

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 2	Edition: April – Oktober 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 25 April 2026	Revised: -----	Accepted: 04 Mei 2026

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING DAUN KELOR TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL
DI KLINIK PRATAMA SEHATI HUSADA BIRU-BIRU
TAHUN 2025**

Putri Krisna¹, Wilfa Muslimah Sihaloho², Maskita Br Sitepu³
Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : putrikrisna25@yahoo.com

Abstract

Low hemoglobin levels during pregnancy can result in anemia. One effective method to boost hemoglobin levels is through the consumption from iron-dense sources, for example, moringa leaf pudding. Moringa leaves are rich in iron, vitamin C, vitamin A, and antioxidants, all of which contribute to increasing hemoglobin levels. This study sought to determine whether moringa leaf pudding could affect hemoglobin levels in pregnant women. A quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design was employed. The study involved 21 pregnant women selected through purposive sampling. Findings indicated The mean hemoglobin level prior to the intervention was recorded at 10.171 g/dl, which rose to 11.281 g/dl after consuming the moringa leaf pudding. Data analysis using the Paired The Sample T-Test revealed a significance score of 0.000, meeting the criteria for statistical significance ($p < 0.05$), confirming that the intervention had a statistically significant effect. Conclusion: Moringa leaf pudding significantly increases hemoglobin levels and can serve as a nutritious alternative supplement for pregnant women.

Keywords: Hemoglobin, pregnant women, moringa leaf pudding

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi tubuh kurang sel darah merah atau kadar hemoglobin. Dikategorikan rendah jika berada dibawah 11 gr% pada TM I dan III, serta di bawah 10,5 gr% pada TM II kehamilan (patologi kehamilan, 2022). Berdasarkan laporan dari WHO, sekitar (40%) ibu hamil di dunia mengalami anemia tinggi, di wilayah ASEAN, empat Negara termasuk dalam katagori aemia yang tinggi Sebanyak 40%, dengan rincian Kamboja sebesar 51,5%, Laos 47%, Myanmar 47%,

dan Indonesia 44,2% (Ayu fauziah aini dan kamidah 2024). Berdasarkan data anemia yang terjadi pada ibu hamil di kabupaten deli serdang di desa tanjung anom terdapat 38,5% ibu hamil mengalami anemia.

Di indonesia anemia merupakan penyebab tidak langungnya kematian pada wanita hamil, penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi penting dalam proses sintesis eritrosit, khususnya zat besi, asam folat, vitamin B12. (Arini Arini 1 2021). Anemia juga disebabkan oleh defesiensi zat besi.

Defisiensi zat besi disebabkan oleh kurangnya asupan, meningkatnya kebutuhan Fe, defisiensi zat besi dapat menyebabkan terjadinya resiko keguguran, gawat janin, kelahiran premature, asfeksia neonatal, berat badan lahir rendah (Azizah and Astuti 2023). Kebutuhan zat besi sangat meningkat saat kehamilan karena volume ibu hamil meningkat dan janin dalam kandungan tumbuh kembang, sehingga kekurangan zat besi sering dialami saat kehamilan (Azizah and Astuti 2023). Berdasarkan laporan WHO anemia dialami oleh 33% perempuan yang tidak hamil, 40% ibu hamil, dan 42% anak-anak (WHO, 2020). Ibu hamil membutuhkan sekitar 100 mg zat besi sepanjang masa kehamilan untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Penanganan anemia dapat dilakukan dengan cara mengatasi defisiensi penanggulangan anemia akibat kekurangan zat besi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis, dan nonfarmakologi. Secara farmakologis, pemerintah telah menjalankan program pemberian tablet zat besi 90 tablet pada masa kehamilan (Depkes 2016). Secara non-farmakologi memakan makanan mengandung zat besi seperti sayuran hijau, kandungan gizinya yang tinggi, harganya yang ekonomis, serta ketersediaannya yang melimpah. (*moringa oleifera*). Kalsium dalam daun kelor sebanyak 497,8mg/100gram (fatmah dhafir 2020). Daun kelor terkenal memiliki banyak kandungan gizi, yaitu nutrisi penting terdiri dari berbagai zat gizi seperti zat besi, protein, vitamin A

dan C, kalium, dan kalsium dalam daun kelor menjadikannya sebagai alternatif yang potensial alami dengan berpotensi membantu mengatasi kondisi anemia. karna mengandung zat besi senilai 6,24mg, dan daun kelor mempunyai manfaat kandungan gizinya yang tinggi, harganya yang ekonomis, serta ketersediaannya yang melimpah.

sejalan dengan penelitian Irianti (2020) yang mengatakan daun kelor mengandung berbagai zat gizi penting, yang mencakup nutrient seperti karbohidrat, protein, vitamin, kalsium sebesar 497,8mg/100gram, zat besi, zinc, vitamin C. Dengan demikian, puding daun kelor dijadikan salah satu upaya non-farmakologis yang potensial untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia pada wanita hamil.

2. METODE

Metode ini menggunakan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen, one group pretest-posttest. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan, mengetahui apakah terdapat pengaruh konsumsi puding daun kelor terhadap meningkatnya kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menjalani pemeriksaan di Klinik Pratama Sehati Husada Biru-Biru.

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan secara metode door to door selama 7 hari, dengan cara melakukan pengukuran kadar HB, pada ibu hamil TM II dan TM III sebanyak 21 responden di klinik pratama sehati husada biru-biru.

Populasi Penelitian

Subjek penelitian mencakup ibu hamil trimester II dan III yang mengalami kondisi anemia, dengan jumlah sebanyak 21 orang di klinik pratamma sehat husada biru-biru.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan metode purposive sampling yaitu dengan memilih subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dan keterkaitan dengan karakteristik populasi yang sudah ditentukan sebelumnya. Penentuan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusif.

Kriteria inklusi meliputi sebagai berikut:

- a. Wanita Hamil TM II dan III yang anemia
- b. Wanita Hamil dapat merespon
- c. Wanita Hamil mampu berkomunikasi

Kriteria eksklusi, antara lain:

- a. Wanita melahirkan yang mengalami komplikasi
- b. Wanita hamil yang memiliki penyakit hati, yang menyebabkan kadar Hb rendah

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian skripsi dilaksanakan di bulan April sampai Mei 2025, bertepatan di Klinik Pratama Sehat Husada, Biru-Biru.

Instrumen Penelitian

Instrumen ini dilakukan terhadap setiap data disuatu penelitian, instrument yang digunakan yaitu lembar observasi, dan alat Hb Easy Touch.

Analisis univariat

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik variabel analisis ini akan menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi peningkatan nilai hemoglobin pada ibu hamil yang tergolong dalam kelompok perlakuan dan kelompok perbandingan yang diberikan intervensi sesuai dengan desain penelitian puding daun kelor.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengkanji pengaruh atau korelasi, variable dependen dan variable independen yang diduga saling berkaitan. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan agar melihat adakah pengaruh pemberian pudding daun kelor sebagai variabel dependen sebelum melakukan uji statistik maka digunakan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov dan didapatkan data distribusi normal uji statistik yang digunakan uji T-Test. Namun apabila, data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis dilakukan menggunakan uji nonparametrik wilcoxon.

3. HASIL

Hasil skripsi ini merupakan seluruh data dan informasi yang diperoleh sesuai prosedur dan metode yang telah ditetapkan. Penelitian ini dilakukan terhadap 21 responden, untuk mengkaji Pengaruh konsumsi puding berbahan daun kelor terhadap

naiknya kadar hemoglobin pada ibu hamil. di klinik pratama sehati husada biru-biru tahun 2025, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Ciri-ciri Responden berikut Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Di Klinik Pratama Sehati Husada Biru-biru Tahun 2025

Hasil table diatas dapat di lihat bahwa dari 21 karakteristik responden untuk usia mayoritas ditemukan 20-30 Tahun sejumlah 13 respoonden dengan persentase (61,9%) dan minoritas ditemukan usia <20 tahun sejumlah 1 responden dengan persentase (4,8%). Pada Pendidikan tertinggi mayoritas pada SMA sebanyak 12 responden dengan presentase (57,1%) dan minoritas SMP sejumlah 2 resonden dengan presentase (9,5%). Pada pekerjaan mayoritas responden IRT sebanyak 19 orang dengan presentase (90,5%) dan minoritas karyawan dan honorer sama sejumlah 1 responden dengan presentase (4,8%). Pada paritas mayoritas responden Multigravida sejumlah 12 responden dengan presentase (42,9%) dan minoritas terdapat pada primigravida sejumlah 9 responden dengan presentase (42,9%).

Table 2 Rerata nilai Perbandingan kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah mengonsumsi puding daun kelor

N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
---	------	----------------	-----	-----

Karakteristi		F	%		
Usia	<20 Tahun	1	4,8		
	20-30 Tahun	13	61.9		
	>30 Tahun	7	33.3		
Total		21	100.0		
Pendidikan	SD	4	19.0		
	SMP	2	9.5		
	SMA	12	57.1		
	PT	3	14.3		
Total		21	100.0		
Pekerjaan	IRT	19	90.5		
	Karyaw an	1	4.8		
	Honor er	1	4.8		
Total		22	100.0		
Paritas	Primigrav ida	9	42.9		
	Multipara	12	57.1		
Total		21	100.0		
Pretest	21	10.171	.4429	9.0	10.8
Posttest	21	11.281	.4167	10.5	11.9

Data dalam tabel menunjukan bahwa rerata kadar Hb pada ibu hamil sebelum pemberian puding dau kelor yaitu 10.171 gr/dl,

setelah pemberian menjadi 11.281 gr/dl. Dengan demikian, disimpulkan bahwa pemberian Konsumsi puding daun kelor berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

tabel 3 hasil uji T-test diperoleh pengaruh pemberian puding daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin

Uji Normlitas Data	Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig
Pretest	.937	21	.186
Posttest	.946	21	.281

Nilai Uji Normalitas data di atas dengan Shapiro Wilk dikarenakan sampel <50 menunjukkan bahwasanya hasil pre-test nilai p-value (0,186) dan pada post-test terdapat p-value (0,281), dengan nilai <(0,05) menyatakan data bernilai normal maka uji yang dapat digunakan adalah uji paired sampel t-test.

Tabel 4 distribusi nilai tabel kadar Hb pada ibu hamil

Varia bel	Mea n	Std.Devia tion	N	P-Val ue
Prete st	-	.3833	2	0.0
Postt est	1.10 95		1	00

Berdasarkan tabel diatas ditemukan bahwa dengan menggunakan Uji T dependent yaitu $0.000 < 0.05$ diterima, maka dapat dikatakan mengkonsumsi puding

daun kelor berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Klinik Pratama Sehati Husada Biru-Biru Tahun 2025.

4. PEMBAHASAN

Hemoglobin merupakan protein sel darah merah yang mempunyai peran penting pada proses transpotasi oksigen yang berada di sel darah yang fungsinya mengangkut oksigen karbondiksida sanporton fari dalam tubuh (Tinggi 2022).

Hasil dari penelitian menunjukan rerata nila Sebelum mengonsumsi puding daun kelor, kadar hemoglobin pada ibu hamil tercatat sebesar 10,171. Hasil penelitian responden dalam penelitian ini sebanyak 21 responden. penelitian menunjukan rerata meningkatnya kadar hemoglobin pada ibu hamil sesudah mengonsumsi puding daun kelor yaitu 11.281gr/dl, sehingga dapat disimpulkan rerata kadar Hemoglobin wanita mengandung dalam batas normal, dapat dilihat dari usia ibu hamil mayoritas 20-30 tahun sebanyak 61,9%, begitu juga pada paritas mayoritas multigravida sebanyak 57,1%. Penelitian ini sejalan dengan temuan (Tampubolon 2021), yang menyatakan mayoritas usia 20-30 Tahun.

Hasil penelitian ini dianalisis dengan uji statistic dependent T-test mengenai efek konsumsi puding daun kelor terhadap meningkatnya kadar hemoglobin pada ibu hamil di Klinik Pratama Sehati Husada Tahun 2025, yang dilaksanakan pada tanggal 15 mei sampai 21 mei 2025. Didaptkan 21

responden yang kemudian dilakukan pretest pada seluruh responden tanggal 15 Mei 2025. Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut pada pagi hari, yang dilaksanakan secara door to door di kediaman masing-masing ibu hamil. Post-test dilaksanakan pada hari ketujuh setelah dilakukan pre-test, hasil dari analisis menggunakan uji statistik, ditemukan p value = 0,000 jika dibandingkan dengan $<0,05$ p value berdistribusi normal, sehingga Kesimpulan statistik yang diambil terdapat efek pemberian puding daun kelor terhadap naiknya kadar Hb pada ibu hamil. Sejalan dengan penelitian (Eka Surya Sulistriny Djaba and Siti Marfu'ah 2023), hasil dari penelitian sebelum mengkonsumsi puding daun kelor yaitu 10,525gr/dl sesudah diberikan daun kelor kadar hemoglobin ada peningkatan menjadi 11,219gr/dl, ini menunjukkan adanya peningkatan setelah mengkonsumsi daun kelor.

Penelitian ini juga diperkuat oleh (Atika, Layli, and Winiasti 2021) didapatkan Kadar hemoglobin awal sebelum intervensi daun kelor menggunakan paired sampel t-test menunjukkan hasil yang signifikan, dimana kadar hemoglobin sebelum intervensi tercatat sebesar 11,532 gr/dl dan mengalami peningkatan menjadi 12,136 gr/dl, setelah intervensi, dan dapat disimpulkan berarti ada pengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Tampubolon 2021) terdapat peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang dianalisis melalui uji paired sampel T-test value 0,000 $<0,005$ artinya ada

pengaruh pemberian puding Daun kelor dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Konsumsi puding daun kelor memberikan efek yang baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin, karena daun kelor yaitu daun yang terkenal mempunyai kandungan gizi yaitu kandungan Zat besi, protein, vitamin A dan C, kalium, dan kalsium merupakan beberapa nutrisi utama yang terdapat dalam daun kelor membuatnya berpotensi sebagai alternatif alami. Hal ini didukung oleh kandungan zat besi dalam daun kelor yang mencapai 6,24mg. Sejalan dengan penelitian (Susanti et al.2021). dan kelor memiliki banyak manfaat dan kandungan dan juga murah dan mudah di dapatkan. Dalam 100g pada daun kelor dalam kondisi segar, terkandung sejumlah zat besi dan zinc, dan pada daun kelor yang kering mengandung, vitamin C dan A, protein, serta mineral zat besi berpotensi digunakan sebagai pilihan nonfarmakologis untuk pengobatan karena dipercaya mengandung berbagai zat antioksidasi.

5. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa profil responden ditinjau dari karakteristiknya usia 20-30 tahun (61,9%), responden Pendidikan SMA sejumlah 12 responden (57,1%) dan dengan pekerjaan IRT sebanyak 19 responden (90,5%). Hasil penelitian ini bahwa rerata jumlah hemoglobin ibu hamil sebelum konsumsi puding daun kelor, kadar hemoglobin tercatat sebesar 10,525 gr%, dan

meningkat menjadi 11,219 gr% setelah intervensi dilakukan yang Dimana terdapat pengaruh yang signifikan kadar hemoglobin ibu hamil di Klinik Pratama Sehati Husada Biru-Biru Tahun 2025.

6. SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian bisa diterapkan untuk ilmu pengetahuan, pengalaman dan agar setiap ibu hamil mengonsumsi puding daun kelor sebagai makanan tambahan agar tidak ditemukan lagi ibu dengan kadar Hemoglobin dibawah normal. Serta peneliti diterapkan sebagai pengetahuan, pengalaman dan agar setiap ibu hamil mengonsumsi puding daun kelor sebagai makanan tambahan agar tidak ditemukan lagi ibu dengan kadar Hemoglobin dibawah normal.

2. Bagi Institusi Penelitian

Diharapkan kepada institusi deli husada deli tua dapat menyediakan referensi lebih banyak mengenai anemia dan hemoglobin agar menambah sebagai informasi selanjutnya. Serta penelitian ini dapat ditambahkan sebagai bahan pencarian untuk menambah wawasan mahasiswa.

3. Bagi Tempat Peneliti

Diharapkan bagi tempat peneliti untuk dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian puding daun kelor berpotensi memberikan efek positif untuk peningkatan kadar hemoglobin sebagai bentuk intrvensi nonfarmakologi dalam anemia

4. Bagi Peneliti

Diharapkan selanjutnya peneliti dapat lebih baik mengembangkan judul ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Fauziah Aini, and Kamidah Kamidah. 2024. "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan." *Jurnal Ventilator* 2(3): 127–37. doi:10.59680/ventilator.v2i3.1309.
- Arini Arini1, Iin Octaviana Hutagao. 2021. "JKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Biskuit Tepung Ikan Teri Dan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar HB Dan Berat Badan Ibu Hamil Pendahuluan Metode." *JKSH: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1): 112–17. <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JKSH>.
- Atika, Zummatul, Alvia Nur Layli, and Dinda Winiastri. 2021. "PENGARUH DAUN KELOR (Moringa Oleifera Lam) Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di Pmb Zummatul Atika." *Media Bina Ilmiah* 15(8): 4971–78.
- Azizah, Noor, and Dwi Astuti. 2023. "Pemberian Zat Besi Pada Ibu Hamil Dan Hasil Luaran Bayi: Literature Review." *Jurnal Indonesia Kebidanan* 7(1): 1–9.
- Eka Surya Sulistriany Djaba, and Siti Marfu'ah. 2023. "Pengaruh Pemberian Sayur Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil." *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja* 8(1): 73–87.

doi: 10.52235/cendekiamedika.v8i1.213

- Irianti, Evi. 2020. "Daun Kelor (Moringa Oleifera) Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil: A Literatur Review." *COLOSTRUM: Jurnal Kebidanan* 1(2): 49–55. doi: 10.36911/colostrum.v1i2.692.
- Susanti, Evi, Hellen Febriyanti, Yona Desni Sagita, and Riona Sanjaya. 2021. "Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Kelor Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin." *Journal of Current Health Sciences* 1(2): 59–62. doi: 10.47679/jchs.202112.
- Tampubolon, Yuliana. 2021. "Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 7(4): 801–8. doi: 10.33024/jkm.v7i4.3168.
- Tinggi, Dataran. 2022. "G Ambaran K Adar H Emoglobin P Ada R Emaja P Utri D I S Mk." 6: 61–68.