

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI DAUN KELOR BAGI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATOPUTE

Mika Sugarni¹, Wulan², Wahidah Rohmawati³, Fitriyanti Musrif⁴,
Bety Anisa Wulandari⁵, Dian Rosmala Lestari⁶

^{1,2,3,4,5,6} D3 Kebidanan, Stikes Karya Persada Muna

Corresponding Email : mikasugarni@gmail.com

Article History

Received:28/12/2022 || Revised :29/12/2022 || Accepted: 31/12/2022 || Online available: 31/12/2022

ABSTRAK

Kehamilan merupakan kondisi yang sangat rentan terhadap segala macam ketidaknyaman yang berakibat pada terjadinya perubahan fisiologis maupun fungsi metabolik. Pada kehamilan juga terjadi peningkatan kebutuhan energi dan oksigen. Kekurangan gizi masa kehamilan akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin selama kehamilan dengan menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, dan gangguan perkembangan kognitif. Menurut data WHO pada periode 2008 sampai dengan 2013 penyebab kematian maternal berturut-turut adalah perdarahan (35%), hipertensi (18%), penyebab tidak langsung (18%), selain penyebab langsung (11%), aborsi dan keguguran (9%), keracunan darah/ sepsis (8%), emboli (1%). Sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan masa nifas (WHO, 2019). Tujuan pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya konsumsi daun kelor, meningkatkan pengetahuan ibu terkait jenis nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan, dan memberikan gambaran dan alternatif solusi untuk dapat memenuhi kebutuhan nutrisi. Hasilnya para peserta kegiatan sangat antusias dengan penyuluhan yang dilakukan karena banyaknya hal baru yang diketahui oleh ibu hamil. Banyak dari peserta yang melakukan diskusi dengan tim pelaksana. Kesimpulan meskipun belum semua peserta menguasai dengan baik materi yang disampaikan namun secara garis besar ibu hamil dapat menangkap dan memberikan feedback kepada tim pemateri.

Kata Kunci: Daun Kelor, Ibu Hamil, Konsumsi

ABSTRACT

Pregnancy is a condition that is very vulnerable to all kinds of discomfort which results in physiological changes and metabolic functions. During pregnancy there is also an increase in the need for energy and oxygen. Malnutrition during pregnancy will affect the growth and development of the fetus during pregnancy by causing delays in physical growth, motor development, and impaired cognitive development. According to WHO data from 2008 to 2013, the causes of maternal death were bleeding (35%), hypertension (18%), indirect causes (18%), other than direct causes (11%), abortion and miscarriage (9%).), blood poisoning / sepsis (8%), embolism (1%). Around 25-50% of maternal deaths are caused by problems related to pregnancy, childbirth and the postpartum period (WHO, 2019). The purpose of implementing this community service activity is to increase pregnant women's understanding of the importance of consuming Moringa leaves, increase mother's knowledge regarding the types of nutrition needed during pregnancy, and provide an overview and alternative solutions to be able to meet nutritional needs. As a result, the activity participants were very enthusiastic about the counseling given because there were many new things that pregnant women learned about. Many of the participants had discussions with the implementation team. The conclusion is that even though not all participants have mastered the material presented well, in general pregnant women can capture and provide feedback to the presenting team.

Keywords: Moringa Leaves, Pregnant Women, Consumption

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada setiap wanita dan memiliki janin yang telah tumbuh dalam rahim. Selama menjalani kehamilannya, ibu hamil memerlukan pengawasan yang ketat. Janin dalam kandungan berkembang seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, maka apabila tidak dilakukan pengawasan yang ketat bisa menyebabkan komplikasi dalam kehamilan, persalinan dan nifas, dan juga mengakibatkan kematian ibu dan bayi (Misrawati & Marliah, 2021).

Kehamilan ibu merupakan sumber nutrisi bagi bayi yang dikandungnya. Apa yang ibu konsumsi akan mempengaruhi kondisi bayi. Untuk menilai status gizi pada ibu hamil dilakukan pada awal asuhan prenatal, diikuti tindak lanjut yang kontinu selama masa kehamilan (Aminah, 2015).

Kurangnya asupan mikronutrien diakui sebagai salah satu penyebab meningkatnya angka penyakit dan kematian. Kekurangan zat gizi mikro besi (Fe) adalah salah satu masalah kesehatan yang serius. Asupan zat gizi mikro yang tidak memenuhi kebutuhan diakui sebagai salah satu kontributor penting bagi beban penyakit global melalui peningkatan angka kematian. Apabila prevalensi anemia mencapai >40% termasuk ke dalam kategori berat (WHO, 2013).

Angka Kematian Ibu (Maternal Mortality Rate) merupakan jumlah kematian ibu yang disebabkan mulai dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu merupakan salah satu target global Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menekan dan menurunkan Angka Kematian Ibu menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Adapun jumlah Kematian Ibu di dunia yaitu sebanyak 303.000 (WHO, 2019).

Angka Kematian Ibu di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Sedangkan menurut Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2021).

WHO memperkirakan bahwa 98% penyebab kematian maternal di Negara Berkembang masuk kategori "dapat dicegah". menurut data WHO pada periode 2008 sampai dengan 2013 penyebab kematian maternal berturut-turut adalah perdarahan (35%), hipertensi (18%), penyebab tidak langsung (18%), selain penyebab langsung (11%), aborsi dan keguguran (9%), keracunan darah/ sepsis (8%), emboli (1%). Sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan masa nifas (WHO, 2019).

Jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2020 mencapai angka 4.627 kematian. Jumlah ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan

tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebabnya, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus. Jumlah kematian ibu di Provinsi Sulawesi Tenggara sebanyak 66 ditahun 2019 dan pada tahun 2020 sebanyak 61 kematian. Penyebab kematian ibu bersumber dari 25 kasus perdarahan, 8 kasus hipertensi dalam kehamilan, 3 kasus infeksi, 0 kasus abortus, 1 kasus gangguan sistem peredaran darah, 3 kasus gangguan metabolik, 0 kasus jantung, covid 19 0 kasus, dan lain-lain 21 kasus kematian (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Berdasarkan survei pendahulu pada petugas puskesmas bahwa jaranganya kegiatan penyuluhan terpusat pada ibu hamil dikarenakan beberapa ibu hamil yang berkunjung keposyandu hanya memeriksakan saja kehamilannya kemudian pulang sehingga tahap penyuluhan pada kegiatan posyandu tidak banyak yang berpartisipasi.

Berdasarkan analisis situasi tersebut maka perlu adanya suatu upaya untuk memberikan alternatif termudah bagi ibu hamil dalam penambah pengetahuan terkait kebutuhan asupan gizinya selama masa kehamilan. Banyaknya makanan yang mengandung sejuta manfaat bagi ibu hamil misalnya seperti daun kelor yang pada kenyataannya banyak ditemui pepohonan daun kelor disekitar perumahan masyarakat. Untuk itu tim pelaksana ingin transfer pengetahuan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang diharapkan mampu menjadi solusi peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait kebutuhan gizi selama kehamilan dengan mengonsumsi olahan makanan dari bahan daun kelor.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang diambil oleh tim berupa bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya konsumsi daun kelor untuk ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara offline melalui kunjungan langsung ke posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2022 dengan waktu selama 30 menit. Media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan ini yaitu leaflet yang berisi informasi tentang daun kelor.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam rangka sosialisasi untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil. Kegiatan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan materi tentang pentingnya konsumsi daun kelor bagi ibu hamil yang bertempat diposyandu desa Bangkali wilayah kerja puskesmas Watopute Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara. Peserta penyuluhan adalah kelompok ibu hamil dari trimester I, trimester II, dan trimester III dengan jumlah ibu hamil yang hadir sebanyak 12 orang.

Kegiatan ini dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian yang terdiri dari dosen STIKes Karya Persa Muna dan beberapa Mahasiswa kebidanan serta

bantu tim dari puskesmas dan kader posyandu desa Bangkali. Para peserta kegiatan sangat antusias dengan penyuluhan yang dilakukan karena banyaknya hal baru yang diketahui oleh ibu hamil. Banyak dari peserta yang melakukan diskusi dengan tim pelaksana.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan tambahan pengetahuan seputar daun kelor bahwa kandungan dalam daun kelor memiliki banyak zat gizi yang tentunya sangat diperlukan untuk pemenuhan gizi ibu hamil dan janin.

Periode pertumbuhan selama kehamilan terbagi menjadi beberapa tahapan yang pada masing-masing tahapan tersebut membutuhkan nutrisi dengan jumlah tertentu yang sangat dibutuhkan bagi tumbuh kembang janin. Oleh karena itu asupan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan pada janin sangat penting untuk diperhatikan mengingat fase pertumbuhan dan perkembangan ini hanya terjadi sekali dalam seumur hidupnya. Asupan nutrisi yang masuk sangat berpengaruh terhadap pola pertumbuhan dan perkembangan janin ketika sudah lahir, yang kemudian akan menentukan tingkat kecerdasan, kekebalan tubuh, dan lain sebagainya.

Pada kegiatan penyuluhan ini, tim pelaksana lebih menitikberatkan manfaat yang bisa diperoleh ibu hamil jika mengonsumsi daun kelor. Pada daun kelor terdapat banyak zat gizi yang diperlukan ibu selama kehamilannya. Untuk ibu hamil dengan pendapatan ekonomi kebawah, jika tidak mampu membeli sayur mayur yang harga dipasarannya mahal, dapat diganti dengan olahan daun kelor misalnya dalam bentuk sayuran. Hal ini tentunya berkaitan dengan tujuan untuk memenuhi cakupan gizi ibu hamil karena banyaknya masalah yang akan muncul jika hal tersebut tidak tercukupi.

Dampak kekurangan nutrisi pada ibu hamil misalnya kekurangan seng dan magnesium dapat menyebabkan preeklampsia dan kelahiran prematur, kekurangan zat besi dan vitamin B12 dapat menyebabkan ibu hamil mengalami anemia dan asupan vitamin B12 yang tidak memadai juga dapat menyebabkan masalah neurologis. Dimana zat-zat tersebut juga terdapat pada daun kelor sehingga tim pelaksana tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi daun kelor bagi ibu hamil.

Materi yang disampaikan selama penyuluhan diantaranya manfaat dari daun kelor, jenis olahan yang bisa dikonsumsi ibu hamil, kandungan zat gizi yang terdapat pada daun kelor dan tidak lupa pula disampaikan ke ibu hamil terkait efek samping dari daun kelor jika dikonsumsi secara berlebihan. Semua materi tersebut sudah dimasukkan dalam leaflet yang dijadikan media pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Sehingga ibu dapat membaca kembali ketika sudah dirumah.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di ruang kelas ibu hamil agar tidak bercampur dengan pengunjung posyandu lainnya. Hal ini dilakukan agar informasi dan sasaran terpusat pada ibu hamil saja. Suasana selama kegiatan sangat kondusif, para peserta begitu antusias dengan materi yang disampaikan dan jumlah peserta sebanyak 12 orang tentunya dalam proses

penyampaian peserta akan lebih fokus ke materi dan tim juga menjadi lebih mudah untuk mengatur jalannya kegiatan serta menjadi lebih dekat.

Faktor Pendukung Kegiatan

Faktor pendukung selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini antara lain:

1. Antusiasme dan minat yang tinggi dari peserta, kader posyandu dan mitra
2. Mitra sangat kooperatif dan informatif dalam menyampaikan beberapa kendala (teknis maupun non teknis) dengan dokumen pendukung seperti jumlah ibu hamil, daftar nama ibu hamil beserta informasi tentang kehamilan para cakupan ibu hamil didesa Bangkali sehingga pelaksana PKM dapat mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dihadapi pengelola.
3. Dukungan dari pihak puskesmas yang menginisiasi dan memfasilitasi penyelenggaraan kegiatan PKM ini hingga terlaksana dengan baik.

Faktor Penghambat Kegiatan

Adapun faktor penghambat selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini antara lain:

1. Rendahnya kesadaran ibu hamil untuk kunjungan ANC diposyandu sehingga jumlah ibu hamil yang diberikan oleh pihak puskesmas tidak sesuai dengan ibu hamil yang hadir diposyandu.
2. Ruang yang disediakan sangat panas sehingga beberapa peserta kegiatan tidak nyaman dan tidak mengikuti penyuluhan sampai akhir acara.



Gambar 1. Proses Pembagian Leafle



Gambar 2. Bersama Mitra

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pentingnya konsumsi daun kelor bagi ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2022 di wilayah kerja puskesmas Watopute desa Bangkali didapatkan beberapa kesimpulan antara lain :

1. Kegiatan berlangsung secara lancar dan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dengan sambutan antusiasme para ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan menunjukkan hasil pemahaman baik
2. Meskipun belum semua peserta menguasai dengan baik materi yang disampaikan namun secara garis besar ibu hamil dapat menangkap dan memberikan feedback kepada tim pemateri
3. Tim pelaksana dan kader posyandu serta pihak puskesmas saling berkoordinasi dengan baik
4. Adanya kelanjutan kerjasama antara tim pelaksana dan pihak puskesmas Watopute

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., T. Ramadhan dan M. Yanis. (2015). Kandungan nutrisi dan sifat fungsional tanaman kelor (*Moringa oleifera*). Buletin Pertanian Perkotaan, 5(2) : 35-44.
- Fitriani, Ajeng Sekti, Fatoni, I., Ningrum, Nining M. (2020). Pengaruh Konsumsi *Moringa Oleifera* Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Ponkesdes Mojorejo Kecamatan Kedungadem Kabupaten Bojonegoro. Jurnal Penelitian: STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Hermansyah, Hadju, V., Bahar, Burhanuddin. (2014). Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Asupan Dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Volume 5.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia : Kesehatan Keluarga. Pusdatin Kemkes <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. <http://p2p.kemkes.go.id/laporan-kinerja/>
- Misrawati & Marlia. (2021). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor Pada Ibu Hamil Terhadap Kadar Malondialdehid (MDA). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. URL : <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/IJKSH>, Volume 10| Nomor 1| Juni|2021. e-ISSN: 2654-4563 dan p-ISSN: 2354-6093. DOI:<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.507>
- Suheti, E., Indrayani, T., Carolin, Bunga T.(2020). Perbedaan Pemberian Jus Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dan Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Ibu Hamil Anemia. JAKHKJ Vol. 6, No. 2, 2020. p-ISSN: 2442-501x, e-ISSN: 2541-2892 1
- WHO. 2019. Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>