



ABDIMAS BERKARYA

Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya

DOI : <https://doi.org/10.62668/berkarya.v2i04.717>

EDUKASI NILAI GIZI DAN NUTRISI *MORINGA OLEIFERA* BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI WILAYAH KERJA BANYUPUTIH, SITUBONDO

Rahmawaty Hasan^{*1}, Nur Diana Kholidah², Siti Dina Mega³

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Indonesia

Article history

Received : 03 Juni 2023

Revised : 06 Juli 2023

Accepted : 01 Agustus 2023

Available Online : 30 Agustus 2023

*Corresponding author

Nama: Rahmawaty Hasan

Email: rahmahasan1234@gmail.com

Licensed Under

a Creative Commons

Attribution 4.0

International License



Abstrak

Kebutuhan gizi dan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan mengalami peningkatan dibandingkan wanita yang tidak dalam masa kehamilan. Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi ibu hamil dan menyusui. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan mitra terkait nilai gizi dan nutrisi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan harian ibu hamil dan menyusui, serta dengan harapan dapat diterapkan oleh mitra dalam kehidupan sehari-hari melalui peningkatan konsumsi daun kelor. Metode pelaksanaan dengan menggunakan teknik ceramah dalam memaparkan materi serta penilaian pengetahuan mitra melalui kegiatan pre test dan post test. Hasil edukasi kepada mitra secara teoritis melalui metode ceramah, pengetahuan berkenaan dengan perilaku tertentu yang diatur secara prosedural, yaitu terkait apa yang dilarang atau apa yang dibolehkan atau bahkan diharuskan agar terdapat peningkatan kualitas. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mitra terkait materi edukasi nilai gizi dan nutrisi daun kelor bagi ibu hamil dan menyusui, yaitu tingkat pengetahuan yang kurang (67%) menjadi tingkat pengetahuan yang baik (90%).

Kata Kunci: Edukasi, *Moringa Oleifera*, Ibu Hamil Dan Menyusui

Abstract

Nutritional needs and fulfillment of nutrients during pregnancy have increased compared to women who are not in pregnancy. Moringa leaves (Moringa oleifera) contain nutrients that are beneficial for pregnant and lactating women. The aim to be achieved in the implementation of this community service is to increase the level of knowledge of partners related to the nutritional value and nutrition of moringa leaves in meeting the daily needs of pregnant and lactating women, and with the hope that it can be applied by partners in their daily lives through increased consumption of moringa leaves. The implementation method uses lecture techniques in presenting the material and assessing partner knowledge through pre-test and post-test activities. The results of education to partners theoretically through lecture methods, knowledge is related to certain behaviors that are regulated procedurally, namely related to what is prohibited or what is allowed or even required so that there is an increase in quality. The results of the activity show that there is an increase in partner knowledge related to educational material on the nutritional value and nutrition of Moringa leaves for pregnant and lactating women, namely the level of knowledge that is lacking (67%) to a good level of knowledge (90%).

Keywords: Education, *Moringa Oleifera*, Pregnant And Lactating Women

PENDAHULUAN

Kebutuhan gizi dan pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan mengalami peningkatan dibandingkan wanita yang tidak dalam masa kehamilan. Masa menyusui juga ibu dituntut agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa menyusui. Hal ini menunjukkan adanya perubahan fisiologi serta untuk menunjang perkembangan janin dan bayi. Berbagai vitamin dan mineral sangat dibutuhkan pada masa kehamilan, terutama pada awal kehamilan, yaitu sejak masa konsepsi hingga proses diferensiasi sel, pembentukan plasenta serta organ janin (Nugroho, 2014).

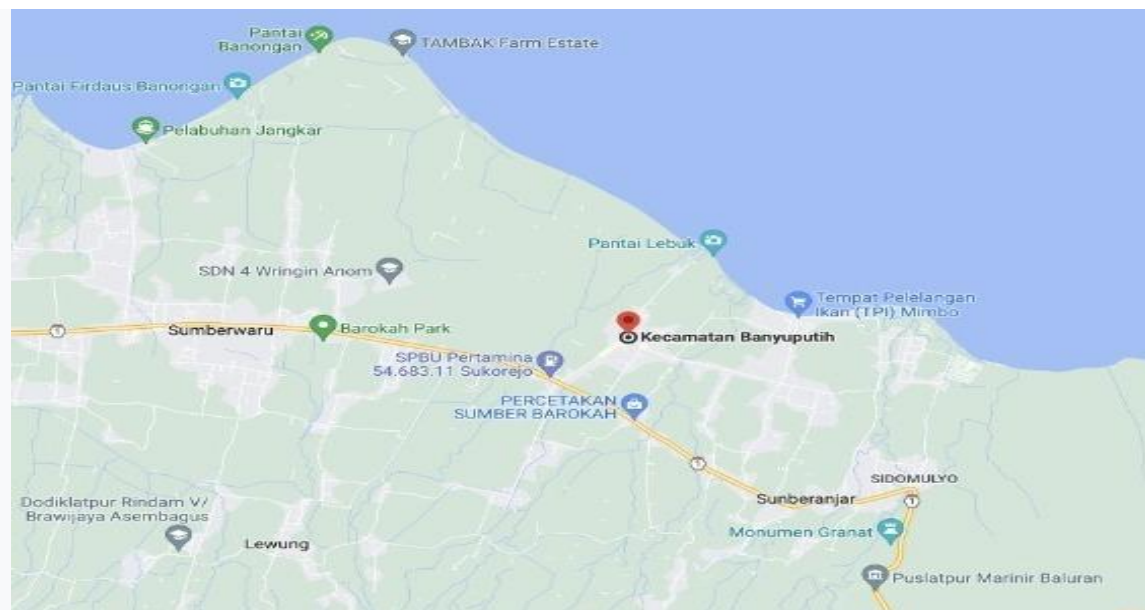
Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh manusia (Rosyidah dan Rita, 2016). Daun kelor memiliki kandungan senyawa bioaktif seperti polifenol, flavonoid, asam askorbat, serta isotiosianat yang dapat meningkatkan respon imun tubuh serta menghambat terjadinya karsinogenesis (Aminah, dkk, 2015). Daun kelor juga mengandung vitamin E (*α -tokoferol*) sebesar 11.419 mg/100 g. Daun kelor dapat digunakan sebagai antioksidan dengan nilai IC50 sebesar 97,8 μ g/mL (Mubarak, 2017).

Nilai gizi yang terkandung dalam daun kelor sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan menyusui. Konsumsi tepung daun kelor maupun ekstrak daun kelor selama masa kehamilan dapat mencegah anemia pada ibu hamil, serta dapat menunjang perkembangan janin, sehingga bayi lahir dengan berat badan optimal (> 2500 gram). Penelitian lainnya menunjukkan dengan konsumsi daun kelor selama masa kehamilan dapat berlanjut kepada bayi yang dilahirkan. Penelitian yang dilakukan di Jeneponto, Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa konsumsi protein dan lemak dari bayi usia 6-11 bulan yang lahir dari ibu yang mengkonsumsi tepung atau ekstrak daun kelor selama masa kehamilan lebih tinggi dari bayi yang dilahirkan dari ibu yang mengkonsumsi tablet tambah darah. Asupan protein dan lemak dari ASI kemungkinan memberikan kontribusi bermakna terhadap asupan zat gizi pada bayi. Asupan tertinggi ditemukan pada kelompok yang mengkonsumsi ekstrak daun kelor. Dalam bentuk ekstrak, maka kandungan vitamin dan mineral per gram lebih tinggi daripada dalam bentuk tepung (Sumiaty, dkk, 2020).

Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan ibu hamil dan menyusui. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan upaya berupa edukasi nilai gizi dan nutrisi daun kelor (*Moringa oleifera*) bagi ibu hamil dan menyusui di wilayah kerja Banyuputih, Situbondo. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan tingkat pengetahuan mitra terkait nilai gizi dan nutrisi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan harian ibu hamil dan menyusui, serta dengan harapan dapat diterapkan oleh mitra dalam kehidupan sehari-hari melalui peningkatan konsumsi daun kelor.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa sosialisasi dan edukasi terkait nilai gizi dan nutrisi daun kelor (*Moringa oleifera*) bagi ibu hamil dan menyusui dengan mitra yaitu bidan wilayah kerja Banyuputih, Situbondo. Lembaga pelaksana adalah Prodi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Jawa Timur. Gambar 1 menunjukkan lokasi pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan kepada 30 orang ibu hamil dan menyusui. Pelaksanaan kegiatan berlangsung sehari dengan pengawasan di bulan berikutnya. Pelaksanaan kegiatan bekerjasama dengan bidan desa dalam wilayah kerja Puskesmas Banyuputih. Adapun metode pelaksanaan atau rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Uraian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Registrasi	15 Menit
Pre test	15 Menit
Edukasi nilai gizi dan nutrisi <i>Moringa oleifera</i>	50 Menit
Post test	20 Menit
Pengawasan berupa pengumpulan data hasil pengecekan secara berkala kondisi kesehatan ibu hamil	

Metode yang digunakan adalah pendekatan secara langsung kepada masyarakat dalam menciptakan sebuah inovasi yang nantinya akan memudahkan masyarakat Desa Laweyan dalam melakukan promosi kerajinan bambu, manfaat yang akan di dapatkan dari program ini membuat kemandirian kepada masyarakat dengan mendapatkan penghasilan dari hasil usahanya sendiri, meningkatkan taraf hidup masyarakat, dan membuat Desa Laweyan menjadi desa pengrajin bambu yang dapat meningkatkan potensi wisatawan untuk dapat berkunjung ke Desa Laweyan Kabupaten Probolinggo, dan melihat serta melakukan proses pembuatan kerajinan bambu secara langsung. Program ini dilakukan oleh gabungan mahasiswa yang mengikuti KKN dengan membuat wadah dari ekonomi kreatif masyarakat Desa Laweyan serta membantu masyarakat dalam hal peningkatan inovasi produk

HASIL PEMBAHASAN

Edukasi nilai gizi dan nutrisi *Moringa oleifera* atau dikenal dengan tanaman daun kelor dilakukan dengan tujuan agar meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menyusui terkait potensi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan gizi selama masa kehamilan dan menyusui. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan kesadaran penuh kepada ibu hamil dan menyusui terkait pentingnya pemenuhan gizi dan nutrisi untuk mengurangi berbagai faktor risiko yang dialami ibu hamil dan menyusui. Terdapat 30 ibu hamil dan menyusui yang mengikuti kegiatan penyuluhan atau edukasi. Materi yang dipaparkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat nampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Leaflet Daun Kelor Sebagai Sumber Nutrisi

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Saat Pre-Test

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Cukup	20	67
Baik	6	20
	4	13
Jumlah	30	100

Tahap awal yang dilakukan adalah pelaksanaan *pre test* terhadap peserta kegiatan, yaitu 30 ibu hamil dan menyusui. Hal ini bertujuan untuk menentukan tingkat pengetahuan peserta terkait materi yang akan dipaparkan. Hasil *pre test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (67%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap potensi daun kelor dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Responden Saat Post-Test

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang Cukup	0	0
Baik	3	10
	27	90
Jumlah	30	100

Hasil *post test* menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dari 30 peserta. Tabel 3 menunjukkan bahwa 90% peserta memahami dengan baik terhadap materi yang disampaikan. Selain itu pelaksanaan *post test* menunjukkan tidak ada peserta yang tidak memahami terkait edukasi yang dipaparkan. Penilaian tersebut menjadi indikator adanya peningkatan pengetahuan mitra terhadap materi edukasi yang diberikan oleh pemateri.



Gambar 3. Edukasi Daun Kelor Sebagai Sumber Nutrisi

Berdasarkan hasil edukasi kepada mitra secara teoritis melalui metode ceramah, pengetahuan berkenaan dengan perilaku tertentu yang diatur secara prosedur, yaitu terkait apa yang dilarang atau apa yang dibolehkan atau bahkan diharuskan agar terdapat peningkatan kualitas. Pengetahuan adalah hasil tahu yang didapatkan setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek fokus pembelajaran (Azwar, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di atas, terdapat peningkatan pengetahuan mitra atau ibu hamil dan menyusui di wilayah kerja Banyuputih, Situbondo terkait nilai gizi dan nutrisi daun kelor yang bermanfaat untuk dikonsumsi selama masa kehamilan dan menyusui. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar mitra memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (67%). Setelah pelaksanaan edukasi terdapat

peningkatan pengetahuan mitra, yaitu 90% mitra memahami materi nilai gizi dan nutrisi daun kelor bagi ibu hamil dan menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada narasumber serta para mentor yang telah memberikan ilmunya pada pelatihan ini. Ucapan terima kasih selanjutnya kami ucapkan kepada Masyarakat Banyuputih, Situbondo yang telah berpartisipasi pada kegiatan pelatihan ini. Dan tidak lupa kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramdhan, T., & Yanis, M. (2015). KANDUNGAN NUTRISI DAN SIFAT FUNGSIONAL TANAMAN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*). Buletin Pertanian Perkotaan, 5(2), 35-44.
- Azwar. (2013). PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Krisnadi, A.D. (2015). KELOR SUPER NUTRISI. Ebook.Kelorina.com
- Mahmood KT, Tahira Mugal, Ikram Ul Haq. 2011. MORINGA OLEIFERA: A NATURAL GIFT-A REVIEW. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research 2 (11): 775- 781.
- Kominiarek, M. A. (2016). NUTRITION RECOMMENDATION IN PREGNANCY AND LACTATION. Medical Clinics of North America. Vol 100, No 6. 1–25.
- Nugroho, T., dkk. (2014). BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN NIFAS. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rosyidah A.Z dan Rita. (2015). STUDI TENTANG TINGKAT KESUKAAN RESPONDEN TERHADAP PENGANEKARAGAMAN LAUK PAUK DARI DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*). Jurnal Tata Boga, 5(1).
- Sumiaty, Tahir, A., Burhanuddin, Nurhaedar, J. Sumarmi, S. (2020). MACRONUTRIENT INTAKE OF 6-11 MONTHS OLD INFANT ON MOTHERS OBTAINING MORINGA LEAVES AND IRON SUPPLEMENTS. Medico Legal Update, 20 (3). <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1517>