



Kampus
Merdeka
INDONESIA



IMBELMAWA



ASKA
Universitas Airlangga



CEMILOR

CEGAH ANEMIA DENGAN CAMILAN DAUN KELOR





Kampus
Merdeka
INDONESIA



IMBELMAWA



ASKA
Universitas Airlangga Surabaya



CEMILOR

CEGAH ANEMIA DENGAN CAMILAN DAUN KELOR

Penulis :

Wahyu Atika Putri

Ai Rahmawati

Hariyanti

Putri Angelica Aurora

Dosen Pembimbing

Bdn. Rina Sri Widayati, SKM., S.Keb., M.Kes.



TABLE OF CONTENTS

Table of Contents	ii
Pendahuluan	iii
Anemia	1
Penyebab Anemia	4
Gejala Anemia Ringan	5
Gejala Anemia Sedang	6
Gejala Anemia Berat	7
Dampak Anemia Jangka Pendek	8
Dampak Anemia Jangka Panjang	9
Upaya Pencegahan Anemia	10
Tumpeng Gizi Seimbang	11
Isi Piringku	12
Anjuran Untuk Meningkatkan Efektifitas TTD	13
Daun Kelor	14
Kandungan Daun Kelor	16
Nugget Daun Kelor	20
Puding Daun Kelor	21
Keripik Cendol Daun Kelor	22
Daftar Pustaka	23



Kampus
Merdeka
INDONESIA



IMBELMAWA



ASKA
Universitas Arifin Sukaesmana



PENDAHULUAN

Remaja putri adalah kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan pesat, sehingga membutuhkan nutrisi yang cukup, termasuk kebutuhan akan zat besi. Namun banyak remaja belum sadar akan pentingnya pemenuhan gizi dalam kehidupan sehari-hari.

Akibatnya anemia menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja putri. Anemia terjadi saat tubuh memiliki kadar hemoglobin (Hb) yang lebih rendah dari batas normal. Anemia dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi dan penurunan produktivitas, serta dalam jangka panjang meningkatkan risiko komplikasi saat hamil, yang berdampak pada janin dan bisa menyebabkan kematian ibu maupun bayi.

Salah satu solusi alami dan potensial dalam mencegah anemia yaitu melalui konsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor memiliki kandungan gizinya yang sangat tinggi, termasuk zat besi, vitamin A, vitamin C, dan protein.

Melalui booklet CEMILOR kami ingin mengajak remaja untuk mulai membiasakan pola makan yang lebih sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari, serta mengenal manfaat dan olahan sederhana dari daun kelor.



Anemia adalah kondisi medis di mana tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal.

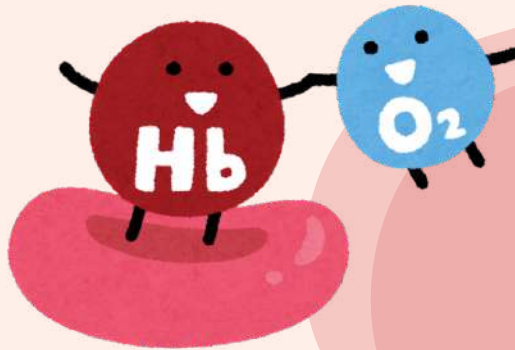


Hb atau hemoglobin adalah protein yang terdapat pada sel darah merah. Nilai normal kadar Hb pada remaja putri yaitu 12 –16 g/dL.



Hemoglobin memiliki dua fungsi utama yaitu :

- 1. Mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh.**
- 2. Membawa karbon dioksida dari jaringan kembali ke paru-paru.**

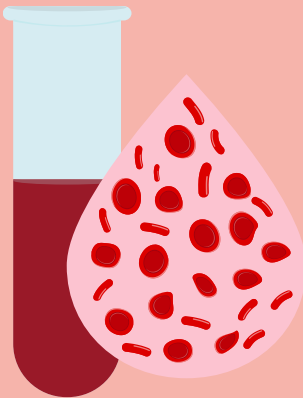


Selain itu hemoglobin juga berperan dalam mempertahankan bentuk sel darah merah agar dapat mengalir dengan lancar.

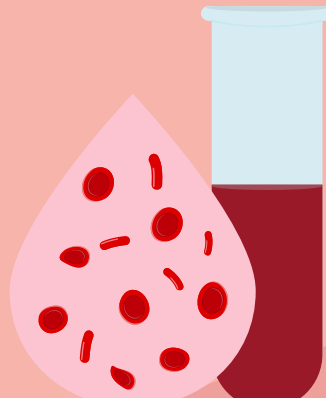




Kurangnya sel darah merah atau kadar hemoglobin mengakibatkan tubuh tidak memiliki suplai oksigen yang cukup.



Normal

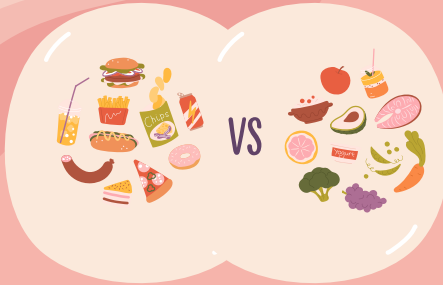


Anemia

Kekurangan oksigen dalam jaringan bisa menyebabkan fungsi jaringan terganggu.



Penyebab ANEMIA



Kurangnya asupan zat besi dan protein dalam makanan sehari hari

Pola tidur yang salah dan sering begadang



Remaja putri mengalami menstruasi sehingga kehilangan banyak darah

Pola diet yang salah dalam menurunkan berat badan





Kampus
Merdeka
INDONESIA



IMBELMAWA



ASKA
Universitas Aisyiyah Kendari



Gelaja Anemia Ringan 5L

Letih

Lesu

Lelah

Lemah

Lalai



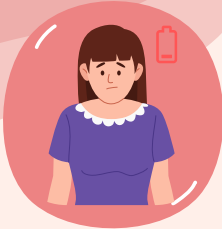
5

CEMILOR

CEGAH ANEMIA DENGAN CAMILAN DAUN KELOR



Gelaja Anemia Sedang



Lebih sering merasa lelah dengan aktivitas biasa



Jantung sering berdebar



Sesak nafas



Terlihat lebih pucat dari biasanya



Gelaja Anemia Berat



Kelelahan yang berkepanjangan
Mata berkunang kunang
Pusing



Mengigil



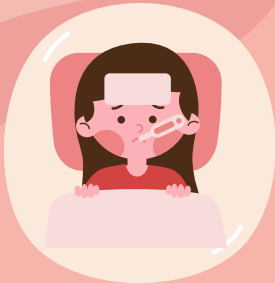
Sesak nafas
Nyeri dada



Pucat lebih nyata



Dampak ANEMIA Jangka pendek



**Penurunan imunitas sehingga
mudah terkena infeksi**

**Mudah mengantuk sehingga
sulit berkonsentrasi**



**Mengganggu pertumbuhan
sehingga beresiko stunting**

**Mudah lelah sehingga kurangnya
produktifitas kerja**





Dampak ANEMIA Jangka panjang

Melahirkan
bayi Prematur
& BBLR

Melahirkan
anak yang
beresiko
stunting

Memperbesar
resiko
kematian ibu
melahirkan





Upaya Penanganan dan Pencegahan Anemia



Perbanyak asupan makanan tinggi zat besi (hewani & nabati)



Suplemasi Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur 1x seminggu dan 52x setahun



Hindari konsumsi teh dan kopi saat makan



Mengatur pola tidur dengan benar dan hindari begadang



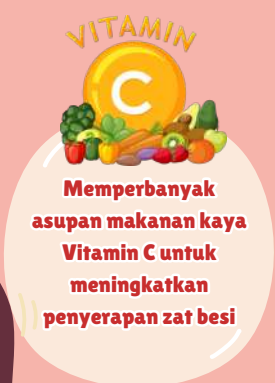
Anjuran Untuk Meningkatkan Efektifitas Tablet Tambah Darah (TTD)



Minum TTD Setelah Makan atau Malam Sebelum Tidur untuk mengurangi mual muntah



Memperbanyak asupan makanan kaya zat besi



Memperbanyak asupan makanan kaya Vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi



Minum TTD dengan Air Putih



Hindari minum TTD dengan Susu, Kopi atau Teh



TUMPENG GIZI SEIMBANG



PRINSIP 4 PILAR PERILAKU GIZI SEIMBANG



CUCI TANGAN
PAKAI SABUN



MENGONSUMSI ANEKA
RAGAM PANGAN



AKTIVITAS FISIK 30
MENIT PER/HARI



MEMANTAU
BERAT BADAN



ISI PIRINGKU

MAKANAN POKOK

Sumber Karbohidrat

$\frac{2}{3}$ Dari Setengah Piring



SAYURAN

Sumber Serat

Dari Setengah Piring $\frac{2}{3}$



BUAH- BUAHAN

Sumber Vitamin

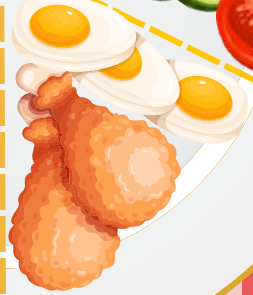
$\frac{1}{3}$ Dari Setengah Piring



LAUK PAUK

Sumber Protein

Dari Setengah Piring $\frac{1}{3}$





Daun Kelor



Salah satu Kekayaan Alam yang dapat kita pergunakan untuk mencegah Anemia yaitu dengan Daun Kelor



Daun Kelor

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai The Miracle Tree atau Pohon Ajaib karena memiliki banyak kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh.

Zat Gizi Dalam Daun Kelor :

Zat Besi

Thiamin B1

Vitamin C

Niacin (B3)

Protein

Fosfor

Kalium

Kalsium

Vitamin A

Beta Carotene





Kandungan Daun Kelor Kering

Dalam per 100 gram Daun Kelor Kering



Mengandung zat besi sebesar 28,2 mg, yang 25x lebih banyak dibandingkan Bayam, 3x lebih banyak dari Kacang Almond



Kalium 15X lebih banyak dibandingkan Pisang,

Vitamin A 10x lebih banyak dibandingkan Wortel



Protein 9x lebih banyak dibandingkan Yogurt

Kalsium 7x lebih banyak dibandingkan Susu





Kandungan Daun Kelor Segar

Dalam per 100 gram Daun Kelor Segar



Memiliki kandungan Vitamin C
7x lebih tinggi dari Jeruk
10x lebih tinggi dari Anggur



Vitamin A 4x lebih
tinggi dari Wortel



Kalsium 4x lebih
tinggi dari Susu



Kalium 3x lebih
tinggi dari Pisang



Protein 2x lebih
tinggi dari Yogurt.



Daun kelor dapat menjadi alternatif untuk mengatasi anemia karena mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat membantu proses pembentukan sel darah merah dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Kandungan zat besi daun kelor yaitu 28,29 mg per 100 gram daun kering yang setara dengan satu tablet Fe 30 mg.



Selain dapat meningkatkan kadar hemoglobin daun kelor juga dapat bermanfaat untuk :

- **Menurunkan kolesterol.**
- **Mencegah diabetes.**
- **Menurunkan kadar asam urat.**
- **Menurunkan tekanan darah tinggi.**
- **Menjaga kesehatan hati.**
- **Menjaga kesehatan rahim**
- **Dan lain – lain**

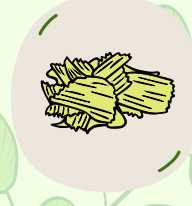
Daun Kelor dapat diinovasikan menjadi berbagai olahan camilan diantaranya :



Pudding



Nugget



Keripik



Nugget Daun Kelor

INGREDIENTS

- 250 gr Daging Ayam fillet
- 4 sdm Terigu
- 4 sdm Maizena
- 2 btr Telur
- 3 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 gengam daun kelor
- Garam
- Lada bubuk

INSTRUCTIONS

1. Giling daging ayam dengan chopper.
2. Cincang bawang putih dan bawang merah lalu goreng dengan minyak hingga sedikit kekuningan.
3. Pisahkan daun kelor dari batang dan cuci terlebih dahulu, kemudian blender.
4. Siapkan baskom dan masukkan daging yang sudah dihaluskan, telur, garam, lada bubuk, tepung terigu, tepung maizena, bawang yang sudah digoreng dan daun kelor kemudian aduk hingga merata
5. Siapkan cetakan lalu olesi dengan minyak dan beri sedikit tepung terigu
6. Masukkan adonan kedalam cetakan dan kukus selama 30 menit
7. Keluarkan adonan dan biarkan hingga dingin. Jika sudah dingin, potong potong sesuai selera
8. Masukkan potongan nugget kedalam 1 butir telur yang sudah dikocok. Lalu baluri dengan tepung terigu kemudian gulingkan ketepung basah dan kemudian balurkan kembali ketepung panir.
9. Setelah semua adonan selesai dibaluri tepung bisa digoreng atau bisa di simpan di freezer





Pudding Daun Kelor

INGREDIENTS

- 2 genggam Daun Kelor
- 1 liter susu
- 700 ml Air
- 3 sdm tepung maizena
- 1 sdm Vanilli Cair
- 1 bungkus keju
- 1 bungkus pudding plan
- 1 sachet susu kental manis
- 50 gr gula pasir

INSTRUCTIONS

Cara Membuat Pudding

1. Cuci daun kelor
2. Setelah itu blender menggunakan 200ml air
3. Setelah di blender saring
4. Tuangkan 500ml air kedalam panci, lalu masukan ekstrak daun kelor,
5. Setelah merata masukan bubuk pudding plan
6. Masak hingga mendidih
7. Setelah mendidih masukkan kedalam cetakan tunggu hingga dingin.

Cara Membuat Fla

1. Tuangkan susu full cream kedalam panci
2. Larutkan tepung maizena dengan 3 sdm air
3. Masukkan gula dan susu kental manis aduk hingga merata
4. Setelah itu masukan larutan maizena
5. Tunggu hingga sedikit mengental
6. Setelah sedikit mengental dinginkan sebentar lalu tuang diatas pudding kelor.





Keripik Cendol Daun Kelor

INGREDIENTS

- 2 Gengam daun kelor
- 40 gr Margarin
- 300 gr Tepung terigu
- 5 Siung bawang putih
- 3 Siung bawang merah
- Garam,
- Kaldu bubuk
- 1 Butir telur

INSTRUCTIONS

1. Kupas dan haluskan bawang putih dan bawang merah
2. Tumis bawang merah dan putih hingga harum, setelah itu tiriskan
3. Lelehkan margarin
4. Blender daun kelor hingga halus
5. Siapkan baskom, masukan 3 sendok tepung terigu, 3 margarin yang sudah di lelehkan dan aduk hingga merata
6. Setelah itu masukan daun kelor yang sudah dihaluskan bersama dengan 1 butir telur, garam
7. Tambahkan sedikit demi sedikit tepung terigu dan uleni hingga kalis, setelah kalis bentuk adonan seperti cendol
8. Siapkan loyang beri kertas oven olesi dengan margarin lalu taruh adonan diatas loyang
9. Pecahkan 1 butir telur dan ambil putih telurnya lalu oleskan putih telur diatas adonan
10. Siapkan oven kompor lalu panggang selama 30 menit. Setelah 30 menit angkat dan tiriskan





Arma, N. et al. (2021) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Langkat', *Journal Of Midwifery Senior*, 5(1), pp. 25-36.

Atik, N.S., Susilowati, E. dan Kristinawati (2022) 'Gambaran Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Wilayah Dataran Tinggi', *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 6(2), pp. 61-68.

Aulya, Y., Siauta, J.A. dan Nizmadilla, Y. (2022) 'Analisis Anemia pada Remaja Putri', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), pp. 1377-1386.

Fauzidanari, E.N. (2019) 'Efektifitas ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri', 2(7), pp. 185-190.

Harleli et al. (2024) 'Edukasi Gizi Melalui Pemanfaatan Kelor (*Moringa Oleifera* lam) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri', 2(5), pp. 1717-1722.

Kementrian Kesehatan (2023) Profil Kesehatan.

Marhaeni, L.S. (2021) 'DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan', *Jurnal Agrisia*, Vol.13(2), pp. 40-53.

Nurbaiti, N. dan Tiwi, L.S. (2022) 'Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemanfaatan Daun Kelor untuk Pencegahan Anemia', *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 1, pp. 16-21.

Panjaitan, R.G.P., Titin, T. dan Wahyuni, E.S. (2021) 'Kelayakan Booklet Inventarisasi Tumbuhan Berkhasiat Obat sebagai Media Pembelajaran', *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(1), pp. 11-21.

Purnaningsih, W.T.P. dan Isnaini, N. (2023) 'Sosialisasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Dengan Mengonsumsi Olah Daun Kelor di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan', 5(2), pp. 303-308.

Rahayu, H. et al. (2023) Gizi dan Kesehatan Remaja.

Sulasmı et al. (2023) 'Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) Untuk Mengatasi Anemia', *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 2(1), pp.

Surtimanah, T. (2023) 'Determinan Gejala Anemia pada Remaja Putri', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), pp. 1179-1186.



Kampus
Merdeka
INDONESIA



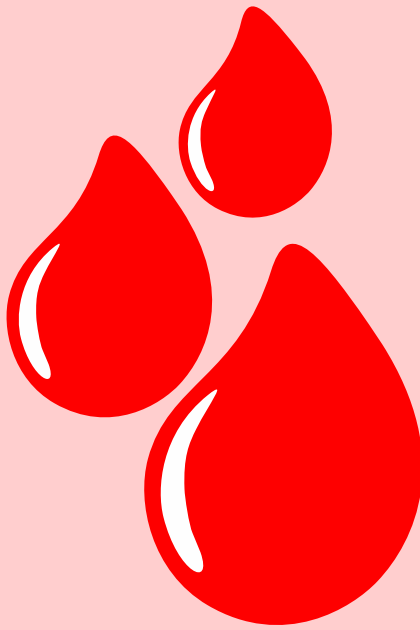
IMBELMAWA



ASKA
Universitas Aisyiyah Sunan Kalijaga



YUK CEGAH ANEMIA
Demi Masa Depan Yang Lebih Baik



Remaja Sehat Bebas Anemia
Dengan Booklet Cemilor

