

ABSTRAK
PENGARUH PEMBERIAN SAYUR KELOR TERHADAP PENINGKATAN
HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS WARU

Hestiwati Fesanrey, **Nining Istighosah**

Universitas STRADA Indonesia

hestywathifesanrey@gmail.com

Rendahnya kadar hemoglobin pada ibu nifas dapat mengindikasikan anemia, yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah melalui terapi non-farmakologi, seperti konsumsi sayuran hijau, khususnya daun kelor, yang kaya akan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan **analitik observasional**. Teknik sampling yang digunakan adalah **accidental sampling**, dengan jumlah responden sebanyak 33 ibu nifas. Variabel independen adalah pemberian sayur kelor, sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin. Uji statistik yang digunakan adalah uji univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Mayoritas responden berusia 20-35 tahun (66,7%) dan sebagian besar memiliki pendidikan terakhir SMA (42,4%). Analisis kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sayur kelor menunjukkan perbedaan yang signifikan. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data kadar hemoglobin sebelum ($p\text{-value} = 0.136$) dan sesudah ($p\text{-value} = 0.611$) terdistribusi normal. Hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t = 100.542$ dan $p\text{-value} = 0.000$. Pemberian sayur kelor berpengaruh signifikan meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas, yang menjadikannya sebagai alternatif terapi non-farmakologi yang efektif. Data yang diperoleh menunjukkan konsumsi sayur kelor dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Dapat disimpulkan bahwa pemberian sayur kelor dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Penelitian ini menyarankan agar konsumsi sayur kelor dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi gizi untuk ibu nifas dengan anemia. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggali manfaat lebih dalam dari daun kelor dalam meningkatkan kesehatan ibu nifas.

Kata kunci :ibu nifas, Sayur kelor, kadar hemoglobin

ABSTRACT

THE EFFECT OF MORINGA LEAF CONSUMPTION ON HEMOGLOBIN INCREASE IN POSTPARTUM WOMEN AT WARU PUBLIC HEALTH CENTER

Hestiwati Fesanrey, Nining Istighosah
STRADA University of Indonesia
hestywathifesanrey@gmail.com

Low hemoglobin levels in postpartum mothers can indicate anemia, which is harmful to both the health of the mother and the baby. One way to increase hemoglobin levels is through non-pharmacological therapy, such as the consumption of green vegetables, especially moringa leaves, which are rich in iron. This study aims to determine the effect of moringa leaf consumption on increasing hemoglobin levels in postpartum mothers. This research uses a quantitative design with an observational analytical approach. The sampling technique used is accidental sampling, with 33 postpartum mothers as respondents. The independent variable is the administration of moringa leaves, while the dependent variable is the hemoglobin level. The statistical tests used are univariate and bivariate tests to determine the relationship between the two variables. The majority of respondents are aged 20-35 years (66.7%), and most have a high school education (42.4%). The analysis of hemoglobin levels before and after moringa leaf consumption showed a significant difference. The Shapiro-Wilk normality test showed that the hemoglobin data before ($p\text{-value} = 0.136$) and after ($p\text{-value} = 0.611$) the intervention were normally distributed. The results of the Paired Samples T-Test showed a significant difference with $t = 100.542$ and $p\text{-value} = 0.000$. Moringa leaf consumption significantly increases the hemoglobin levels in postpartum mothers, making it an effective alternative non-pharmacological therapy. The data obtained indicates that moringa leaf consumption can be an alternative non-pharmacological therapy for improving hemoglobin levels. It can be concluded that moringa leaf consumption can increase hemoglobin levels in postpartum mothers. This study suggests that the consumption of moringa leaves should be considered as a nutritional intervention for postpartum mothers with anemia. Further research is recommended to explore the deeper benefits of moringa leaves in improving postpartum health.

Keywords: postpartum , moringa leaves, hemoglobin levels