



INSPIRASI OPINI PEREMPUAN KESEHATAN JAWA TENGAH PENDIDIKAN

Kelor, Komoditas Pangan Nabati untuk Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

11/02/2021



WIJAYANTI, SST, M.Kes (Prodi DIII Kebidanan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta)

Oleh : WIJAYANTI, SST, M.Kes *)

Kekurangan zat besi (Fe) merupakan salah satu dari sepuluh masalah kesehatan yang serius. Apalagi dalam siklus kehidupan wanita yang mendapat menstruasi dan kehamilan dalam usia reproduksi sehat.

Anemia merupakan salah satu tantangan utama di negara berkembang. Penyebabnya infeksi bakteri dan virus, infestasi cacing, kehamilan, menstruasi dan penyakit lainnya. Anemia adalah penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen, dapat terjadi akibat penurunan produksi sel darah merah (SDM) dan atau penurunan hemoglobin (Hb) dalam darah. Sering

didefinisikan penurunan kadar Hb dalam darah sampai dibawah rentan normal 13.5 g/dl (pria), 11.5 g/dl (wanita), dan 11,0 g/dl (anak-anak) dan < 11 g/dr (wanita hamil).

Tanda gejala anemia : pucat pada *membran mukosa*, keletihan, pusing dan pingsan, sakit kepala, napas dangkal, peningkatan frekuensi jantung (*takikardia*), *palpitasi* (berdebar-debar). Fokus penanganan anemia mulai bergeser dari memenuhi permintaan darah seperti transfusi darah, yang terkadang menjadi masalah tidak tersedia pendonor, tidak dapat dijangkau, banyaknya risiko yang terkait dengannya. Saat ini beberapa pilihan yang telah dieksplorasi dalam penanganan anemia adalah penggunaan *parenteral iron*, *hematinic* seperti besi dan suplemen asam folat.

Kelor adalah tanaman yang banyak dijumpai di daerah tropis dan subtropis memiliki peranan penting terhadap pencegahan penyakit metabolik dan beberapa penyakit infeksi karena berpotensi sebagai sumber utama beberapa zat gizi dan elemen terapeutik, termasuk anti inflamasi, antibiotik, dan memacu sistem imun mengingat kandungan zat besi dan proteinnya cukup tinggi, memiliki potensi terapi suplementasi untuk anak malnutrisi sehingga kelor mendapat julukan *Mother's Best friend* dan *Miracle Tree*.

Pemanfaatan kelor oleh masyarakat belum banyak diketahui, umumnya dikenal sebagai menu sayuran. Selain dikonsumsi langsung dalam bentuk segar, kelor dapat diolah menjadi bentuk tepung (*powder*), dapat digunakan sebagai fortifikan untuk mencukupi nutrisi pada berbagai produk pangan, seperti pada olahan pudding, cake, nugget, biscuit, cracker serta olahan lainnya. Tepung daun kelor dapat ditambahkan untuk setiap jenis makanan sebagai suplemen gizi.

Hasil Penelitian kami di Laboratorium Penguji Pangan dan Gizi (No : 884/PS/07/18) terhadap tepung daun kelor dengan perlakuan sinar matahari diperoleh hasil 1) Kadar lemak 6.74%, asam lemak ini membantu mempercepat metabolisme, sehingga jika dikonsumsi daun kelor memiliki tingkat energi yang tinggi. 2) Kadar protein 23,37%, daun tanaman kelor memiliki kandungan asam amino esensial yang tinggi, termasuk asam amino sulfur yang mirip dengan asam amino yang dikandung biji kedelai. 3) Serat kasar sebesar 3,67%, daun kelor dapat menurunkan kolesterol jahat dan mengurangi nafsu makan sehingga membantu menurunkan berat badan. 4) Mengandung senyawa mineral yang cukup tinggi, yaitu kadar Zat Besi (Fe) 177,74 ppm, kadar Calsium (Ca) 16.350,58 ppm, kadar Natrium (Na) 1.206,54 dan kadar fosfor sebesar 290,65 mg/100gr. Kandungan mineral yang tinggi dipengaruhi oleh menurunnya kadar air dalam tepung daun kelor, sehingga mineral menjadi lebih pekat dan kadarnya meningkat.

Kandungan Fe yang tinggi berfungsi sebagai bahan pangan fungsional untuk mengatasi anemia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian kami kepada remaja putri dengan pemberian tepung daun kelor 500 mg selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

*)Penulis dari Prodi DIII Kebidanan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

By *Sugiharko Sahid*

