

## PEMANFAATAN MORINGA OLEIFERA PADA IBU HAMIL BERKAITAN DENGAN BUDAYA DI PUSKESMAS KALIBAGOR KABUPATEN BANYUMAS

Dewi Ambarwati

*Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Purwokerto,  
Jawa Tengah, Indonesia  
E - mail : dwambarwt@gmail.com*

### THE UTILIZATION OF MORINGA OLEIFERA ON PREGNANT WOMEN RELATED TO CULTURE IN PUSKESMAS KALIBAGOR, BANYUMAS REGENCY

#### ABSTRACT

**Background:** Lack of iron affects the formation of hemoglobin (Hb) levels, resulting in inadequate transport of oxygen to all body tissues. Iron deficiency anemia in pregnant women can affect the growth and development of the fetus they contain. Moringa plant (*Moringa oleifera*) is a tropical plant that contains nutrients that can help increase heme and hemoglobin levels in the blood in pregnant women. The purpose of this study was to describe the use of *Moringa Oleifera* in pregnant women at Puskesmas Kalibagor, Banyumas Regency.

**Subjects and Methods:** This research was conducted in the working area of Puskesmas Kalibagor, Banyumas Regency, using a qualitative method with a case study (case study). Data collection using in-depth interviews (indepth interview) to pregnant women, traditional birth attendants, and midwives as triangulation. Analysis of this research data using thematic content analysis.

**Results:** Knowledge of pregnant women about the use of Moringa leaves is very important to see the high nutritional content of Moringa leaves, so that it can improve the health status of pregnant women, especially those caused by iron deficiency anemia. Pregnant women at the Kalibagor Health Center have less knowledge about the benefits of Moringa leaves. All pregnant women said that they did not use Moringa leaves to ward off evil spirits/unseen creatures or traditional rituals. Lack of knowledge in the use of Moringa leaves is one of the causes of pregnant women not using Moringa leaves. Culture and community heritage related to food processing that has not been diverse related to the use of Moringa leaves is also a factor in the lack of use of Moringa leaves.

**Conclusion:** Knowledge, culture, information from both health workers and traditional speech from parents/ancestors are factors that can affect the use of Moringa leaves.

**Keywords:** Anemia, Pregnancy, Culture, Moringa

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kurangan zat besi berpengaruh terhadap pembentukan kadar haemoglobin (Hb) sehingga mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia defisiensi besi ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman tropis yang memiliki kandungan zat gizi yang dapat membantu meningkatkan heme dan kadar haemoglobin dalam darah pada ibu hamil.

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan pemanfaatan Moringa Aloefera pada ibu hamil di Puskesmas Kalibagor Kabupaten Banyumas.

**Subjek dan Metode:** Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kalibagor Banyumas, dengan menggunakan metode kualitatif dengan study kasus (*case study*). Pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*indept interview*) kepada ibu hamil sebanyak 15 orang, dan bidan sebagai triangulasi sebanyak 2 orang. Analisis data penelitian ini dengan menggunakan *thematic content* analisis.

**Hasil:** Pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan daun kelor sangat penting melihat tingginya kandungan gizi daun kelor, sehingga dapat meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil terutama yang diakibatkan oleh anemia defisiensi besi. Ibu hamil di Puskesmas Kalibagor memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat daun kelor. Seluruh ibu hamil menyebutkan bahwa tidak memanfaatkan daun kelor untuk mengusir bala/makhluk gaib maupun ritual adat. Kurangnya pengetahuan dalam pemanfaatan daun kelor menjadi salah satu penyebab ibu hamil tidak memanfaatkan daun kelor. Budaya dan warisan masyarakat terkait pengolahan makanan yang belum beragam terkait pemanfaatan daun kelor juga menjadi factor kurangnya pemanfaatan daun kelor.

**Kesimpulan:** Pengetahuan, Budaya, Informasi baik dari tenaga kesehatan maupun tutur tinular dari orang tua /leluhur merupakan factor-faktor yang dapat mempengaruhi pemanfaatan daun kelor.

**Kata kunci:** Anemia, Kehamilan, Budaya, Kelor

## PENDAHULUAN

Status Gizi kurang dapat dilihat dengan melakukan pengukuran LILA kurang dari 23,5 cm yang dapat diakibatkan oleh kurangnya asupan protein dalam jangka waktu yang lama. Jika tidak ditangani dengan serius dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi. Ibu hamil dengan anemia, sangat beresiko untuk terjadi komplikasi bahkan menyebabkan peningkatan resiko kematian, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Pada masa kehamilan kebutuhan zat gizi mengalami peningkatan dua kali lipat, hal ini menyebabkan 75 % anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi. Peningkatan kebutuhan zat besi dalam masa kehamilan meningkatkan resiko ibu hamil mengalami kekurangan zat besi yang dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar heme dan haemoglobin didalam darah, mengakibatkan pengikatan oksigen didalam darah tidak berjalan secara adekuat untuk didistribusikan ke seluruh

tubuh, sehingga dibutuhkan tambahan zat yang dapat membantu proses peningkatan kadar haemoglobin tersebut (Irianti, 2020).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman tropis yang mudah tumbuh dan berkembang di Indonesia. Masyarakat masih belum memiliki pemahaman dan menyadari akan manfaat atau potensi yang ada pada kelor sebagai terkait manfaat dan fungsinya yang beragam. Masyarakat biasa menggunakan daun kelor sebagai menu tambahan dalam masakan sehari-hari, bahkan tidak sedikit yang menjadikan tanaman kelor hanya sebagai tanaman hias pada teras rumah, bahkan di beberapa wilayah di Indonesia pemanfaatan daun kelor lebih banyak untuk memandikan jenazah, meluruhkan jimat dan sebagai pakan ternak (Isnani W dan Nurhaedah, 2017).

Kemajuan teknologi, perkembangan informasi, budaya dan pola hidup masyarakat saat ini, dimanjakan dengan banyaknya pilihan menu makanan yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Ragam makanan warisan yang mungkin dibidang ketinggalan jaman saat ini banyak ditinggalkan. Tidak sejalan dengan pandangan masyarakat pada umumnya, daun kelor banyak dijadikan bahan kajian penelitian yang menunjukkan bahwa memiliki fungsi dan manfaat yang sangat beragam hingga bisa disebut sebagai tanaman ajaib oleh masyarakat ditingkat dunia. Tanaman ini memiliki kandungan super gizi, baik untuk pangan, obat-obatan, maupun lingkungan maka informasi terkait manfaat tanaman kelor perlu disosialisasikan secara luas kepada masyarakat, agar dapat dibudidayakan secara luas dan dimanfaatkan secara optimal (Haidar, 2016).

Penelitian banyak membuktikan bahwa kelor dapat menjadi suplemen yang dapat bermanfaat bagi kesehatan terutama ibu hamil. Daun kelor memiliki kandungan Fe sebanyak 7 mg dalam 100gr daun kelor, vitamin A, B, C dan kalsium. Hal ini menunjukkan bahwa daun kelor merupakan suplementasi tidak hanya untuk ibu hamil tapi juga untuk kelompok umur yang lainnya (Nurdin MS., Thahir AIA., Hadju,V., 2018)

Beberapa penelitian yang lainnya menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman local yang mengandung zat gizi tinggi ini mampu meningkatkan kadar haemoglobin. Kajian ilmiah tentang berbagai macam olahan dan variasi menu sajian daun kelor dapat meningkatkan kesehatan

ibu dan anak. Didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian dosis dalam suplementasi ekstrak kelor kemungkinan berpengaruh terhadap kadar haemoglobin. Pemberian ekstrak kelor 1400 mg per hari secara signifikan meningkatkan haemoglobin (Nurdin MS., Thahir AIA., Hadju,V., 2018).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan studi etnogafi. Subjek Penelitian adalah Informan yang dipilih karena dianggap memiliki informasi yang cukup dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Bersedia menjadi informan penelitian, serta menandatangani lembar persetujuan sebagai informan. Adapun Informan peneliti ini terdiri dari: 1) Informan primer: ibu hamil (15 orang) dan Informan sekunder: Bidan Puskesmas Kalibagor sebanyak 2 orang (bidan koordinator dan bidan desa).

Metode dan instrumen pengumpulan data Pengumpulan data dilakukan dengan cara: 1) Wawancara mendalam (*indepth interview*) untuk mengetahui pemahaman dan pemanfaatan *Moringa Aleifera* pada Ibu Hamil; 2) Dokumentasi berupa catatan data-data dan foto penelitian; 3) Triangulasi dilakukan dengan pengecekan atau membandingkan informasi dengan metode *indepth interview* terhadap kelompok informan pendukung (sekunder). Analisis data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan thematic content analisis dilakukan untuk menganalisis data tentang pemahaman dan pemanfaatan *Moringa Aleifera* pada masyarakat Banyumas

## HASIL PENELITIAN

### 1. Pengetahuan

Pengetahuan informan mengenai pemanfaatan daun kelor sangat penting untuk diketahui, mengingat kandungan gizi pada daun kelor sangat banyak, sehingga mampu untuk meningkatkan status kesehatan ibu dan anak.

Seluruh informan ibu hamil menyatakan mengetahui tanaman kelor. Masyarakat desa Kalibagor memanfaatkan daun kelor untuk diolah menjadi sayur sebagai lauk pada saat makan. Namun seluruh informan menyatakan tidak mengetahui manfaat daun kelor yang kaya akan nutrisi.

**Sejauh mana klien mengetahui tentang tanaman kelor?**

“Saya taunya buat sayur tegean”  
Ibu Hamil 3, 27 tahun

**Apa yang diketahui klien tentang pemanfaatan kelor?**

“nggak tau”.  
Ibu Hamil 2, 26 tahun

**Apakah klien memanfaatkan tanaman kelor? Digunakan untuk apa?**

“Buat sayur tegean.”  
Ibu Hamil 7, 30 tahun

### 2. Budaya

Budaya pemanfaatan daun kelor sudah dimanfaatkan dan diolah menjadi sayur bening sebagai lauk sejak lama oleh masyarakat Desa Kalibagor. Masyarakat desa Kalibagor belum membudidayakan pohon kelor sebagai tanaman yang kaya akan nutrisi. Tanaman kelor di Desa Kalibagor hanya dimanfaatkan sebagai salah satu bahan makanan yang diolah menjadi sayur, tidak digunakan sebagai bahan untuk mengusir bala/

mahluk gaib dan tidak digunakan untuk ritual adat yang lain

Seluruh informan menyatakan tidak memanfaatkan daun kelor untuk ritual/ adat istiadat untuk mengusir bala/ mahluk gaib di masyarakat. Satu informan menyatakan untuk mengusir bala/ mahluk gaib menggunakan daun bidara.

**Apakah klien memanfaatkan tanaman kelor untuk mengusir balak/ilmu-ilmu gaib?**

“Nggak, kalo sambetan pakenya daun bidara”  
Ibu Hamil 2, 26 tahun

“Nggak pake gitu-gituan”  
Ibu Hamil 8, 32 tahun

**Apakah diwilayah tempat tinggal klien masih memanfaatkan tanaman kelor untuk ritual/adat**

“Nggak ada”  
Ibu Hamil 6, 30 tahun

Hal ini juga sejalan dengan penyampaian 2 orang informan yaitu bidan wilayah Puskesmas Kalibagor yang menyatakan bahwa masyarakat kalibagor tidak memanfaatkan daun kelor untuk mengusir bala/ mahluk gaib dan ritual adat. Bidan meyakini bahwa pemanfaatan daun kelor oleh masyarakat diolah mejadi sayur.

### 3. Faktor - Faktor Pemanfaatan Daun Kelor

Pemanfaatan daun kelor di masyarakat sangat beragam, dari beberapa penelitian sebelumnya daun kelor dapat dimanfaatkan sebagai masker wajah, teh, tepung daun kelor, serta kudapan pada balita sebagai pencegahan stunting. Pemanfaatan daun kelor oleh masyarakat desa kalibagor merupakan warisan dari sejak lama.

**Apakah diwilayah tempat tinggal klien memanfaatkan tanaman kelor untuk kebutuhan pangan?**

“Paling dibuat sayur tegean”

Ibu Hamil 5, 28 tahun

**Apakah diwilayah tempat tinggal klien masih memanfaatkan tanaman kelor untuk pengobatan? Jenis apa?**

“Nggak ada”

Ibu Hamil 7, 30 tahun

**Apakah diwilayah tempat tinggal klien masih memanfaatkan tanaman kelor sebagai produk pengobatan tradisional?**

“Buat sayur saja paling bu”

Ibu Hamil 3, 29 tahun

“Setau saya buat tegean aja”

Ibu Hamil 4, 25 tahun

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prosentase ibu hamil dengan anemia sebesar 48,9% dari tahun 2013 sebesar 37,1%. Selain itu juga menunjukkan bahwa prevalensi Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu hamil usia 15-49 tahun masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3 %. Anemia pada ibu hamil meningkatkan resiko untuk kelahiran premature, kematian ibu dan anak serta penyakit infeksi (Ma'rut et al, 2021).

Anemia dan KEK pada ibu hamil merupakan permasalahan status gizi yang harus menjadi salah satu focus perhatian dalam perbaikan gizi masyarakat dikarenakan dampaknya yang signifikan terhadap kondisi janin yang dikandungnya (Kemenkes RI, 2021).

Tanaman kelor memiliki kandungan super gizi, baik untuk pangan, obat-obatan, maupun lingkungan maka informasi terkait manfaat

tanaman kelor perlu disosialisasikan secara luas kepada masyarakat, agar dapat dibudidayakan secara luas dan dimanfaatkan secara optimal (Haidar, 2016).

Berdasarkan peraturan pemerintah no 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat diperoleh bahwa ada peningkatan kebutuhan baik Angka kebutuhan Vitamin, mineral, Energi, Protein, lemak, karbohidrat, serat dan air pada wanita hamil. Sedangkan UU no 18 tahun 2012 menunjukkan bahwa pemerintah dan pemerintah daerah bertanggung jawab atas ketersediaan pangan dan pengembangan produksi pangan local yang beragam, guna memenuhi pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan tentunya aman.

Mengonsumsi daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan gizi yang ada di Indonesia. Tanaman ini memiliki kandungan super gizi, baik untuk pangan, obat-obatan (Haidar, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman local ini yang mengandung zat gizi tinggi, mampu meningkatkan kadar haemoglobin. Kajian ilmiah tentang berbagai macam olahan dan variasi menu sajian daun kelor dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa pemberian dosis dalam suplementasi ekstrak kelor kemungkinan berpengaruh terhadap kadar haemoglobin. Pemberian ekstrak kelor 1400 mg per hari

secara signifikan meningkatkan haemoglobin (Nurdin MS., Thahir AIA., Hadju, V., 2018).

Penelitian Firmalia, ID., Yisriani., Asrina A (2021) menunjukkan bahwa dalam pemberian edukasi kepada ibu hamil dalam rangka peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan kelor memiliki pengaruh yang signifikan menggunakan media video dan kurang efektif, ketika menggunakan media brosur.

Menurut Nototatmodjo (2010), berdasarkan pengalaman dan penelitian diketahui bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang kurang dalam diri seseorang dapat mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang. Masyarakat desa Kalibagor memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat konsumsi daun kelor. Sehingga banyak masyarakat yang belum memanfaatkan daun kelor untuk dikonsumsi. Hal ini terlihat bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan di masyarakat.

## 2. Budaya

Kelor mulai dikenal pada zaman penjajahan dan memberikan pengaruh kuat bersamaan dengan masuknya budaya Hindu dan Budha di Indonesia sehingga masyarakat mulai membudidayakan tanaman kelor. Saat ini pemanfaatan kelor sudah menunjukkan efek positif terutama untuk bidang kesehatan, akan tetapi hingga saat ini masih ada Sebagian masyarakat yang mempercayai hal-hal mistis

dan memanfaatkan tanaman ini sebagai tolak bala, pengusir makhluk halus bahkan melunturkan kekuatan magis dari penggunaan susuk ( Dani, BYD., Wahidah, BF., Syaifudin A., 2019)

Asumsi – asumsi yang dianut oleh masyarakat diperkuat dengan pengetahuan yang rendah tentang daun kelor sehingga semakin meningkatkan budaya yang ada di masyarakat, hal ini sesuai dengan fakta di desa Kalibagor. Hasil penelitian lain didapatkan bahwa di masyarakat juga terdapat asumsi bahwa daun kelor tidak disukai oleh anak – anak karena bau mentah yang ada di daun kelor ketika di olah. Hal ini semakin meningkatkan kurangnya pemanfaatan daun kelor oleh masyarakat.

## 3. Faktor - Faktor Pemanfaatan Daun Kelor

Pengetahuan yang rendah pada masyarakat tentang manfaat kelor dan sikap ibu hamil yang memiliki kepercayaan mistis atau mitos-mitos dalam budaya seperti mengkonsumsi kelor akan mengakibatkan kesulitan dalam persalinan merupakan factor yang mempengaruhi pemanfaatan daun kelor (Firmalia, ID., Yisriani., Asrina A. 2021)

Kurangnya pengetahuan dalam pemanfaatan daun kelor menjadi salah satu penyebab masyarakat tidak memanfaatkan daun kelor. Budaya pemanfaatan daun kelor di masyarakat juga menjadi factor pemanfaatan daun kelor. Warisan pengolahan daun kelor yang belum beragam menjadikan masyarakat hanya mengolah daun kelor menjadi sayur,

padahal daun kelor dapat dimanfaatkan atau diolah menjadi bahan lain seperti teh, tepung, puding/ agar-agar, masker dan lain-lain.

### **PENUTUP**

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan masyarakat kalibagor berdampak pada kurangnya pemanfaatan daun kelor dimasyarakat. Minimnya pengetahuan pada masyarakat didasarkan pada kurangnya informasi tentang kandungan nutrisi yang terkandung didalam daun kelor serta kurangnya informasi dalam pengolahan daun kelor. Sehingga masyarakat menganggap daun kelor sebagai daun biasa yang tidak memiliki banyak kandungan nutrisi.

Budaya yang ada pada masyarakat desa Kalibagor hanya memanfaatkan daun kelor sebagai kudapan yang diolah menjadi sayur. Daun kelor tidak digunakan untuk tolak bala/ makhluk gaib dan ritul adat istiadat didaeran setempat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan daun kelor yaitu pengetahuan, budaya, informasi baik oleh tenaga kesehatan, buku maupun media sosial. Tutur tinular dari para orangtua/ leluhur juga menjadi salah satu faktor pemanfaatan daun kelor di masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Amzu, Ervival. 2014. Kampung Konservasi Kelor: Upaya Mendukung Gerakan Nasional Sadar Gizi dan Mengatasi Malnutrisi di Indonesia. Risalah Kebijakan Pertanian dan Lingkungan Vol. 1 No. 2 Agustus 2014

Dani, BYD., Wahidah, BF., & Syaifudin, A. 2019. Etnobotani Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) di Desa Kedungbulus Gembong Pati. *Al Hayat: Journal of Biology and Applied Biology*. Vol. 2, No. 2

Firmalia, ID., Yisriani., Asrina A. 2021. Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Polongbangkeng Utara. *Window of Public Health Journal*. Vol.2.No 1 (Juni, 2021): 844-852

Haidar, DA. 2016. Persepsi Masyarakat Jawa Terhadap Tumbuhan Kelor di Kecamatan Ambulu Jember. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan 2016 "Pengembangan Pendidikan Karakter Bangsa Berbasis Kearifan Lokal dalam Era MEA"* 17 Desember 2016

Irianti, Evi. 2020. Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil: A Literatur Review. *Colustrum Jurnal Kebidanan* Vol 1 No 1 page 49-55. Juli, 2020

Isnain W & M, Nurhaedah. 2017. Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera* Lamk.) Bagi Masyarakat. *Info Teknis EBONI*. Vol 14. No. 1 Juli 2017

Krisnadi, A Dusi. 2015. Kelor Super Nutrisi. Blora: Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia

Ma'ruf et al. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI

Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan, Teori & Aplikasi, ed. revisi 2010. In

- Jakarta: Rineka Cipta.  
<https://doi.org/10.1108/JMTM-03-2018-0075>
- Nurdin, MS., Thahir, AIA., Hadju, V. 2018. Supplementations on Pregnant Women and The Potential Of Moringa Oleifera Supplement to Prevent Adverse Pregnancy Outcome. *International Journal of Science and Helathcare Research* Vol.3; Issue: 1; Jan-March 2018
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang
- Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Undang Undang RI No 18 Tahun 2012 Tentang Pangan.
- Kemenkes RI. 2021. Laporan Akuntabilitas Kinerja Tahun 2020.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.  
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>