

**Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Bahan Makanan Lokal dalam Penanganan Anemia pada Kelompok Ibu Hamil**

**Sumiaty<sup>1</sup>, Arman<sup>2</sup>**

*Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia  
Sulawesi Selatan*

*Corresponding Author: Sumiaty*

*Penulis Pertama: Telp: 082195697727*

*E-mail: sumiaty.sumiaty@umi.ac.id.*

**Abstrak**

Anemia cukup berpengaruh pada janin yaitu dapat menyebabkan persalinan premature, gangguan pertumbuhan, dan BBLR. Partisipan yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari Bidan 2 orang, Kader 3 orang, dan ibu hamil 10 orang. Masalah yang dialami oleh mitra yaitu 1) sebagian ibu hamil menderita anemia disebabkan kurangnya pengetahuan tentang makanan yang mengandung zat besi 2) Tidak mengetahui khasiat bahan makanan lokal yang tersedia di daerah mereka yang mengandung zat besi khususnya daun kelor. 3) Tidak mempunyai informasi dalam berbagai macam olahan daun kelor. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi dan demo masak. Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan ini adalah 1) terlaksananya penyuluhan tentang pengertian, penyebab dan dampak Anemia 2) terlaksananya penyuluhan tentang pengertian, kandungan dan manfaat daun kelor bagi ibu hamil 3) terlaksananya demo masak tentang pengolahan daun kelor dengan berbagai resep.

Kata Kunci: Daun Kelor, Anemia, Ibu Hamil

## 1. PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil berpengaruh pada janin yang dikandungnya hingga dua tahun kehidupannya. Anemia adalah hal yang sering dialami ibu hamil khususnya disebabkan kurang mengkonsumsi makanan sumber zat besi. Anemia adalah suatu keadaan disaat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Menurut *World Health Organization* (WHO) dikatakan anemia jika kadar hemoglobin <11 gr/dl pada ibu hamil.

Prevalensi Anemia pada ibu hamil dari tahun 1995–2011 mengalami penurunan dari 42,6% menjadi 39,3%, akan tetapi pada tahun 2012–2016 terjadi peningkatan dari 39,45 menjadi 40,1% (1). Sedangkan di negara berkembang seperti Asia Tenggara (48,7%) dan Afrika (46,3%) (2).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 (3) hampir separuh atau sebanyak 48,9 persen ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1 persen. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15–24 tahun sebesar 84,6 persen, usia 25–34 tahun sebesar 33,7 persen, usia 35–44 tahun sebesar 33,6 persen, dan usia 45–54 tahun sebesar 24 persen.

Berdasarkan informasi mitra yaitu bidan Desa Pucak yang menderita anemia pada ibu hamil berjumlah 28 orang dalam 3 bulan terakhir. Anemia yang dialami oleh ibu hamil yaitu disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kurang zat besi pada ibu hamil menurut (4), salah satunya adalah meningkatkan konsumsi zat besi dan sumber alami, terutama makanan sumber hewani (hem iron) yang mudah diserap seperti hati, daging, ikan. Selain itu perlu ditingkatkan juga, makanan yang banyak mengandung Vitamin C dan Vitamin A (buah–buahan dan sayuran) untuk membantu penyerapan zat besi dan membantu proses pembentukan Hb

Salah satu makanan yang mengandung zat besi dan telah dilakukan berbagai macam penelitian adalah daun kelor. Selain itu, bahan makanan ini mudah ditemukan dan tidak menjadi pantangan bagi masyarakat Sulawesi Selatan khususnya di Kabupaten Maros.

	3 kali Potassium Pisang	4 kali Vitamin A Wortel	25 kali Zat Besi Bayam	7 kali Vitamin C Jeruk	4 kali Calcium Susu	2 kali Protein yogurt
Kelor						
	15 kali Potassium Pisang	10 kali Vitamin A Wortel	25 kali Zat Besi Bayam	1/2 kali Vitamin C Jeruk	17 kali Calcium Susu	9 kali Protein yogurt

Gambar 1.1. Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (5)

Bagi masyarakat Sulawesi Selatan, tanaman kelor merupakan salah satu jenis tanaman yang diusahakan oleh hampir setiap rumah tangga terutama di pedesaan. Tanaman kelor merupakan menu sehari-hari yang lezat. Bagi masyarakat yang bermukim di daerah dataran rendah, di mana pasar desa tidak berlangsung setiap hari dan biasanya berlangsung 2 kali seminggu, untuk memenuhi kebutuhan sayuran setiap hari mereka mengoptimalkan lahan pekarangan untuk menanam tanaman kelor. Tanaman kelor mudah dibudidayakan dan juga tidak diserang oleh hama penyakit sehingga aman dari efek pestisida jika dibandingkan dengan jenis sayuran lain di dataran tinggi seperti kubis, sawi dan lain-lain. Saat ini, tanaman kelor banyak diteliti mengenai komposisinya yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan berbagai bidang.

## 2. METODE

Metode yang digunakan untuk mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan Anemia Kehamilan dan manfaat daun kelor yaitu ceramah dan diskusi, sedangkan untuk menginformasikan pengolahan daun kelor yaitu demo masak dengan berbagai resep berbasis daun kelor.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Persiapan

Sebelumnya kami telah melakukan sosialisasi dengan salah satu bidan yang bertugas di Puskesmas Desa Pucak tentang kegiatan pengabdian yang akan kami laksanakan di daerah tersebut. Dan pihak Puskesmas sangat menyambut baik kegiatan pengabdian yang akan kami lakukan. Berdasarkan informasi dari bidan desa bahwa jumlah ibu hamil di Desa Pucak, Kabupaten Maros, Sulawesi

Selatan sekitar 40 orang dari 4 dusun, tetapi yang dapat hadir pada pelaksanaan kegiatan hanya 10 orang.

Kegiatan dimulai dari pengurusan administrasi yaitu surat izin melakukan kegiatan penyuluhan yang dikeluarkan oleh LPMD UMI, undangan untuk bidan, kader dan ibu hamil, spanduk kegiatan, konsumsi, dan materi tentang kandungan daun kelor dan penyusunan menu yang akan dibuat oleh tim pelaksana serta penyediaan alat dan bahan menu tersebut.

#### **b. Pelaksanaan**

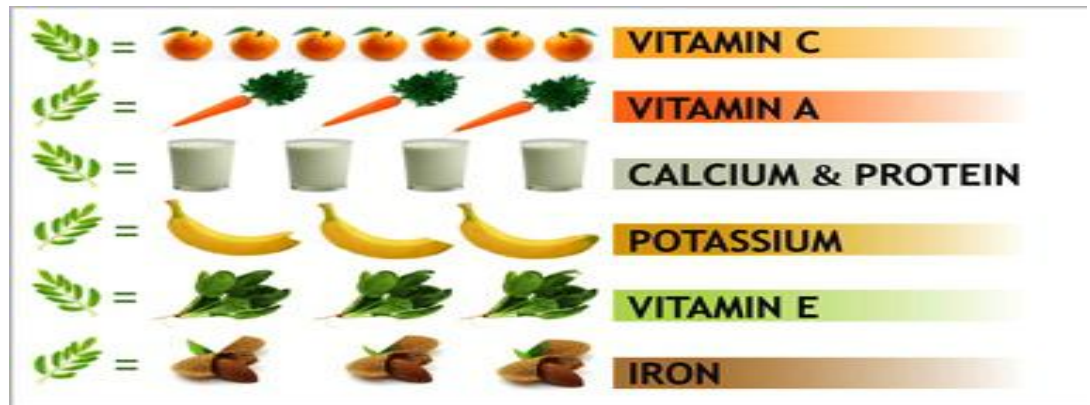
Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Pucak dihadiri oleh 2 bidan desa, 3 kader dan 10 ibu hamil. Kegiatan dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama adalah pemberian materi tentang Anemia Kehamilan dan kandungan gizi daun kelor yang bermanfaat bagi ibu hamil serta materi tentang resep yang akan di demokan.

Adapun materi terdiri dari pengenalan tentang daun kelor yang dimana kelor terbukti secara ilmiah merupakan sumber gizi berkhasiat obat yang kandungannya diluar kebiasaan kandungan tanaman pada umumnya. Kelor diyakini memiliki potensi untuk mengakhiri kekurangan gizi, kelaparan, serta mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit di seluruh dunia (3).



**Gambar 1** Pemberian materi dengan metode ceramah dan diskusi

Kandungan gizi yang terdapat dalam daun kelor dapat dilihat pada gambar yang terdiri dari vitamin C, A, E, Calcium, protein, potassium, vitamin dan zat besi. Kandungan gizi tersebut sangat dibutuhkan oleh ibu hamil salah satunya mencegah anemia.



Gambar 2. Kandungan zat gizi Daun Kelor

Sesi kedua adalah pembuatan resep camilan berbahan dasar daun kelor yaitu pudding, bakwan dan keripik peye. Berikut adalah alat dan bahan yang digunakan beserta cara pembuatannya.



Gambar 3. Puding daun kelor

Alat berupa Mangkok, panci, pengaduk, blender, dan cup (tempat pudding). Sedangkan bahan berupa Daun kelor, pudding instan, susu cair ( $\pm 200$  ml 4), air Air  $\pm 300$  ml u/ pudding, gula pasir (sesuai selera), dan vla instan (pelengkap)



Gambar 4. Alat dan Bahan Puding

Cara membuatnya :

1. Cuci bersih daun kelor dan pisahkan dari batangnya. Rebus daun kelor kurang lebih 2–3 menit. Setelah masak sisihkan, diamkan hingga dingin.
2. Setelah dingin blender kelor dengan air rebusannya hingga halus. Sisihkan.



3. Campurkan pudding instan, susu cair, air mineral, dan gula pasir (sesuai selera) dalam panci. Aduk rata, masak dengan api sedang sambil terus di aduk hingga mendidih.
4. Jika sudah mendidih, masukkan daun kelor yang telah dibelender halus. Aduk rata hingga matang.
5. Siapkan cup untuk tempat pudding yang sudah matang. Isi cup dengan pudding namun jangan terlalu penuh agar dapat di berikan vla di atasnya. Diamkan pudding hingga mengeras.

Membuat Vla :

1. Seduh vla instan dengan air panas sebanyak 200 ml dan aduk hingga tercampur rata dan tidak ada bubuk vla yang menggumpal.
2. Setelah pudding dingin dan mengeras berikan vla di atasnya. Pudding kelor siap disajikan.

#### Produk Bakwan Daun Kelor

Alat :

- 1) Talenan 2) Pisau 3) Baskom 4) Sendok

Bahan :

- 1) Daun Kelor 2) Kol dan Toge 3) Wortel 4) Bawang merah dan bawang putih 5) Tepung Terigu 6) Telur 7) Merica bubuk 8) Penyedap rasa (masako) 9) Garam



Gambar 5 Bakwan Daun Kelor

Cara pembuatan :

- a. Potong kecil semua bahan sayuran (wortel, kol, toge)
- b. Uleg bumbu halus seperti bawang merah dan bawang putih hingga halus

- c. Campurkan tepung terigu, merica, bumbu halus, penyedap rasa (masako ), garam dan air secukupnya dan sayuran yang telah di potong.
- d. Goreng hingga matang

### Produk Keripik Peyek

#### Bahan- bahan

- 1) 200 gr tepung beras
- 2) 1 sdm tepung tapioka
- 3) 3-4 sdm daun kelor
- 4) 1 butir telur ayam
- 5) 250 cc air / secukupnya
- 6) 1 sdt garam/secukupnya
- 7) secukupnya
- 8) Penyedap rasa bila suka
- 9) 5 lbr daun jeruk
- 10) 2 biji kemiri
- 11) 3 butir bawang putih
- 12) 2 butir bawang merah
- 13) 1 ruas jari kunyit
- 14) 1 sdt ketumbar
- 15) 1 bgks ladaku/ merica

#### Cara Pembuatan :

1. Haluskan bumbu : bawang putih, bawang merah, kemiri, kunyit, kencur, ketumbar dan merica. Sisihkan
2. Tepung beras, tepung tapioka, garam, penyedap rasa, telur dan air di campur jadi satu. Masukkan bumbu halus tadi. Aduk sampai tidak bergumpal. Atur kekentalan air dan masukkan daun kelor serta daun jeruk yang sudah di iris halus.
3. Tes rasa siap goreng
4. Waktu menggoreng seperti menggoreng peyek biasa, siapkan wajan cekung dgn minyak agak banyak dan api kompor sedang.
5. Masukkan adonan peyek di pinggir wajan, siram2 dgn minyak lalu di lepaskan ke dalam minyak goreng bolak balik sampai matang/warnanya kekuningan.



**Gambar 6 Peyek Daun Kelor**

Pada saat dilakukan sesi demo masak setelah mencampurkan semua bahan camilan dan siap untuk digoreng, para partisipan diberi kesempatan untuk melakukannya.



**Gambar 7 Proses penggorengan Peyek**

**c. Evaluasi/Monitoring**

Kegiatan ini akan dievaluasi oleh bidan pada saat ibu hamil melakukan kunjungan K1-K4 di Puskesmas atau posyandu dengan menanyakan gejala anemia dan konsumsi makanan mereka menggunakan formulir Food Frekuensi.

## **4. KESIMPULAN**

Penggunaan daun kelor untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di Desa Pucak, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan dimulai dengan melakukan penyuluhan tentang anemia, manfaat daun kelor bagi ibu hamil, dan demo masak tentang pengolahan daun kelor dengan berbagai resep.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Rektor UMI beserta wakil, Pihak LPKM

UMI, Bapak Dekan FKM UMI beserta wakilnya, Bidan dan Ibu Hamil Desa Pucak, semua pihak yang telah berkontribusi terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat dan dakwah (PkMD).

## **DAFTAR RUJUKAN**



- [1] WHO. The prevalence of anaemia in 2011. WHO global database on anaemia geneva. World health organization.2015
- [2] WHO, 2017. Double Burden of Malnutrition
- [3] Riskesdas, 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2018.
- [4] Sukarsih, 2002. Keperawatan maternitas. Jakarta: Medikal Book.
- [5] Winkjosastro .(2005). Ilmu Kebidanan. Jakarta : YBP SP
- [6] Ristica OD (2013). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol 2, No 2, Mei 2013.