

Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemanfaatan Daun Kelor untuk Pencegahan Anemia

Nurbaiti^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi

¹.Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Jambi, Indonesia

².Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Abstract

The prevalence of anemia among children aged 5-12 in Indonesia is 26%, in women aged 13-18 it is 23%. Anemia can be overcome by consuming green vegetables that can prevent and even treat anemia. One of the vegetables that can prevent anemia is Moringa leaves. Moringa leaves have been known throughout the world as a nutritious plant and WHO has introduced Moringa as an alternative food to overcome nutritional problems. anemia. This study uses a descriptive design, this research is at Baiturrahim Jambi Vocational School, the population in this study is all young women at Baiturrahim Jambi Vocational School totaling 139 students, the sample taken in this study using total sampling technique. This research was conducted on January 12, 2022 at SMK Baiturrahim Jambi The results of this study were mostly 15 years old, namely 55 respondents (39.56%), Good Knowledge of 79 (56.83%) and most of the young women did not consume processed foods. Moringa leaves is 84 (60.4%).. The conclusions from this study were that the majority of young women were 15 years old and the knowledge of young women was included in the good category about the use of Moringa leaves for anemia prevention at Baiturrahim SMK Jambi. Suggestions It is hoped that young women can take part in activities that can provide knowledge, especially about health.

Keywords: anemia, moringa leaves, prevention

Abstrak

Prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Anemia dapat diatasi dengan mengkonsumsi sayuran hijau yang dapat mencegah bahkan mengobati anemia. Salah satu sayuran yang dapat mencegah anemia adalah daun kelor daun kelor telah dikenal di seluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan WHO telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor untuk mencegah anemia. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, penelitian ini di SMK Baiturrahim Jambi, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMK Baiturrahim Jambi berjumlah 139 siswi, sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2022 di SMK Baiturrahim Jambi Hasil dari penelitian ini sebagian besar berumur 15 tahun yaitu 55 responden (39,56%), Berpengetahuan Baik sebesar 79 (56,83%). dan sebagian besar remaja putri tidak mengkonsumsi olahan daun kelor sebesar 84 (60,4%). kesimpulan dari penelitian ini mayoritas umur remaja putri berumur 15 tahun serta pengetahuan remaja putri termasuk dalam kategori baik tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di SMK Baiturrahim Jambi. Saran Di harapkan bagi remaja putri agar dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang kesehatan.

Kata Kunci : anemia, daun kelor, pencegahan

PENDAHULUAN

Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh (Balitbangkes, 2013). Anemia

pada wanita subur merupakan tantangan di bidang gizi kesehatan reproduksi. Anemia saling terkait dengan target gizi global seperti: *stunting*, *wasting* dan berat badan lahir rendah, anemia masuk dalam program *Sustainable Development Goals* (SDG's) ke-2 dan ke-3 untuk mengurangi semua bentuk kekurangan gizi dan memastikan kehidupan yang sehat untuk semua usia pada tahun 2030 (WHO, 2016). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi terjadi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi terjadi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan pertumbuhan. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan zat besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan, sehingga melakukan diet yang keliru. Dampak yang akan terjadi jika remaja memiliki Hb rendah yaitu kesulitan belajar karena mudah merasa lelah, mengantuk, pusing, dan daya konsentrasi cepat hilang. Hal ini dapat menghambat proses belajar dan prestasi (Kemenkes, 2018).

Kejadian anemia dapat diatasi dengan mengonsumsi sayuran hijau yang dapat mencegah bahkan mengobati terjadinya anemia. Salah satu sayuran yang dapat mencegah anemia adalah daun kelor. Daun kelor telah dikenal di seluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan WHO telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (Sukmawati, 2019).

Tanaman kelor ini sendiri memberikan fungsi yang positif dimana selain dapat mengatasi anemia juga diketahui dapat sebagai *antitumor*, *antiinflamasi*, *antihelminitik*, *antioksidan*, *hipotensif*, *cardioprotective*, *efek okular*, *antiurolitiatik*, *antipasmodik*, *hepatoprotective* dan *antipiretik* (Damayanti, 2019). Tanaman daun kelor mengandung protein, vitamin C, dan zat besi yang tinggi dibandingkan sayuran sejenis lainnya. Daun kelor segar mengandung vitamin C tujuh kali lebih banyak dibandingkan buah jeruk, vitamin A empat kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium empat kali lebih banyak dibandingkan susu, kalium tiga kali lebih banyak dibandingkan pisang, dan protein dua kali lebih banyak dibandingkan yogurt. Sementara itu, serbuk daun kelor kering mengandung vitamin A sepuluh kali lebih banyak dibandingkan wortel, kalsium tujuh kali lebih banyak dibandingkan susu, kalium lima belas kali lebih banyak dibandingkan pisang, zat besi dua puluh lima kali lebih banyak dibandingkan bayam, dan protein sembilan kali lebih banyak yogurt. Namun, kandungan vitamin C lebih rendah yaitu setengah kali dibandingkan dengan jeruk (Fahey dalam Lusi, 2019).

Hasil penelitian Lusi dkk (2019) didapatkan bahwa pemberian edukasi dan kapsul serbuk daun kelor dapat meningkatkan mengatasi anemia dan kadar hemoglobin remaja putri secara bermakna. Hasil penelitian Emma, NF (2019) menyatakan bahwa pemberian ekstrak daun kelor efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Hasil survei awal di SMK Baiturrahim, total remaja putri berjumlah 139 siswi, dari 10 siswi 8 orang tidak mengetahui daun kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan belum ada siswi yang pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin, mengingat remaja putri rentan untuk mengalami anemia, maka dari itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia".

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di SMK Baiturrahim

Jambi. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 12 Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi di SMK Baiturrahim Kota Jambi berjumlah 139 siswi dengan teknik pengambilan sampel total sampling, alat pengumpulan data yang di gunakan berupa pertanyaan dalam kuesioner tentang pengetahuan pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia berjumlah 10 pertanyaan dan 2 pertanyaan tentang kebiasaan mengkonsumsi olahan daun kelor, teknik dalam pengolahan data dengan melakukan editing, coding, entry kemudian di analisis secara univariat yang bertujuan memperoleh distribusi frekwensi gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur responden

Hasil dari pengisian kuesioner dapat dilihat umur remaja putri di SMK Baiturrahim Jambi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Siswa SMK Baiturrahim Jambi.

Umur	Frekuensi	Presentase
14 Tahun	39	28,05
15 Tahun	55	39,56
16 Tahun	45	32,37
Total	139	100

Berdasarkan tabel 1. di atas diperoleh sebagian besar responden berumur 15 tahun sebesar 55 responden (39,56%), 16 tahun sebesar 45 responden (32,37%), 14 tahun sebesar 39 responden (28,05 %).

Pengetahuann

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*) di bawah ini merupakan hasil survey pengetahuan remaja putri tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia di SMK Baiturrahim Jambi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Untuk Pencegahan Anemia di SMK Baiturrahim Jambi.

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Kurang	60	43,17
Baik	79	56,83
Total	139	100

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh responden berpengetahuan kurang sebesar 60 (43,17%) dan berpengetahuan Baik sebesar 79 (56,83%).

Berdasarkan hasil peneltian diatas mnunjukkan sebagian besar pengetahuan remaja baik tentang pemanfaatan daun kelor utuk menegah anemia jawaban dari pertanyaan yang telah diberikan. Berdasarkan teori Notoatmodjo, 2012 pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Konsumsi olahan daun kelor

Berdasarkan *survey* dengan menggunakan kuesioner di dapat remaja putri yang mengkonsumsi olahan daun kelor sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Olahan Daun Kelor pada Remaja Putri di SMK Baiturrahim Jambi.

Konsumsi	Frekuensi	Presentase
Ya	55	39,6
Tidak	84	60,4
Total	139	100

Berdasarkan tabel 3. di atas diperoleh sebagian besar remaja putri tidak mengkonsumsi olahan daun kelor sebesar 84 (60,4%) dan yang mengkonsumsi olahan daun kelor sebesar 55 (39,6%). Anemia yaitu jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh (Balitbangkes, 2013). penyebab terjadinya anemia adalah kurang makan makanan yang mengandung zat besi, terganggunya penyerapan zat besi dampak terjadinya anemia adalah menurunnya kesehatan reproduksi, menurunnya kemampuan konsentrasi belajar, mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal. menurunkan fisik olahraga serta tingkat kebugaran mengakibatkan muka pucat terhambatnya pertumbuhan, pada masa pertumbuhan tubuh mudah terinfeksi, kebugaran/ kesegaran tubuh menurun, belajar/ prestasi menurun, calon ibu yang berisiko saat kehamilan dan melahirkan, saat melahirkan akan terjadi perdarahan bahkan kematian.

Salah satu upaya non-farmakologi dalam pencegahan anemia yaitu dengan mengkonsumsi daun kelor. daun kelor (*moringa Oliefera*) memiliki beberapa macam kandungan gizi diantaranya yaitu zat besi, vitamin C, kalsium, sehingga daun kelor dapat digunakan sebagai alternatif pencegahan anemia, daun kelor memiliki kadar zat besi 28,29 mg dalam 100mg daun kelor segar, setara dengan kandungan pada tablet Fe sebesar 30 mg pada satu tablet kandungan vitamin C juga tinggi dalam daun kelor vitamin C berperan dalam penyerapan zat besi. (Kusniyanto, Sudirman, Aziz 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, wilda, rezki 2020 menyatakan bahwa terdapat efektivitas pemberian teh daun kelor terhadap siklus menstruasi dan kenaikan hemoglobin pada remaja yang anemia. Oleh karena itu upaya dalam melakukan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pengetahuan remaja tentang manfaat daun kelor baik akan tetapi masih banyak remaja yang tidak mengkonsumsi daun kelor. Kelor termasuk dalam kategori sayur-sayuran dimana pada saat ini masih banyak remaja yang tidak menyukai sayur -sayuran dengan alasan tidak enak atau rasanya pahit dari hal tersebut biasanya tersimpan dalam memori otak remaja sehingga membuat ia berfikir bahwa memakan sayur identik dengan perasaan yang tidak menyenangkan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini mayoritas umur remaja putri berumur 15 tahun serta pengetahuan remaja putri termasuk dalam kategori baik (56,83%) tentang pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan anemia serta remaja putri banyak yang tidak mengkonsumsi daun kelor di karenakan tidak menyukai sayur-sayuran sebanyak (60.4%)

SARAN

Di harapkan bagi remaja putri agar dapat mengikuti kegiatan yang dapat memberikan pengetahuan khususnya tentang Kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim atas dana dan memberikan izin serta mitra yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SMK Baiturrahim Jambi sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Yulianti., Hadju, Veni., Samrichae, R., Unde, AA., Usman, AN., Ni luh, PHM (2020). Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Putus Sekolah Usia 12-18 Tahun', *Jurnal Kesehatan Manarang*, Vol. 2, no. 2, hh. 131-147.
- Ahmad Faizal Abdul Razis *et al.* (2014). 'Health Benefits of Moringa Oleifera', *Asian Pasific Journal of Cancer Prevention*, vol. 15. Selangor, Malaysia.
- Balitbangkes RI, 'Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta, Balitbangkes. (2013).
- Damayanti E, Astuti DA, Suptijah P, Syahrial, Rimbawan. (2019). Pengaruh Pemberian Nano Daun Kelor (Moringa Oleifera) terhadap Kadar Mineral Serum dan Tulang pada Tikus Sprague Dawley Jantan Tumbuh, 7:2.
- Ganatra, T. H. Et al. (2012). A Panaromic View on Pharmacognostic, Pharmacological, Nutritiona, Therapeutic and Prophylactic Values of Moringa Oleifera Lam. *IRJP* 2(6).
- Halim, dkk. (2018). Training Drumstick Leaves-Based Instant Beverage Making At Kelompok Wanita Tani Cemara, Pamulang Barat, Tangerang Selatan. *Jurnal Sinergitas*, Vol. 2(2).
- Iskandar, I, et al. (2015). Effect of Moringa Oleifera Leaf Extracts Supplementation in Preventing Maternal Anemia and Low Birth Weight', *IJSRP*, vol. 5, no. 2, hh. 1-3.
- Kemendes 2018, *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan dan Keluarga berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan, dilihat tanggal 27 September 2021. <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/laporan-sdki-2017-remaja.pdf>
- Kemendes 2018, *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kementerian Kesehatan Reprublik Indonesia, dilihat tanggal 27 September 2021 <https://promkes.kemkes.go.id/download/fpcl/files99778Revisi%20Buku%20Pencegahan%20dan%20Penanggulangan%20Anemia%20pada%20Rematri%20dan%20WUS.pdf>
- King. (2012). Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku, Jakarta, Salemba Humanika.
- Kusniyanto E R.Sudirman J. Aziz M. (2022). *Penyuluhan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Tanakaraeng Kecamatan Manuju*.Jurnal Pnnegabdian Kepada Masyarakat Nusantara. Vol 2(3).
- Lusi I, Cantika Z, Naufal MH, Juniarti SMS. (2019). 'Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Kapsul Serbuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera L*) terhadap Kenaikan Kadar

- Hemoglobin Remaja Putri di Universitas Pakuan', *Media Pharmaceutika Indonesia*, vol. 2(4).
- Moviana, Radiati. (2015). Pembuatan Nugget dengan Penambahan Daun Kelor sebagai Makanan Alternatif Tinggi Zat Besi. *Jurnal Kesehatan Umum Brebes*, vol. 1(1).
- Pratiwi, Wilda R. (2020). Efektivitas Pemberian Teh Daun Kelor terhadap Siklus Menstruasi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Anemia', *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, vol. 15(1); 39-40.
- Purwoastuti & Walyani. (2015). Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial untuk Kebidanan, Yogyakarta, Pustaka Baru Press.
- Razis & Muhammad Din. (2014). Pemanfaatan Daun Kelor (*moringa oleifera*) dan Kulit Jeruk (*Chytrus Hytrix*) sebagai bahan dasar pembuatan obat', *Tesis*.
- Silva, et al. (2014). Cultivation, Genetic, Ethnopharmacology, Pharmacology of Moringo Oleifera Leaves: An Overview. *International Journal of Molecular Sciences* ISSN.
- Sofia, A. Adiyanti, MG. (2013). Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Kecerdasan Moral', *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, vol. 2,(1), 2016.
- Sukmawati, Mamuroh L, Nurhakim F. (2019). Pengaruh Edukasi Pencegahan dan penanganan Anemia terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil, vol. VII, no. 1, hh. 42-47.
- Syahrini. (2015). *Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Jumlah Eritrosit dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Perokok Pasif di Kab. Takalar*. UNHAS, hh. 12-17.
- Utami, P., et al. (2013). *The Miracle of Herbs*, Jakarta Selatan, Argomedia Pustaka.
- Verawaty, S.R 2012, *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Wanita*. Bandung, PT Grafindo Media Pratama.
- Winarno, FG. (2018). *Tanaman Kelor (moringa oleifera) Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- WHO. (2016). *Strategies to prevent anemia: Recommendations From An Expert Group Consultation*. Dilihat tanggal dilihat tanggal 27 September 2021 http://www.searo.who.int/entity/nutrition/recommendations_on_anaemia1.pdf?ua=1
- Zakaria, Thamrin A, et al. (2012). Penambahan Tepung Daun Kelor pada Menu Makanan Sehari-hari dalam Upaya Penanggulangan Gizi Kurang pada Anak Balita. *Media Gizi Pangan*, vol. 13, hh. 41-47.