

Efektivitas Pemberian Puding Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara

Rusmini¹, Surya Indah Nurdin², Yuliandary Yunus³, Dwi Nur Oktaviani Kaliti⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Penulis Korespondensi: suryaindahnurdin@umgo.ac.id

Article History:

Received Sep 19th, 2025

Accepted Oct 22th, 2025

Published Oct 23th, 2025

Abstrak

Anemia merupakan kondisi ketika ibu hamil mengalami kekurangan jumlah sel darah merah yang dibutuhkan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Anemia yang terjadi selama masa kehamilan berisiko meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi prematur atau bayi dengan berat badan rendah. Penanganan anemia pada ibu hamil dapat diatasi secara non farmakologi seperti mengkonsumsi puding daun kelor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara. Desain yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimen* dengan desain *Control Group Pretest-Posttest*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 ibu hamil yang terbagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan kadar hemoglobin post-test antara kelompok intervensi dan kontrol dengan p-value 0,000 <0.05, kelompok intervensi memiliki rata-rata lebih rendah (1,266) dibandingkan kontrol (2,400). Ini membuktikan bahwa pemberian puding daun kelor bersama tablet Fe lebih efektif dalam memperbaiki kondisi anemia pada ibu hamil. Kesimpulan: Terdapat efektivitas pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Puding Daun Kelor

Abstract

Anemia is a condition when pregnant women experience a lack of red blood cells needed to carry oxygen throughout the body. Anemia that occurs during pregnancy risks increasing the chance of giving birth to a premature baby or a baby with a low birth weight. Handling anemia in pregnant women can be treated non-pharmacologically, such as consuming Moringa leaf pudding. This study aims to determine the effectiveness of giving Moringa leaf pudding to increase hemoglobin levels in anemic pregnant women in the North City Health Center Working Area. The design used was Quasi Experimental with a Control Group Pretest-Posttest design, the number of samples used was 30 pregnant women who were divided into 15 intervention groups and 15 control groups. The Independent T-Test test results showed a significant difference in post-test hemoglobin levels between the intervention and control groups with a p-value of 0.000 <0.05, the intervention group had a lower average (1.266) than the control (2.400). This proves that giving Moringa leaf pudding together with Fe tablets is more effective in improving the condition of anemia in pregnant women. Conclusion: There is effectiveness of giving Moringa leaf pudding to increase hemoglobin levels in anemic pregnant women in the North City Health Center Working Area.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Moringa Leaf Pudding

1. PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi di mana ibu hamil mengalami kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL pada trimester I dan II, serta kurang dari 10,5 g/dL pada trimester III. Salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil dan hasil akhir kehamilan adalah kecukupan nutrisi. Asupan nutrisi yang tidak mencukupi selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun tumbuh kembang janin dalam kandungan, khususnya asupan zat besi. Zat besi memiliki peranan penting dalam proses pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Selain itu, zat besi juga membantu mencegah anemia, menurunkan risiko perdarahan saat persalinan, serta berperan dalam pencegahan terjadinya cacat bawaan pada janin (Agustina et al., 2024).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL. Kondisi ini diperkirakan berkontribusi terhadap lebih dari 115.000 kematian ibu dan sekitar 591.000 kematian perinatal setiap tahunnya di seluruh dunia. Berdasarkan laporan WHO tahun 2021, sekitar 40% ibu hamil secara global mengalami anemia. Di kawasan ASEAN, empat negara termasuk dalam kategori prevalensi anemia berat dengan angka $\geq 40\%$, yaitu Kamboja (51,5%), Laos (47%), Myanmar (47,8%), dan Indonesia (44,2%). Di Indonesia sendiri, prevalensi anemia pada ibu hamil menunjukkan tren peningkatan sejak tahun 2015 hingga 2019, dari 42,1% menjadi 44,2% (Lestari, 2024).

Menurut data Kementerian Kesehatan tahun 2024, ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah (TTD) selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan anemia. Pada tahun 2023, cakupan pemberian TTD minimal 90 tablet di Indonesia mencapai 88,5%, mengalami peningkatan dibandingkan capaian tahun sebelumnya yang sebesar 86,2%. Namun, masih terdapat beberapa provinsi dengan cakupan terendah, seperti Papua Tengah (52%), Papua Pegunungan (55,3%), Papua Barat (58,6%), dan Aceh (58,6%). Provinsi Gorontalo sendiri berada di urutan ke-17 terendah dari 38 provinsi dengan cakupan sebesar 81,6%. Berdasarkan data tersebut, tercatat sebanyak 371 ibu hamil di Gorontalo mengalami anemia pada tahun 2023, atau sekitar 9,7% dari total ibu hamil di wilayah tersebut (Kementerian Kesehatan, 2023). Data anemia di Puskesmas yang tertinggi yaitu Puskesmas Kota Tengah sebanyak 31 ibu hamil anemia, Puskesmas Kota Utara sebanyak 30 ibu hamil anemia, dan Puskesmas Dungi sebanyak 17 ibu hamil anemia.

Salah satu upaya yang dilakukan Puskesmas Kota Utara untuk menurunkan angka anemia pada ibu hamil adalah melalui pemberian tablet zat besi (Fe), susu khusus ibu hamil, serta makanan tambahan (PMT) seperti bubur kacang hijau. Program pemberian tablet Fe ini juga sejalan dengan kebijakan pemerintah, di mana setiap ibu hamil dianjurkan mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah atau suplemen asam folat selama masa kehamilan. Target yang ditetapkan dalam Rencana Strategis 2018 adalah sebesar 95%, namun hingga kini target tersebut belum sepenuhnya tercapai. Oleh karena itu, selain mengonsumsi tablet tambah darah, ibu hamil juga disarankan untuk meningkatkan asupan zat besi melalui makanan bergizi, salah satunya daun kelor yang dikenal kaya akan kandungan zat besi (Igirisa, 2020).

Zat besi yang terkandung dalam daun kelor memiliki karakteristik yang hampir sama dengan zat besi yang ditemukan pada berbagai jenis makanan olahan. Tanaman kelor dikenal sebagai salah satu tanaman herbal yang bermanfaat untuk meningkatkan asupan gizi pada ibu hamil, termasuk membantu menaikkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Beragam olahan dari daun kelor dapat dikonsumsi dan memberikan berbagai manfaat kesehatan. Daun ini juga kaya akan kandungan nutrisi penting, seperti protein, zat besi, vitamin C, kalsium, serta vitamin A, yang semuanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh (Arma et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sulastris pada tahun 2024 mengenai efek pemberian daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester II di wilayah kerja Puskesmas Manggar Baru, Balikpapan, Kalimantan Timur, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan nilai P sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,005. Temuan ini membuktikan bahwa konsumsi daun kelor berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester II di wilayah tersebut (Sulastris et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Pemberian Puding Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Utara”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara pada bulan Maret sampai April 2025. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *control group pretest-posttest*. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh ibu hamil yang mengalami anemia berjumlah 30 orang dijadikan sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pemeriksaan hemoglobin ibu hamil. Penelitian ini menggunakan daun kelor sebanyak 50 gram, agar-agar bubuk 7 gram atau 1 sachet, air 500 ml, gula merah atau madu secukupnya, kemudian diolah menjadi puding daun kelor, yang akan di konsumsi oleh ibu hamil yang anemia sebanyak 2 porsi per hari selama 7 hari berturut-turut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Umur di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara

Umur	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
<20	2	13,3	1	6,7
20-35	5	33,3	6	40,0
>35	8	53,3	8	53,3
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui data menunjukkan tiga kelompok usia dari responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Pada kelompok kontrol dan intervensi terbanyak ibu hamil pada umur >35 tahun (53,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
SD	2	13,3	1	6,7
SMP	3	20,0	2	13,3
SMA	4	26,7	7	46,7
S1	3	20,0	4	26,7
S2	3	20,0	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui data menunjukkan lima karakteristik pendidikan dari responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Responden ibu hamil yang terbanyak berpendidikan SMA, pada kelompok kontrol sebanyak 4 responden (26,7%), dan pada kelompok intervensi sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Kontrol		Intervensi	
	N	%	n	%
IRT	5	33,3	7	46,7
Swasta	2	13,3	2	13,3
Wiraswasta	1	6,7	1	6,7
Honor	2	13,3	2	13,3
ASN	5	33,3	3	20,0
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui data menunjukkan lima karakteristik pekerjaan dari responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Responden ibu hamil terbanyak yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), pada kelompok kontrol sebanyak 5 responden (33,3%) dan kelompok intervensi sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Ibu Hamil Berdasarkan Paritas

Paritas	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
1	5	33,3	7	46,7
2	4	26,7	3	20,0
3	3	20,0	3	20,0
4	1	6,7	1	6,7
5	2	13,3	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui data menunjukkan lima karakteristik paritas dari responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Responden ibu hamil terbanyak yang memiliki satu anak, pada kelompok kontrol sebanyak 5 responden (33,3%) dan kelompok intervensi sebanyak 7 responden (46,7%).

Efektivitas Pemberian Tablet Fe Dan Puding Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian tablet Fe dan puding daun Kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kota Utara dengan menggunakan uji *Independent T-Test* adalah untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata dua kelompok. Jadi analisis bivariat menggunakan uji *Independent T-Test* untuk menjawab tujuan penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5. Efektivitas pemberian tablet Fe dan puding daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia

Kadar Hemoglobin	Kontrol		Intervensi		Min	Max	Rata-Rata	P. Value
	n	%	n	%				
Tidak Anemia	2	13,3	11	73,3				
Anemia Ringan	6	40,0	4	26,7	6,5	12,3	10,2	0,000
Anemia Sedang	6	40,0	0	0,0				
Anemia Berat	1	6,7	0	0,0				
Total	15	100	15	100				

Sumber : Data Primer, 2025

Penelitian ini melibatkan total 30 responden ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan menerima intervensi berupa pemberian tablet Fe dan puding daun kelor, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan tablet Fe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan, ditunjukkan oleh nilai rata-rata post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pre-test. Uji statistik menggunakan *Independent T-Test* menghasilkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi tablet Fe dan puding daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara.

Pembahasan

1) Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe dan Puding Daun Kelor

Data kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mengonsumsi tablet Fe dan puding daun kelor di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori anemia ringan. Sebanyak 11 responden (73,3%) tergolong mengalami anemia ringan, 3 responden (20,0%) mengalami anemia sedang, dan 1 responden (6,7%) termasuk dalam kategori anemia berat. Data ini memberikan gambaran awal mengenai tingkat keparahan anemia yang dialami oleh ibu hamil sebelum dilakukan intervensi.

Menurut asumsi peneliti, anemia pada masa kehamilan merupakan kondisi yang umum terjadi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan, di mana nutrisi yang dikonsumsi ibu tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri, tetapi juga diserap oleh janin untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu hasil dari proses metabolisme nutrisi tersebut adalah pembentukan sel darah merah. Selama kehamilan, volume darah ibu meningkat secara signifikan sehingga kebutuhan akan sel darah merah dan zat besi juga meningkat. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal, maka risiko terjadinya anemia meningkat. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan suplai oksigen ke jaringan tubuh dan janin menjadi tidak tercukupi.

Setelah mengonsumsi tablet Fe dan puding daun kelor, sebanyak 11 responden (73,3%) dari total sampel masuk dalam kategori tidak anemia, sedangkan 4 responden (26,7%) masih berada dalam kategori anemia ringan. Data ini memberikan gambaran bahwa terjadi perbaikan status hemoglobin pada sebagian besar ibu hamil setelah intervensi. Proporsi ibu hamil yang mengalami anemia menurun secara signifikan, sementara proporsi yang tidak mengalami anemia meningkat tajam. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi pemberian tablet Fe dan puding daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengatasi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Efektivitas ini kemungkinan besar disebabkan oleh kandungan zat besi, vitamin C, dan antioksidan dalam daun kelor yang mendukung penyerapan zat besi dari tablet Fe, sehingga memberikan dampak positif terhadap status hemoglobin ibu hamil (Wibowo, 2021).

Menurut asumsi peneliti, peningkatan jumlah responden yang tidak lagi mengalami anemia dimungkinkan karena adanya kepatuhan yang tinggi terhadap saran yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan peneliti selama proses penelitian. Seluruh responden pada awalnya merupakan ibu hamil yang terdiagnosis mengalami anemia berdasarkan pemeriksaan medis oleh tenaga kesehatan. Setelah diagnosis, responden diberikan suplemen zat besi (tablet Fe) yang dikonsumsi secara rutin sesuai dengan petunjuk tenaga kesehatan atau bidan. Selain itu, ibu hamil juga diarahkan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti puding daun kelor.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Triana H (2021) tentang konsumsi ekstrak daun kelor dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil didapatkan hasil mean kadar Hb ibu hamil setelah diberikan ekstrak daun kelor adalah 10.648, nilai minimum 9.0 dan nilai maksimum 12.8, dengan standar deviasi 0.9582.

2) Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe

Data kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mengonsumsi tablet Fe di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara. Pertama terdapat 8 responden atau 53,3% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia ringan. Kedua, terdapat 6 responden atau 40,0% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia sedang, dan terdapat 1 responden atau 6,7% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia berat.

Salah satu penyebab utama tingginya angka anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin. Rendahnya tingkat pengetahuan menyebabkan ibu tidak menyadari manfaat jangka panjang dari pencegahan anemia, baik bagi kesehatan dirinya maupun perkembangan janin. Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah, ternyata hal tersebut belum sepenuhnya berbanding lurus dengan perilaku pencegahan anemia. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan formal tidak selalu berbanding lurus dengan pengetahuan kesehatan yang bersifat praktis (Kementrian Kesehatan, 2020).

Selain aspek individu, peran tenaga kesehatan juga sangat penting dalam mendukung upaya pencegahan anemia. Edukasi yang diberikan secara berkala oleh tenaga kesehatan dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah, mengatasi efek samping

yang mungkin muncul, serta memberikan motivasi agar ibu tetap patuh dalam menjalani anjuran yang diberikan. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia perlu didukung dengan strategi yang menyeluruh, meliputi edukasi, pembinaan perilaku sehat, dan penguatan peran tenaga kesehatan (Sari, 2020).

Setelah mengonsumsi tablet Fe, terdapat 2 responden atau 13,3% dari total sampel yang termasuk dalam kategori tidak anemia. Kedua, terdapat 6 responden atau 40% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia ringan. Ketiga, terdapat 6 responden atau 40% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia sedang dan terdapat 1 responden atau 6,7% dari total sampel yang termasuk dalam kategori anemia berat.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan jumlah responden yang tidak lagi mengalami anemia kemungkinan besar disebabkan oleh tingkat kepatuhan yang tinggi terhadap saran yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan peneliti selama proses penelitian. Pada awalnya, seluruh responden merupakan ibu hamil yang telah terdiagnosis mengalami anemia berdasarkan pemeriksaan medis oleh tenaga kesehatan. Setelah diagnosis ditegakkan, para responden diberikan suplemen zat besi (tablet Fe) yang dikonsumsi secara rutin sesuai dengan anjuran bidan atau petugas kesehatan. Namun, masih terdapat sebagian ibu hamil yang mengalami anemia dalam kategori ringan, sedang, hingga berat.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ali R (2023) tentang hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Muara Dua Lhokseeumawe, didapatkan hasil menunjukkan bahwa ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe sebagian besar mempunyai kadar Hb ≥ 11 g/dL sebanyak 94,2%. Sebaliknya pada ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe justru sebagian besar mempunyai kadar Hb < 11 g/dL sebanyak 85,7%. Hasil pengujian statistik Chi-square diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$.

3) Efektivitas Pemberian Tablet Fe Dan Puding Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia

Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan terhadap 30 responden ibu hamil yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan (diberikan tablet Fe dan puding daun kelor) dan kelompok kontrol (diberikan tablet Fe saja), diketahui bahwa kelompok perlakuan mengalami peningkatan kadar hemoglobin dengan nilai *post test* yang lebih tinggi dibandingkan nilai *pre test*. Hasil uji statistik menggunakan uji *Independent T-test* menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pemberian tablet Fe yang dikombinasikan dengan puding daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Utara.

Pemberian tablet Fe yang dikombinasikan dengan puding daun kelor terbukti lebih efektif dan cepat dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja. Hal ini disebabkan oleh kandungan gizi yang melimpah dalam daun kelor, terutama zat besi, vitamin C, dan protein, yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Vitamin C dalam daun kelor juga membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh, sehingga mendukung peningkatan kadar hemoglobin secara lebih optimal. Oleh karena itu, konsumsi puding daun kelor sebagai pelengkap suplemen tablet Fe dapat menjadi alternatif nutrisi yang efektif untuk penanganan anemia pada ibu hamil (Nuraini, 2020).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selain mengonsumsi tablet zat besi (tablet Fe) yang umumnya diberikan oleh tenaga kesehatan, ibu hamil juga disarankan untuk mengonsumsi makanan tinggi zat besi secara rutin. Salah satu alternatif yang potensial adalah puding daun kelor. Daun kelor diketahui memiliki kandungan zat besi yang tinggi, serta diperkaya dengan vitamin C dan protein yang dapat membantu proses penyerapan zat

besi dalam tubuh. Mengonsumsi puding daun kelor secara teratur tidak hanya meningkatkan asupan zat besi, tetapi juga menawarkan bentuk sajian yang lebih menarik dan mudah dikonsumsi oleh ibu hamil, sehingga dapat menjadi strategi tambahan dalam pencegahan dan penanganan anemia (Kaswati. 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Intan DC (2024) tentang pengaruh konsumsi daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak. Didapatkan hasilnya dari 19 ibu hamil trimester III yang mengalami anemia setelah diberikan daun kelor rata-rata = 0,135, st. Deviasi = 0,588, maximum = 12,4 dan minimum = 9,5. Berdasarkan hasil uji *paired T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre test dan post test dengan nilai signifikan (*2-tailed*) $p = 0,000 < 0,05$, jadi H_0 di tolak dan H_a diterima dimana terdapat pengaruh konsumsi daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak (Cahyaningsih & Widyastuti, 2025).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pemberian tablet Fe dan puding daun Kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kota Utara dapat disimpulkan hasil Uji statistik menggunakan paired T-test yang menunjukkan nilai $p = 0,000$. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet Fe dan puding daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Kota Utara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Puskesmas Kota Utara dan responden yang telah berkontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Harahap, H. P., Oktafirnanda, Y., Hudnah, & Sembiring, E. R. B. (2024). Efektivitas Daun Kelor dan Bunga Rosella terhadap Kadar hemoglobin Ibu Hamil di Desa Helvetia Kec. Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 4, 2354–2360.
- Arma, N., Rauda, R., & Rusda, M. (2022). Pengaruh Ekstrak Teh Daun Kelor terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Komunitas*, 5(3), 116–123. <https://doi.org/10.33085/jbk.v5i3.5232>
- Igirisa, Y. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Journal Of Public Health*, 3(2), 98.
- Kaswati, S., & Suryani, N. (2022). Pengaruh kombinasi Fe dan vitamin C terhadap penyerapan zat besi dan peningkatan kadar hemoglobin. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(3), 207–215.

- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 24.
https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf
- Kemenkes RI. (2023). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. In *Kementrian kesehatan RI*.
- Lestari, T. (2024). Hubungan Pola Makan, Kunjungan ANC dan Emesis Gravidarum terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 3(8), 1380–1388.
- Nuraini, T., & Arumsari, R. (2020). Efektivitas pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45–52.
- Sari, M., & Pratiwi, A. (2020). Peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 12–19.
- Sulastri, Veronika, M., & Purwanti, A. S. (2024). Pengaruh Pemberian Daun Kelor terhadap Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Trimester II. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(5), 5–11.
- Triana, H. K., & Wulandari, N. (2021). *Asuhan Kebidanan Komprehensif*. 2030, 6.
- Wibowo, Y., & Dewi, R. K. (2021). Pengaruh pemberian tablet Fe dan ekstrak daun kelor terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 123-130.