

**EFEKTIVITAS KONSUMSI DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) TERHADAP  
KENAIKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA:  
SYSTEMATIC REVIEW**

Yuniar Isyah Nurhidayah<sup>1</sup>, Rina Tri Handayani<sup>2</sup>, Anggie Pradana Putri<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta,  
Indonesia

<sup>2</sup>Global Lubna Jaya Co. Indonesia

\*Email: [anggie.pradana.putri@stikesmus.ac.id](mailto:anggie.pradana.putri@stikesmus.ac.id)

---

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia karena kebutuhan zat besi yang lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak serius, baik bagi ibu maupun janin. Salah satu terapi komplementer untuk manajemen anemia pada ibu hamil adalah dengan mengonsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*) yang kaya akan zat besi dan nutrisi penting lainnya. **Tujuan:** *Systematic review* ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konsumsi daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *systematic review*. Pencarian artikel dilakukan di database Google Scholar dan Pubmed untuk publikasi lima tahun terakhir (2020-2024), dengan pendekatan PICO (*Population*: ibu hamil; *Intervention*: pemberian daun kelor, *Comparator*: tidak diberikan daun kelor, tidak anemia; *Outcome*: peningkatan hemoglobin) dalam pencarian artikel. Proses seleksi artikel mengacu pada *Preferred to as Reporting Itemss for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA). Artikel terpilih kemudian dievaluasi kelayakannya menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist*. **Hasil:** Kajian sistematik dari artikel terpilih menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kadar hemoglobin ibu hamil setelah mengonsumsi daun kelor. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi daun kelor berkisar antara 0,6-2 g/dL. Hasil uji statistik dari setiap penelitian menunjukkan nilai p-value <0,05, yang mengindikasikan signifikansi statistik. **Simpulan:** Konsumsi daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Intervensi ini dapat menjadi alternatif yang aman dan alami dalam mengatasi anemia selama kehamilan.

**Kata Kunci:** Daun Kelor, Ibu Hamil, Anemia, Hemoglobin

---

**ABSTRACT**

**Background:** Pregnancy can increase the risk of anemia due to higher iron requirements needed to support fetal growth and increased blood volume. Anemia in pregnant women can have serious consequences for both the mother and the fetus. One complementary therapy to address anemia in pregnant women is the consumption of Moringa oleifera leaves, which are rich in iron and other essential nutrients. **Objective:** This systematic review aims to analyze the effectiveness of consuming Moringa oleifera leaves in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. **Methods:** This study employs a systematic review method. Article searches were conducted in the Google Scholar and PubMed databases for publications from the past five years (2020-2024), using the PICO approach (*Population*: pregnant women; *Intervention*: Moringa oleifera leaves consumption; *Comparator*: no Moringa oleifera leaves, no anemia; *Outcome*: increased hemoglobin) for article selection. The article selection process adheres to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. The selected articles were

then evaluated for quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist. **Results:** The systematic review of the selected articles showed a significant increase in hemoglobin levels in pregnant women after consuming *Moringa oleifera* leaves. The average increase in hemoglobin levels after the *Moringa oleifera* intervention ranged from 0.6 to 2 g/dL. Statistical tests in each study indicated a p-value <0.05, demonstrating statistical significance. **Conclusion:** The consumption of *Moringa oleifera* leaves has been proven effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. This intervention can be a safe and natural alternative to address anemia during pregnancy.

**Keywords:** Moringa Leaf, Pregnant Women, Anemia, Hemoglobin

## Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan alami dalam tubuh yang seringkali disertai dengan berbagai tantangan, terutama terkait dengan nutrisi. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Anemia selama kehamilan umumnya terjadi karena peningkatan kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah, yang sering tidak terpenuhi akibat kurangnya konsumsi makanan sehat dan bergizi oleh ibu hamil. Pola makan yang tidak tepat dapat mengakibatkan kurangnya asupan zat besi dan nutrisi penting lainnya, sehingga meningkatkan risiko anemia (Tampubolon et al., 2021).

Keadaan anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi, serta penyakit infeksi. Kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia pada ibu dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi selama kehamilan dan setelahnya (Suheti et al., 2020). Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat

kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sekitar 10-20% ibu hamil di dunia mengalami anemia pada kehamilan, 75 % berada di negara sedang berkembang. Prevalensi anemia ibu hamil di negara berkembang 43% dan 12% pada wanita hamil di negara maju. Kematian maternal disebabkan anemia saat kehamilan secara keseluruhan di dunia 20-40% dari 50.000 (Tampubolon et al., 2021).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41.8%, sedangkan di wilayah Asia prevalensinya mencapai 48.2%. Selanjutnya, WHO juga melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi berkisar antara 35-75%, dan cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Susanti et al., 2021). Sebanyak 48.9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes, 2020). Sebanyak 84.6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun dalam (Wahyuningsih dkk., 2023).

Pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan pendekatan terapi konvensional dan terapi komplementer. Pendek konvensional

telah diaplikasikan oleh pemerintah Indonesia melalui memberikan tablet besi selama 90 hari berturut-turut pada masa kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Sementara itu, pendekatan melalui terapi komplementer mengarah kepada perawatan yang lebih holistik, salah satunya terapi herbal. Terapi tersebut meliputi mengonsumsi makanan dari sumber nabati seperti bayam, kurma, jus jambu biji, dan sayur daun kelor (Djaba dkk., 2023). Ibu hamil di Indonesia memiliki persepsi yang positif tentang pemanfaatan dan keefektifan terapi komplementer (Irawan AM & Putri, 2022).

Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu tumbuhan yang banyak ditemukan di wilayah Indonesia. Tumbuhan ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan karena kandungan gizi dan nutrisi yang baik. Daun kelor kaya akan vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, kalium, besi, dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi. Nutrisi-nutrisi ini mudah dicerna dan diserap oleh tubuh manusia, menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (I'annah et al., 2023). Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa daun kelor dapat membantu menurunkan kadar gula darah dan kolesterol, serta mendukung fungsi hati yang sehat (Derbo & Debelew, 2023, Novarta et al., 2023).

Dengan semua manfaat tersebut, daun kelor menjadi salah satu sumber makanan yang sangat berguna, terutama mengatasi masalah gizi seperti anemia pada ibu hamil. Berdasar

kajian tersebut peneliti ingin mengeksplorasi lebih mendalam dan mengumpulkan *evidence* tentang efektivitas daun kelor (*Moringa Oleifera*) terhadap kenaikan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

## Metode

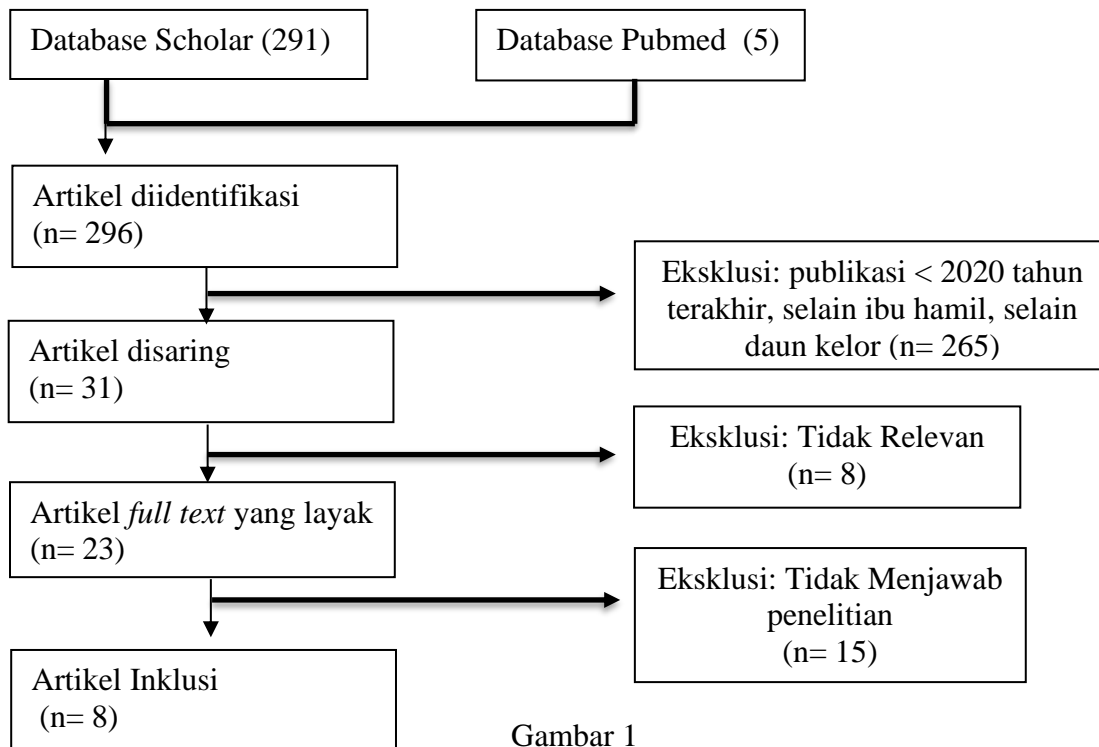
Metode ini merupakan penelitian *systematic review* yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian: Bagaimana efektivitas daun kelor (*Moringa Oleifera*) untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil dengan anemia? Pencarian artikel dilakukan berdasarkan kriteria kelayakan model PICO. *Population*: ibu hamil; *Intervention*: pemberian daun kelor, *Comparator*: tidak diberikan daun kelor, tidak anemia; *Outcome*: peningkatan hemoglobin. Pencarian artikel dilakukan melalui database *google scholar* dan *Pubmed* dengan kata kunci antara lain kata kunci “ibu hamil” AND “anemia” AND “daun kelor” AND “hemoglobin” (“pregnant women” AND “anemia” AND “moringa leaf” OR “moringa oleifera” AND “hemoglobin”). Pencarian jurnal dilakukan dari 7 Mei-14 Mei 2024 dengan kriteria inklusi: artikel terbitan lima tahun terakhir (2020 hingga 2024), artikel *full-text*, artikel penelitian primer, berbahasa Indonesia atau Inggris, populasi studi adalah wanita hamil, dan merepresentasikan keefektifan daun kelor untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil. Peneliti tidak mengikutsertakan artikel yang tidak

membahas keefektifan daun kelor pada wanita hamil yang tidak mengalami anemia.

Ketiga peneliti (YIH, RTH, APP) mengaplikasikan kriteria inklusi dan eksklusi dalam artikel yang ditemukan dari database.

*Preferred Reporting Items for Systematic*

*Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* digunakan sebagai panduan pelaporan proses pencarian artikel terpilih untuk dilakukan review dalam penelitian ini. Proses pencarian sistematik review ini disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1

Algoritma *Systematic Review* menggunakan *Prisma Flow*

Artikel yang sesuai dengan kriteria

### Hasil

inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dilakukan analisis kualitas artikel menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist*. Kedelapan artikel dinyatakan layak untuk dilakukan sintesis. Selanjutnya, peneliti mempersiapkan ringkasan dari sintesis pertanyaan penelitian. Artikel tersebut kemudian diidentifikasi beberapa poin berikut: peneliti, judul, metode dan hasil penelitian.

Hasil dari kajian sistematik yang dilakukan menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki efektivitas dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Hal ini dapat dilihat dari analisis terhadap beberapa artikel penelitian yang disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini

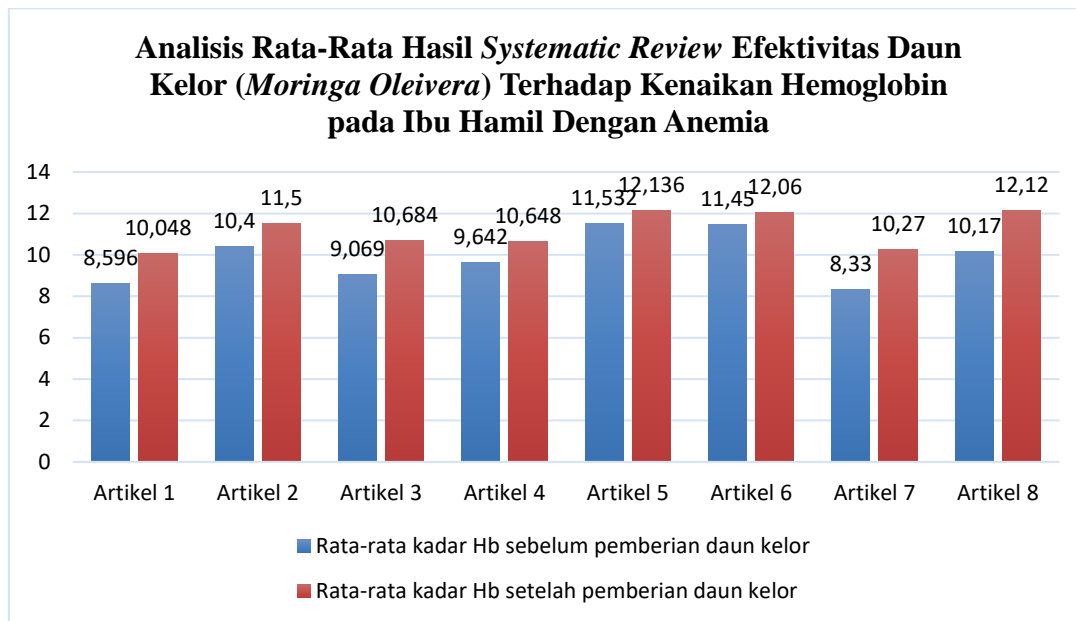
No.	Peneliti, Judul	Metode	Intervensi	Hasil Penelitian
1.	“Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester III Dapat Meningkatkan	Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi eksperimen dan	Pemberian rebusan daun kelor (70 gram-30ml) selama 7 hari.	Rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan daun kelor adalah 8,596 g/dl dan setelah diberikan daun kelor adalah 10,048 g/dl. Berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test,

No.	Peneliti, Judul	Metode	Intervensi	Hasil Penelitian
	Kadar Haemoglobin (HB)” (Tampubolon et al., 2021).	pendekatan one group pre test dan post test. Sample sebanyak 27 ibu hamil trimester III.		diperoleh nilai p-value < 0,005 yaitu 0,000. Ini berarti ada pengaruh pemberian daun kelor pada ibu hamil trimester III terhadap peningkatan kadar Hb.
2.	“Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Kelor pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin” (Susanti et al., 2021).	Metode penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen pendekatan two group pre test dan post test. Sample 30 orang ibu hamil (15 diberi tablet Fe dan seduhan daun kelor, 15 diberi tablet Fe saja).	Pemberian tablet Fe dan seduhan daun kelor, sebanyak 2x40 mg selama 14 hari.	Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe dan seduhan daun kelor pada ibu hamil adalah 10,4 g/dl dan setelah diberikan menjadi 11,5 g/dl. Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan hanya tablet Fe adalah 10,4 g/dl dan setelah diberikan menjadi 10,8 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p-value < $\alpha$ = 0,005), yang berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian seduhan daun kelor pada ibu hamil terhadap peningkatan kadar hemoglobin.
3.	“Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Dengan Peningkatan Kadar Hb Di PMB Wirahayu, S.Tr.Keb Kecamatan Panjang Bandar Lampung Tahun 2021” (Novarta et al., 2023).	Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment dengan pendekatan one group pre test dan post test design. Sample berjumlah 32 ibu hamil dengan Hb 8-10 gr%.	Pemberian ekstrak kapsul daun kelor (500 mg) sehari dua kali selama 7 hari.	Berdasarkan hasil penelitian rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan daun kelor adalah 9,069 gr% dan setelah diberikan daun kelor meningkat menjadi 10,684 gr%. Hasil uji statistik menggunakan uji paired sample T-test menunjukkan nilai p-value = 0,000 (<0,005), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap peningkatan kadar Hb.
4.	“Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil” (Hartati & Sunarsih, 2021).	Metode penelitian kuantitatif dengan design penelitian quasi eksperimentas dan pendekatan one group pretest-posttest design. Sample berjumlah 33 ibu hamil trimester III.	Pemberian ekstrak daun kelor berupa tablet serbuk kelor sebanyak 70mg perhari yang dikonsumsi selama 14 hari (2 minggu).	Rata-rata kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan ekstrak daun kelor adalah 9.642 kemudian rata-rata kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi ekstrak daun kelor sebesar 10,648. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,000 < 0,005, yang berarti ada pengaruh yang signifikan konsumsi ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil
5.	“Pengaruh daun kelor (Moringa Oleifera Lam) terhadap kadar Hb ibu hamil di PMB Zummatul Atika” (Atika et al., 2021).	Metode yang digunakan dalam artikel menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan design penelitian observasi dilakukan 2 kali sebelum dan sesudah eksperimen. Sampel responden sebanyak 22 ibu hamil.	Pemberian sup daun kelor segar sebanyak 20 gram selama 1 minggu.	Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan daun kelor adalah 11,532 gr% dan setelah intervensi, meningkat menjadi 12,136 gr%. Diperoleh hasil uji perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan daun kelor menggunakan t-test berpasangan menunjukkan nilai signifikansi (p) 0,000. Hasil menunjukkan ada pengaruh secara signifikan pemberian daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu hamil
6.	“The Effect of Fresh Moringa Leaf Consumption During Pregnancy on Maternal Hemoglobin Level in Southern	Metode penelitian menggunakan studi cross-sectional komparatif. Sampel 460 wanita hamil (230 konsumen dan 230 non konsumen).	Konsumsi daun kelor segar 50 gram sehari dua kali.	Rata-rata keseluruhan kadar hemoglobin pada ibu hamil adalah 11,76 g/dL $\pm$ 1,47. Rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi daun kelor segar adalah 12,06 g/dL $\pm$ 1,22. Rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil yang tidak mengonsumsi daun kelor segar adalah 11,45 g/dL $\pm$ 1,64. Terdapat perbedaan

No.	Peneliti, Judul	Metode	Intervensi	Hasil Penelitian
	Ethiopia: Multilevel Analysis of a Comparative Cross-Sectional Study” (Derbo & Debelew, 2023)			yang signifikan secara statistik pada kadar hemoglobin antara ibu hamil yang mengonsumsi daun kelor segar dan yang tidak, dengan koefisien asosiasi ( $\beta$ ) sebesar 0,90 g/dL [ $\beta = 0,90$ g/dL, 95% CI: 0,54, 1,27]. Hasil dari penelitian bahwa konsumsi daun kelor segar selama kehamilan dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dibanding tidak mengonsumsi.
7.	“The effect of moringa leaf extract in increasing Hb levels of pregnant women during COVID-19 pandemic in Parigi Regency, Central Sulawesi, Indonesia” (Nur et al., 2022).	Metode penelitian dengan quasi eksperimental dengan design pretest-posttest control group. Sampel sebanyak 40 ibu hamil (20 ibu hamil kelompok intervensi dan 20 ibu hamil kelompok kontrol).	Pemberian tablet Fe dan kapsul ekstrak daun kelor selama 2 bulan.	Hasil dari penelitian sebelum intervensi kadar Hb kelompok intervensi: 8,33 g/dL. Kelompok kontrol; 8,51 g/dL. Setelah dilakukan intervensi ekstrak daun kelor kelompok intervensi meningkat menjadi 10,27 g/dL sedangkan kelompok kontrol 9,28 g/dL. Jadi, nilai p-value yang signifikan ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, terutama setelah 2 bulan intervensi.
8.	“Moringa oleifera leaves soup on hemoglobin among antenatal mothers” (Thenmozhi P et al., 2020)	Metode menggunakan pendekatan pre-eksperimental dengan one group pre-test post-test. Sampel 30 ibu hamil dipilih dengan teknik purposive sampling.	100 ml sup daun kelor diberikan setiap hari selama 4 minggu	Sebelum intervensi rata-rata kadar Hb: $10,17 \pm 1,04$ g/dL kemudian sesudah intervensi selama 4 minggu rata-rata kadar Hb menjadi: $12,12 \pm 1,09$ g/dL. Hasil uji statistik menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa peningkatan kadar Hb tersebut signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Disimpulkan bahwa pemberian sup daun Moringa oleifera efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Peneliti melakukan analisis tentang kenaikan kadar hemoglobin dari masing-masing partisipan dalam studi yang ditelaah. Upaya untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia menjadi penting untuk dilakukan. Salah satu intervensi yang menjanjikan adalah penggunaan daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor yang diberikan pada penelitian yang direview dapat berupa daun kelor segar (Derbo & Debelew, 2023),

seduhan (Tampubolon et al., 202, Susanti et al., 2021), sup daun kelor (Atika et al., 2021, Thenmozhi P et al., 2020), maupun ekstrak daun kelor dalam bentuk kapsul (Novarta et al., 2023, Nur et al., 2022, Hartati & Sunarsih, 2021). Berikut diagram batang dibawah ini menunjukkan bahwa setiap artikel mengalami peningkatan hemoglobin setelah diberikan intervensi daun kelor:



Gambar 2

Analisis Rata-Rata Hasil *Systematic Review* Efektivitas Daun Kelor (*Moringa Oleivera*) Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Hasil penelitian pada artikel terpilih menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah mengonsumsi daun kelor yang dikemas dalam beberapa jenis. Artikel-artikel tersebut menjelaskan pemberian daun kelor mencapai keefektifan pada minimal hari ketujuh dan didapatkan rerata kenaikan sebanyak satu hingga dua gr/dl hemoglobin.

### Pembahasan

Daun kelor merupakan jenis pangan yang melimpah di Indonesia, kaya akan zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, protein, kalium, dan zat besi dalam jumlah yang sangat tinggi. Dalam hal kandungan zat besi, daun kelor memiliki konsentrasi 25 kali lebih tinggi daripada tanaman lain seperti bayam, kentang, brokoli,

dan rumput laut, bahkan buah bit (Derbo & Debelew, 2023). Selain itu, daun kelor mudah ditemukan di sekitar lingkungan, bahkan dapat ditanam di sekitar rumah dan berkembang biak dengan cepat. Secara empiris, daun kelor mengandung memiliki kandungan besi sekitar 28-29 mg per 100 gram, sementara tanaman lain hanya memiliki kandungan besi sekitar 15-20 mg per 100 gram (Novarta et al., 2023).

Secara umum, seluruh artikel menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kadar hemoglobin ibu hamil setelah dilakukan intervensi menggunakan sediaan daun kelor. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin 0.6-2 g/dL. Hasil uji statistik pada masing-masing penelitian menunjukkan nilai p-value <0.05 yang berarti terdapat pengaruh antara pemberian daun kelor dengan peningkatan hemoglobin.

Penelitian terkait pemanfaatan daun kelor menerapkan berbagai bentuk intervensi alternatif konsumsi daun kelor, seperti pemberian daun kelor segar, seduhan daun kelor, maupun ekstrak daun kelor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua bentuk intervensi tersebut berpotensi sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Sangat penting untuk memperhatikan dosis dan cara penyajian daun kelor agar manfaatnya dapat diperoleh secara maksimal tanpa menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Derbo & Debelew, 2023).

Tampubolon et al. (2021), Atika et al. (2021), dan Derbo & Debelew (2023) menyebutkan bahwa konsumsi daun kelor saja dapat meningkatkan hemoglobin sebesar 0.6-1.452 g/dL. Kemudian pada artikel Novarta et al. (2023) dan Hartati & Sunarsih (2021) pemberian ekstrak daun kelor membantu peningkatan Hb sebesar 1.006-1.615 gr/dL. Pada artikel Susanti et al. (2021) dengan mengkombinasi tablet Fe dengan seduhan daun kelor juga dapat meningkatkan hemoglobin sebesar 1.1 g/dL. Sama halnya pada artikel Nur et al. (2022) dengan intervensi pemberian kapsul ekstrak daun kelor dengan mengkombinasikan dengan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1.94 g/dL. Terjadi kenaikan hemoglobin yang signifikan pada artikel Thenmozhi P et al. (2020) sebanyak 1.95 g/dL dengan intervensi berupa sup daun kelor.

*Systematic review* ini menyimpulkan bahwa daun kelor memiliki nilai besi yang cukup tinggi sehingga terbukti efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah pada ibu hamil dengan anemia. Penyajian daun kelor berupa 100ml sup daun kelor berkontribusi pada kenaikan 1.95 g/dL hemoglobin. Dapat disimpulkan bahwa penyajian daun kelor berupa sup daun kelor merupakan cara paling direkomendasikan untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (Thenmozhi P et al., 2020).

Penelitian ini memberikan keilmuan baru tentang sediaan daun kelor berupa sup terbukti membantu peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Terapi ini dapat dijadikan terapi komplementer dari pemberian tablet besi untuk *booster* hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Tenaga kesehatan disarankan untuk mengaplikasikan hasil penelitian ini dalam asuhan keperawatan maternitas baik di klinik maupun komunitas.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan artikel-artikel di atas maka penulis dapat mengambil kesimpulan konsumsi daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Intervensi ini dapat menjadi alternatif yang aman dan alami dalam mengatasi anemia selama kehamilan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih untuk Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta dan kepada STIKes Pemkab Purworejo yang telah memberikan kesempatan penulis dalam menyajikan penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Atika, Z., Layli, A. N., & Winiastri, D. (2021). Pengaruh Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) terhadap kadar hb ibu hamil DI PMB Zummatul Atika. *Media Bina Ilmiah*, 15(8), 4971–4978. <https://doi.org/https://doi.org/10.33758/mbi.v15i8.1005>
- Derbo, Z. D., & Debelew, G. T. (2023). The Effect of Fresh Moringa Leaf Consumption During Pregnancy on Maternal Hemoglobin Level in Southern Ethiopia: Multilevel Analysis of a Comparative Cross-Sectional Study. *International Journal of Women's Health*, 15, 1125–1137. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S412241>
- Hartati, T., & Sunarsih. (2021). Konsumsi Ekstrak Daun Kelor Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101–107.
- I'annah, F. C., Hasan, R., Putri, H. H., Zulfa, I., Kebidanan, P. S., & Kesehatan, I. (2023). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih Education On The Use Of Moringa Leaves To Improve Pregnancy Wellbeing At Banyuputih Public Health Centre. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4). <https://gembirapkm.my.id/index.php/jurnal/article/view/163>
- Irawan AM, A., & Putri, A. P. (2022). Complementary Therapy In Pregnancy: Indonesian Pregnant Women's Insight. *International Conference on Science, Health, And Technology*, 229–234. <https://doi.org/https://doi.org/10.47701/icohetech.v3i1.2275>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi Ibu Hamil. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpbm/files99516TTD\\_BUMIL\\_OK2.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpbm/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf)
- Novarta, T., Iqmy, L. O., Sari, N. E., & Yuliasari, D. (2023). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Bpm Wirahayu, S.Tr.Keb Kecamatan Panjang Bandar Lampung. *Midwifery journal*, 3(1), 34–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mj.v3i1.9530>
- Nur, R., Demak, I. P. K., & Yane, E. B. (2022). effect of moringa leaf extract in increasing Hb levels of pregnant women during COVID-19 pandemic in Parigi Regency, Central Sulawesi, Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 6019–6028. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns1.6230>
- Suheti, E., Indrayani, T., Carolin, B. T., & Kesehatan, F. I. (2020). Perbedaan Pemberian Jus Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dan Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Ibu Hamil Anemia. *JAKHKJ*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.59374/jakhkj.v6i2.145>
- Surya Sulistriany Djaba, E., Marfu, S., Bakti Utama Pati Program Studi Sarjana Kebidanan, S., Kunci, K., Kelor, D., & Hemoglobin, K. (2023). The Effect Of Giving Moringa Leaves In Increasing Hemoglobin Level Of Pregnant Woman. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.213>
- Susanti, E., Febriyanti, H., Sagita, Y. D., & Sanjaya, R. (2021). Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Kelor pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin. *Journal of Current Health Sciences*, 1(2), 59–62. <https://doi.org/10.47679/jchs.202112>
- Tampubolon, Y., Yantina, Y., Kurniasari, D.,

Isnaini, N., Studi, P., Div, K., & Malahayati, U. (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. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 801–808. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3168>

Thenmozhi P, Nirmala M, & Subalakshmi P. (2020). Moringa oleifera leaves soup on

hemoglobin among antenatal mothers. *International Journal of Herbal Medicine*, 8(5), 103–107. [www.florajournal.com](http://www.florajournal.com)

Wahyuningsih, E., Hartati, L., & Dewi Puspita, W. (2023). Analisis Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Profesional Health Journal*, 4(2), 303–313.

<https://doi.org/https://doi.org/10.54832/pbj.v4i2.388>