tenggara. Kementerian Kesehatan juga menyatakan bahwa hipertensi dapat meningkatkan angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil. Hipertensi dalam kehamilan dapat disebut dengan pre-eklampsia menjadi penyebab kematian ibu hamil di seluruh dunia dengan persentase 12% dari total kematian. Data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015 mengemukakan bahwa kematian ibu hamil didominasi oleh tiga penyebab utama yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan infeksi (Dirjen Yankes, 2021).

Asam folat merupakan bentuk sintesis vitamin B9, salah satu vitamin B yang larut dalam air. Pembuatan asam folat terjadi secara alami dalam makanan. Asam folat dalam bentuk sintesis juga banyak digunakan untuk fortifikasi makanan dan suplemen gizi (Muwakhidah, 2009).

Pada ibu hamil, asam folat berperan penting dalam pembentukan satu per tiga sel darah merah. Itu sebabnya, ibu hamil yang mengalami kekurangan asam folat umumnya juga mengalami anemia dengan segala konsekuensinya (terlihat pucat dan mudah letih, lesu dan lemas). Bahkan, juga berisiko mengalami persalinan prematur, plasenta lepas sebelum waktunya (solusio plasentae) dan keguguran. Meskipun asam folat dapat dipenuhi oleh nutrisi sehari-hari, ibu hamil tetap memerlukan tambahan asam folat. (Arisman, 2004).

Kekurangan asam folat juga sangat berpengaruh pada perkembangan sistem saraf utama otak dan tulang belakang janin seperti pada cacat tabung saraf janin. Cacat tabung saraf janin sendiri dibagi menjadi 3 bentuk yaitu spina bifida, anensefali, dan encephalocele (Arisman, 2004). Alasan dan pentingnya suplementasi asam folat selama kehamilan untuk pencegahan cacat bawaan janin diterima di seluruh dunia. Selain itu, konsentrasi folat plasma yang cukup dapat mengurangi kejadian aborsi spontan, dan mendukung ekspansi normal pembuluh darah plasenta, memastikan aliran darah plasenta fisiologis, sehingga mendorong pertumbuhan dan perkembangan janin yang tepat. Selain itu, ada bukti yang muncul bahwa suplementasi asam folat jangka panjang dapat secara efektif mencegah preeklampsia (Kaldyugulova L, et al, 2023).

Kebutuhan asam folat pada ibu hamil sebesar 600 ug per hari. Selain itu kebutuhan folat tidak hanya pada saat hamil tapi juga sebelum hamil. Tiga bulan sebelum hamil sebaiknya wanita mengkonsumsi asam folat sebanyak 600 ug per hari. Cacat tabung saraf janin bisa terbentuk saat kehamilan berusia 2 – 4 minggu. Karena ibu sering tidak membekali diri dengan gizi yang mencukupi ketika sebelum dan sesudah melahirkan. Jika kehamilan direncanakan, maka ibu hamil akan mempersiapkan gizi yang baik sebelum hamil karena kebutuhan asam folat harus disiapkan sejak sebelum kehamilan. Sebagian besar ibu hamil tersebut belum mengetahui tentang asam folat, kegunaannya, maupun jenis makanan yang mengandung asam folat walaupun obat yang diberikan petugas kesehatan sudah mengandung asam folat. Hal ini akan berbahaya apabila tidak segera ditindak lanjuti (Almatsier, 2011).

Hasil riset While Gopalan, et al. menunjukkan bahwa seluruh bagian tanaman kelor bermanfaat bagi kesehatan. Daun kelor mengandung berbagai unsur hara makro meliputi nitrogen (N), pospor (P), kalium (K) dan C, H, O (yang diambil dari udara dan mikro meliputi Besi (Fe), mangan (Mn), Seng (Zn). Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna dan diasimilasi oleh tubuh manusia. Daun kelor adalah daun dari pohon kelor yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro serta bahan-bahan aktif yang bersifat sebagai antioksidan. Mengandung nurtisi penting seperti zat besi (fe) 28, 2 mg, kalsium (ca) 2003,0 mg dan vitamin A 16,3 mg kaya β -karoten, protein vitamin A, C, D, E, K dan B (tiamin, riboflan, niasin, asam pantotenat, biotin, vitamin B6, vitamin B 12 dan folat. Berbagai jenis senyawa antioksidan seperti asam askorbat, flavonoid, fenolat dan karotenoid.

Moringa Oleifera ditemukan di banyak daerah tropis dan sub-tropis salah satunya termasuk di Indonesia. Moringa oleifera merupakan salah satu tanaman yang mudah ditemukan. Moringa dapat tumbuh di tanah yang paling keras dan terkering, meskipun hampir tidak ada tumbuhan lain yang bisa tumbuh di tempat yang sama. Salah satu julukan Moringa adalah “never die” karena kemampuannya yang luar biasa untuk bertahan dalam cuaca yang keras bahkan kekeringan.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil guna menurunkan tingkat kejadian kematian ibu hamil akibat faktor risiko tertentu. Selain itu perlu

dilakukan langkah nyata oleh tenaga kesehatan melalui “Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Diversifikasi Daun Kelor di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih”. Pelaksanaan pengabdian kesehatan masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil yang berada dalam wilayah kerja bidan desa Sukorejo, Situbondo.

Berdasarkan uraian dalam analisis situasi maka dapat dikemukakan bahwa pentingnya melakukan pemberdayaan ibu hamil melalui diversifikasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan ibu hamil melalui diversifikasi daun kelor merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen Fakultas Ilmu Kesehatan.

Uraian dalam pendahuluan terkait analisis situasi di atas dapat menunjukkan pentingnya pemenuhan zat gizi ibu hamil dan bagaimana cara pengolahan yang baik dan juga salah satunya adalah asam folat. Pemenuhan zat gizi tersebut dapat dipenuhi oleh nutrisi sehari-hari dan juga suplementasi, sedangkan ibu hamil kadang belum faham dan mengetahui terkait kandungan gizi dan pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil serta bagaimana cara pengolahan dan pemanfaatan dari daun kelor tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pemberian edukasi dan pemberdayaan kelompok ibu hamil melalui diversifikasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil dalam wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Sukorejo, Situbondo, Jawa Timur. Penentuan jumlah mitra yang terlibat dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu 30 peserta ibu hamil dalam wilayah kerja Puskesmas Banyuputih Sukorejo, Situbondo, Jawa Timur. Efektivitas penyuluhan atau edukasi ditentukan dengan adanya pemberian kuesioner saat sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan edukasi.

Tahap persiapan kegiatan yang dilakukan terdiri dari: (a) sosialisasi kepada pihak mitra yaitu bidan desa Sukorejo, Situbondo terkait adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan; (b) pertemuan dengan bidan desa Sukorejo, Situbondo untuk membahas teknis dan tempat pelaksanaan penyuluhan serta susunan acara penyuluhan; (c) persiapan oleh tim pelaksana dan penyusunan materi penyuluhan. Adapun materi yang diberikan terdiri dari edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari: (a) kontrol kesehatan mitra; (b) Pengisian kuesioner pengetahuan sebelum dilakukan edukasi dan pemberdayaan; (c) Edukasi dan pemberdayaan ibu hamil oleh tim pelaksana berupa ceramah dan praktik yang diberikan langsung oleh pemateri; (d) tanya jawab; (e) pemberian tablet tambah darah dan tablet asam folat kepada mitra. Setelah rangkaian kegiatan terlaksana, pada akhir kegiatan diberikan kuesioner kembali guna mengukur tingkat pemahaman mitra terkait materi yang telah dijelaskan; (f) Kontrol pola konsumsi makanan dan pemanfaatan daun kelor ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diversifikasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih dilaksanakan dengan proses edukasi mitra terkait nilai gizi dan nutrisi yang terkandung dalam daun kelor. Terdapat 24 responden atau ibu hamil yang mengikuti program kegiatan yang dimaksud. Tabel 1 menguraikan sebaran responden berdasarkan frekuensi kehamilan. Ibu hamil dengan kehamilan pertama merupakan responden terbanyak dengan presentase 54%. Kebutuhan gizi dan pemenuhan nutrisi selama kehamilan harus dipenuhi oleh ibu hamil untuk mendukung setiap pertumbuhan dan perkembangan janin.

Tabel 1. Distribusi Responden

| No | Kehamilan ke- | Frekuensi | Presentase |
|-------|---------------|-----------|------------|
| 1 | 1 | 13 | 54 |
| 2 | 2 | 9 | 38 |
| 3 | 3 | 2 | 8 |
| 4 | 4 | 0 | 0 |
| Total | | 24 | 100 |

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pemberian pre test bagi ibu hamil. Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil terkait topik yang akan diedukasi. Selanjutnya dilakukan edukasi terkait diversifikasi daun kelor sebagai upaya meningkatkan kesehatan pada ibu hamil. Pemberian materi dan diskusi bersama ibu hamil berlangsung selama 120 menit. Gambar 1 menunjukkan proses pemberian materi dan diskusi bersama ibu hamil.



Gambar 1. Diversifikasi Daun Kelor Bagi Ibu Hamil

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi

| No | Kriteria | Pengetahuan | | | |
|-------|----------|-------------|-----|---------|-----|
| | | Sebelum | | Sesudah | |
| | | F | % | F | % |
| 1 | Baik | 3 | 15 | 19 | 79 |
| 2 | Cukup | 4 | 20 | 5 | 21 |
| 3 | Kurang | 13 | 65 | 0 | 0 |
| Total | | 20 | 100 | 24 | 100 |

Tahap akhir yang dilakukan adalah pemberian post test guna mengidentifikasi Kembali tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap materi yang telah disampaikan. Tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil terkait materi edukasi yang disampaikan narasumber. Hasil menunjukkan tingkat pengetahuan ibu hamil tergolong kurang (65%) ketika sebelum diedukasi terkait diversifikasi daun kelor. Setelah pemberian materi dan diskusi, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu baik (79%) dan cukup (21%). Hal ini menunjukkan bahwa mitra atau ibu hamil di Puskesmas Banyuputih, Situbondo memahami dengan baik terkait diversifikasi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Banyuputih, Situbondo terkait diversifikasi daun kelor sebagai pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Pre test menunjukkan

tingkat pengetahuan ibu hamil tergolong kurang (65%) ketika sebelum diedukasi terkait diversifikasi daun kelor. Setelah pemberian materi dan diskusi, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan ibu hamil yaitu baik (79%) dan cukup (21%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ibrahimy yang telah memberi dukungan keuangan terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, Sunita, dkk., 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Bey H. 2010. All Things Moringa. The Story of an Amazing Tree of Life Published by www.allthingsmoringa.com Available at: <http://www.remediosnaturales.es/wpcontent/uploads/2014/12/eBookmoringa-ingles.pdf> (diakses pada 25 Desember 2018).
- Arisman, MB. 2004. Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Darwanty J. 2012. Kontribusi Asam Folat dan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Terhadap Pertumbuhan Janin di Kabupaten Karawang Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* Vol 3 No2. Departemen Kesehatan RI. 2010. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Dirjen Yankes. 2021. Kemenkes Perkuat Upaya Penyelamatan Ibu dan Bayi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210914/3738491/kemenkes-perkuat-upaya-penyelamatan-ibu-dan-bayi/> Diakses pada 15 Mei 2022.
- Kaldygulova L, dkk. 2023. Biological Role of Folic Acid in Pregnancy and Possible Therapeutic Application for the Prevention of Preeclampsia. *Biomedicines*. Vol. 11, No.2: 1-15
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Departemen Kesehatan Indonesia. Jakarta: Bakti Husada.
- Mahmood KT, Mugal T, Haq IU. Moringa oleifera: a natural gift-A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*. 2010;2(11):775.
- Muwakhidah. 2009. Efek Suplementasi Fe, Asam Folat dan Vitamin B12 terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita (di Kabupaten Sukoharjo). Universitas Diponegoro. Tesis.