

Original Article

## Efektifitas Pemberian Kapsul Tepung Daun Kelor Terhadap Stres Ibu Primigravida

### *The Effectiveness of Giving Moringa Leaf Powder Capsules on Stress Primigravida Mothers*

Hasni<sup>1\*</sup>, Sova Evie<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi DIII Keperawatan Tolitoli, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia  
(email : hasnijaya@yahoo.com / 085241060903)

#### ABSTRAK

Daun kelor merupakan tanaman yang memiliki kandungan nutrisi tinggi termasuk Polyphenol dan GABA (*Gamma-Aminobutyric Acid*) tinggi yang dapat menurunkan tingkat stress. Penelitian ini bertujuan Menilai efektivitas pemberian kapsul tepung daun kelor terhadap stres Primigravida. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperimen* dengan *pre test and post test with control group design*. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 38 orang yang dibagi 2 kelompok, yaitu kelompok tepung daun kelor (n=19) dan kelompok control (n=19), kelompok intervensi diberikan tepung daun kelor dengan dosis 1 x 2 kapsul (1 kapsul = 500 mg) pada malam hari selama 60 hari. Stres diukur dengan kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan Uji-T independen dan Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan Rerata stres pada kelompok kapsul tepung daun kelor menurun ( $17.95 \pm 6.341$  menjadi  $12.91 \pm 4.188$ ) dengan selisih  $5.04 \pm 2.153$ , ( $p < 0.05$ ), dan pada kontrol rerata stres mengalami penurunan dari  $18.38 \pm 7.350$  menjadi  $15.86 \pm 6.163$ , dengan selisih perubahan  $2.52 \pm 1.187$ , ( $p > 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa terdapat efek pemberian kapsul tepung daun kelor terhadap penurunan stress ibu primigravida.

**Kata kunci :** Stres, Ibu Primigravida, Kapsul Tepung Daun Kelor

#### ABSTRACT

*Moringa leaves are plants that have high nutritional content including high polyphenols and GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) that can reduce stress levels. This study aims to assess the effectiveness of Moringa leaf powder capsule to the stress of Primigravida mothers. The research was conducted in the work area of the Baolan Health Center, Tolitoli Regency. The research method used was the Quasi-experimental with pre-test and post-test design with control group design. The samples included 38 trimester III pregnant mothers, who were divided into 2 group: the moringa oliefera leaf powder capsules group (n = 19) and group control (n = 19). Stress was measured by a questionnaire. Data were analyzed using independent T-test and Chi Square. The results showed that the average stress in the Moringa leaf powder capsule group decreased ( $17.95 \pm 6.341$  to  $12.91 \pm 4.188$ ) with a difference of  $5.04 \pm 2.153$ , ( $p < 0.05$ ), and in the control group the mean stress decreased from  $18.38 \pm 7.350$  to  $15.86 \pm 6.163$ , with difference of change  $2.52 \pm 1.187$ , ( $p > 0.05$ ). Can be concluded that there is an effect of giving Moringa leaf powder capsule to reduce stress in primigravida mothers.*

**Keywords :** Stress, Primigravida Mothers, Moringa Leaf Powder Capsule

<https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.927>



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan saat yang paling membahagiakan bagi seorang Ibu. Namun terkadang, memiliki kekhawatiran yang berlebihan terutama pada masa akhir kehamilan sehubungan dengan semakin dekatnya proses

kelahiran. Membesarnya janin dalam kandungan mengakibatkan calon ibu letih, tidak nyaman, tidak dapat tidur nyenyak, sering mendapat kesulitan bernapas dan beban fisik lainnya. Semua pengalaman ini mengakibatkan timbulnya kecemasan, ketegangan, konflik

batin dan lain-lain <sup>(1)</sup>. Cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab pada ibu hamil, dapat memicu kondisi yang berujung pada stres. Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stres. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir ikut menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang. Ibu yang mengalami stres selama hamil mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi. Stres yang ekstrim yang tidak berkesudahan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan dibawah rata-rata, hiperaktif, dan mudah marah <sup>(2)</sup>.

Kecemasan dalam kehamilan dapat mengakibatkan usia kehamilan menjadi lebih pendek serta memiliki implikasi yang merugikan bagi perkembangan saraf janin dan anak yang dilahirkan <sup>(3)</sup>. Kecemasan kronis, paparan rasisme dan gejala depresi pada ibu selama kehamilan berhubungan juga dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Stres dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan anak. Hal serupa juga dikemukakan dalam Penelitian Lewis et al <sup>(4)</sup>, yang menyatakan bahwa perubahan stres spesifik dalam kehamilan antara trimester kedua dan ketiga secara signifikan terkait dengan kemungkinan peningkatan kelahiran prematur dan memperpendek usia kehamilan, bahkan setelah mengendalikan faktor biologis, perilaku, psikologis, interpersonal, dan faktor risiko sosiokultural.

Polyphenol dalam makanan berpotensi untuk menjadi obat dalam bidang kesehatan mental setelah mempelajari seluruh proses kesehatan mental. Anggota Perhimpunan Internasional untuk Penelitian Nutrisi Psikiatri menganjurkan diet dan gizi yang keduanya sebagai penentu utama fisik dan kesehatan mental <sup>(5)</sup>. Daun kelor kering adalah sumber polifenol yang hebat. Kisarannya dari 2090 sampai 12.200 mg AEG/100 g DW atau 1600–3400 mgTae/100 g DW <sup>(6)</sup>. Jumlah tersebut lebih besar daripada yang ditemukan pada buah dan sayur-sayuran. Selain itu serbuk daun kelor mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dibanding wortel, vitamin B2 50 kali lebih banyak dibanding sardines, vitamin B3 50 kali lebih banyak dibanding kacang, vitamin E 4 kali lebih banyak dibanding minyak jagung, beta carotene 4 kali lebih banyak dibanding wortel, zat besi 25 kali lebih banyak dibanding bayam, zinc 6 kali lebih banyak dibanding almond,

kalium 15 kali lebih banyak dibanding pisang, kalsium 17 kali dan 2 kali lebih banyak dibanding susu, protein 9 kali lebih banyak dibanding yogurt, asam amino 6 kali lebih banyak dibanding bawang putih, polyphenol 2 kali lebih banyak dibanding *red wine*, serat (dietary fiber) 5 kali lebih banyak dibanding sayuran pada umumnya, GABA (*gamma-aminobutyric acid*) 100 kali lebih banyak dibanding beras merah <sup>(7)</sup>.

Ternyata kandungan dalam kelor lebih unggul dibandingkan dengan sayuran lainnya. Adanya zat kimiawi yang tinggi di dalam kelor yaitu polyphenol dapat digunakan untuk mengatasi stres pada masa kehamilan oleh karena sifatnya sebagai penenang dan GABA (*gamma-aminobutyric acid*) yaitu salah satu jenis asam amino non-esensial yang membantu menjaga fungsi otak sehingga tetap normal dengan membantu untuk memblokir impuls yang berhubungan dengan stres dan mencapai reseptor pada sistem saraf pusat. Selain itu Asam gamma aminobutirat juga dapat mengurangi perasaan cemas, dan dapat membantu mengatasi gangguan yang terkait dengan stres emosional. Polyphenol dan GABA (*gamma-aminobutyric acid*) dapat mengatasi stres pada ibu hamil. Penelitian Muis et al <sup>(8)</sup>, menyatakan bahwa tingkat stres menurun secara signifikan pada kelompok yang diberikan ekstrak daun kelor dibanding pada kelompok yang tidak diberikan ekstrak daun kelor. Perbedaan signifikan terlihat pada besar perubahan dalam tingkat stres antara kedua kelompok.

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia jumlah ibu hamil tahun 2018 sebanyak 5.283.165 orang, cakupan K4 sebesar 88,03%. Provinsi Sulawesi Tengah jumlah ibu hamil tahun 2018 sebanyak 69.220 orang, cakupan K4 sebesar 77,87%. <sup>(9)</sup>. Di Kabupaten Tolitoli persentase cakupan K1 sebesar 81,6 % dan cakupan K4 81,6%. Ibu hamil yang mendapat pelayanan K1 dan K4 tersebut masih berada dibawah target nasional yaitu 95%. Berdasarkan Data di Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli jumlah ibu hamil pada tahun 2019 (Januari-November) 535 Orang. Cakupan K1 493 (92,1%) orang dan cakupan K4 466 orang (87, 1%,). Setiap ibu hamil bisa mengalami stres. Namun data mengenai ibu hamil yang mengalami stres belum ada. Oleh karena belum adanya pelaporan data ibu hamil yang mengalami stres maka penanganan stres pada ibu hamil juga belum ada, yang dilakukan

hanyalah pemberian edukasi, namun hal tersebut juga belum memberikan dampak positif pada ibu dalam mengatasi stres walaupun menurut penelitian, ibu hamil yang mengalami stres cukup signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti<sup>(10)</sup> menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami stres sebanyak 65 orang (63,6 %) dari 102 orang ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasni et al<sup>(11)</sup> menyatakan bahwa Rerata stres pada kelompok tepung daun kelor menurun ( $16.16 \pm 8.098$  menjadi  $9.68 \pm 3.859$ ) dengan selisih  $-6,48$  ( $p=0.030$ ), Sedangkan pada kelompok Fe meningkat ( $11.16 \pm 4.413$  menjadi  $13.11 \pm 5.415$ ) dengan selisih  $1.95 \pm 1.002$ , ( $p=0.280$ ).

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektifitas pemberian kapsul tepung daun kelor terhadap stres ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah metode *Quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *pre test and post test with control group design* yaitu desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre test* (sebelum perlakuan) dan *post test* (sesudah perlakuan)<sup>(12)</sup>. Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian kapsul tepung daun kelor terhadap penurunan stres pada ibu primigravida. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli pada tanggal 18 September s/d 22 November 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida usia kehamilan  $\geq 28$  minggu yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli sebanyak 98 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari ibu primigravida yang berada di wilayah kerja Puskesmas Baolan yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 38 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan metode *simple random sampling* yaitu setiap subjek peneliti yang memenuhi kriteria mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih dan menjadi salah satu kelompok suplementasi.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi stres yakni kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) merupakan alat ukur valid<sup>(13)</sup>. Kuesioner ini terdiri dari 42 pertanyaan yang mempertanyakan tentang perasaan yang

dialami oleh seseorang dalam hal ini ibu hamil yang menjadi responden. Untuk mendeteksi skala stres point yang digunakan dalam kuesioner yaitu point nomor 1,6,8,11,12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35 dan 39. Dikatakan normal jika skor yang diperoleh 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, parah 26-33 dan sangat parah  $>33$ . Karakteristik responden dinilai berdasarkan kriteria yaitu umur responden 1 jika  $< 20$  atau  $>35$  tahun, 2 jika 20-35 tahun, pendidikan dinilai 2 (tinggi) jika pendidikan perguruan tinggi, 1 (rendah) jika pendidikan SD-SMA, Pekerjaan dinilai 1 jika tidak bekerja dan 2 jika bekerja, penghasilan dinilai rendah (1) jika penghasilan  $< \text{Rp. } 2.500.000$  dan 2 jika penghasilan  $\geq \text{Rp. } 2.500.000$ , serta dukungan suami pada ibu selama hamil, dinilai 1 jika suami tidak mendukung kehamilan ibu dan 2 jika suami mendukung kehamilan ibu. Data diisi oleh peneliti dan responden. Pengisian kuisisioner dilakukan oleh responden sebelum (pretest) dan sesudah (posttest). Kelompok intervensi diberikan kapsul tepung daun kelor dengan dosis 1 x 2 kapsul (1 kapsul = 500 mg) yang dikonsumsi pada malam hari selama 60 hari, dan diobservasi menggunakan kartu kontrol pemberian kapsul tepung daun kelor, sedangkan kelompok kontrol tanpa pemberian kapsul tepung daun kelor. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Uji-T independen* dan *Chi-Square test*. Untuk mengetahui pengaruh pemberian tepung daun kelor pada ibu hamil terhadap stres yang disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kategori umur 20-35 tahun pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sebanyak 16 orang. Mayoritas responden dengan kategori pendidikan responden rendah (SD-SMA) sebanyak 14 orang dan pada kelompok kontrol 13 orang. Mayoritas responden dengan kategori pekerjaan sebagai IRT pada kelompok intervensi masing-masing sebanyak 17 orang (89.5 %). Mayoritas responden dengan kategori penghasilan yang rendah pada kelompok intervensi dan kontrol masing-masing sebanyak 17 orang (89.5%). Serta mayoritas responden mendapat dukungan dari keluarga/suami pada kelompok intervensi sebanyak 19 orang (100%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 17 orang (89.5%). Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan kategori tidak stres (normal) sebelum intervensi

pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (57.9%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang (42.1%). Sedangkan setelah intervensi kategori tidak stres (normal) pada kelompok intervensi sebanyak 15 orang (79 %)

sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang (47.4%).

**Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik di Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli**

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Umur</b>				
<20 atau >35	0	0	3	15.8
20-35	19	100	16	84.2
<b>Pendidikan</b>				
Tinggi	5	26.3	6	31.6
Rendah	14	73.7	13	68.4
<b>Pekerjaan</b>				
IRT	17	89.5	17	89.5
Honorar	2	10.5	2	10.5
<b>Penghasilan</b>				
Tinggi	2	10.5	2	10.5
Rendah	17	89.5	17	89.5
<b>Dukungan Suami</b>				
Mendukung	19	100	17	89.5
Tidak Mendukung	0	0	2	10.5

**Tabel 2. Distribusi stres ibu primigravida sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol di wilayah kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli**

Variabel	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Stres Pre</b>				
Normal	11	57.9	8	42.1
Ringan	4	21	7	36.9
Sedang	3	15.8	2	10.5
Parah	1	5.3	2	10.5
<b>Stres Post</b>				
Normal	15	79	9	47.4
Ringan	4	21	8	42.1
Sedang	0	0	2	10.5

**Tabel 3 Perubahan stres ibu primigravida sebelum dan pada kelompok intervensi dan kontrol di wilayah kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Tolitoli**

Kelompok	Stres			P Value
	Pre	Post	Selisih	
	Mean±SD	Mean ±SD	Mean ±SD	
Intervensi	17.95 ± 6.341	12.91 ± 4.188	5.04 ± 2.153	0.047
Kontrol	18.38 ± 7.350	15.86 ± 6.163	2.52 ± 1.187	0.239

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata stres mengalami penurunan dari 17.95 ± 6.341 menjadi 12.91 ± 4.188 dengan selisih

perubahan 5.04 ± 2.153, secara statistik signifikan ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada perbedaan antara sebelum dan setelah pemberian tepung

daun kelor. Demikian juga pada kelompok kontrol rerata stres mengalami penurunan dari  $18.38 \pm 7.350$  menjadi  $15.86 \pm 6.163$ , dengan selisih perubahan  $2.52 \pm 1.187$ , tetapi secara statistik tidak signifikan ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan pengamatan.

## PEMBAHASAN

### Stres ibu primigravida sebelum dan sesudah dilakukan pengamatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata perubahan stres pada kelompok yang diberikan kapsul tepung daun kelor secara statistik signifikan ( $p < 0.05$ ) dari  $17.95 \pm 6.341$  menjadi  $12.91 \pm 4.188$  dengan selisih perubahan  $5.04 \pm 2.153$ , yang berarti ada perbedaan antara sebelum dan setelah pemberian kapsul tepung daun kelor. Hal ini membuktikan bahwa pemberian tepung daun kelor pada ibu Primigravida membantu mengurangi stres. Stress ibu primigravida yang menurun setelah diberikan kapsul tepung daun kelor hal ini dikarenakan daun kelor mengandung GABA (*gamma-aminobutyric acid*) yaitu salah satu jenis asam amino non-esensial yang membantu menjaga fungsi otak sehingga tetap normal dengan membantu untuk memblokir impuls yang berhubungan dengan stres dan mencapai reseptor pada sistem saraf pusat. Asam gamma aminobutirat juga dapat mengurangi perasaan cemas, dan dapat membantu mengatasi gangguan yang terkait dengan stres emosional. GABA yang terdapat pada daun kelor dapat mengurangi stres pada ibu hamil dimana diketahui bahwa proses kehamilan menimbulkan perubahan psikologis yang berupa perasaan tertekan, gelisah, takut, ketidaknyamanan dan sebagainya. Menurut Kusnadi (2015), serbuk daun kelor mengandung banyak nutrisi dan senyawa yang dibutuhkan oleh tubuh diantaranya GABA. GABA (*gamma-aminobutyric acid*) 100 kali lebih banyak dibanding beras merah.

Daun kelor juga mengandung Polyphenol tinggi. Polyphenol ini berfungsi sebagai penenang. Menurut Trebatica dan Durackova<sup>(5)</sup>, polyphenol dalam makanan berpotensi untuk menjadi obat dalam bidang kesehatan mental. Serbuk daun kelor mengandung banyak nutrisi dan senyawa yang dibutuhkan oleh tubuh diantaranya Polyphenol. Kandungan polyphenol di dalam serbuk daun kelor 2 kali lebih banyak dibanding *red wine*<sup>(7)</sup>.

Penelitian Leone *et al*<sup>(6)</sup>, menyatakan bahwa daun kelor kering adalah sumber polyphenol yang hebat. Kisarannya dari 2090 sampai 12.200 mg AEG/100 g DW atau 1600 – 3400 mgTae/100 g DW. Jumlah tersebut lebih besar daripada yang ditemukan pada buah dan sayuran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muis *et al*<sup>(8)</sup>, yang menyatakan bahwa tingkat stres ibu hamil pekerja informal menurun secara signifikan pada kelompok yang diberikan ekstrak daun kelor ( $p=0.001$ ) tapi tidak pada kelompok yang tidak diberikan ekstrak daun kelor ( $p=0.07$ ). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryanti<sup>(10)</sup>, menyatakan bahwa rerata tingkat stres pada ibu hamil yang telah diintervensi ekstrak daun kelor masih berada dalam batas normal yaitu pada tingkat sedang, sedangkan tingkat stres pada kelompok yang tidak diberikan ekstrak daun kelor jauh lebih tinggi. Demikian juga dengan penelitian Florensia *et al*<sup>(14)</sup>, menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikansi pada kelompok yang diberikan kelor royal jelly dari  $29,23 \pm 10,451$  menjadi  $17,00 \pm 6,325$  dengan nilai (P value =0,000) dan pada kelompok kelor dari  $23,59 \pm 8,110$  menjadi  $18,05 \pm 4,498$  dengan nilai (P value=0,022).

Adapun kelompok tanpa pemberian kapsul tepung daun kelor yang menunjukkan rerata penurunan stress dari  $18.38 \pm 7.350$  menjadi  $15.86 \pm 6.163$ , dengan selisih perubahan  $2.52 \pm 1.187$ , tetapi secara statistik tidak signifikan ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan antara sebelum dan setelah dilakukan pengamatan.

Stres merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan *internal* dan *eksternal*<sup>(14)</sup>. Menurut Rukkiyah *et al*<sup>(1)</sup>, Stres merupakan kondisi yang tidak nyaman (disforik) yang didefinisikan sebagai ketidakseimbangan ibu hamil untuk merasa mampu atau menolak terhadap berbagai perubahan dalam proses adaptasi kehamilannya. Stres merupakan respon tubuh yang diakibatkan oleh *stressor*. *Stressor* sangat bervariasi bentuk dan macamnya, diantaranya sumber-sumber psikososial dan perilaku seperti frustrasi, cemas serta kelebihan-kelebihan sumber-sumber bioekologi dan fisik seperti bising, polusi, temperatur dan gizi<sup>(15)</sup>. Selain itu stres juga dapat disebabkan oleh pendidikan. Pendidikan

seseorang mempengaruhi pengetahuan atau penerimaan informasi terkait dengan kesehatannya sehingga akan lebih memperhatikan kesehatannya. Semakin tinggi pendidikannya akan semakin baik penerimaan informasinya dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan begitu pula sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Astria<sup>(16)</sup>, menyatakan bahwa Ibu yang berpendidikan tinggi mempunyai peluang 0.879 kali untuk menurunkan tingkat stres dibandingkan ibu yang berpendidikan dasar (rendah). Demikian juga dengan sosial ekonomi (penghasilan rendah). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Said et al<sup>(17)</sup>, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pendapatan dengan kecemasan ibu primigravida ( $p=0.000$ ).

Stres ibu primigravida yang tidak diberikan kapsul tepung daun kelor disebabkan karena di usia kehamilan trimester akhir ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, namun ibu hamil tidak mengetahui sayuran yang mengandung nutrisi yang bisa mengatasi stres menjelang kehamilan seperti yang terdapat pada daun kelor.

Selain konsumsi makanan bergizi faktor lain yang juga dapat mengatasi stres pada ibu selama kehamilan diantaranya olahraga ringan, istirahat yang cukup, mempersiapkan diri sendiri, relaksasi dan meditasi, dukungan suami/keluarga berupa perhatian, motivasi, sentuhan, pujian dan bantuan materi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, dukungan sosial juga dapat meningkatkan rasa sejahtera, kontrol personal, perasaan yang positif, serta membantu perempuan hamil mempersepsi perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Adapun keterbatasan penelitian yaitu Sampel yang digunakan belum merata dalam segi umur ibu hamil, jumlah dosis tepung kelor masih kurang persampel serta memerlukan waktu dan biaya observasi yang cukup lama.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Jumlah ibu primigravida mengalami stres berkurang pada kelompok intervensi setelah diberikan kapsul tepung daun kelor dan terdapat penurunan stres ibu primigravida secara signifikan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efek pemberian kapsul tepung daun kelor terhadap penurunan stres ibu primigravida. Diharapkan kepada pemerintah

terkait untuk pengadaan kapsul tepung daun kelor di Lini pelayanan kesehatan agar tenaga kesehatan dapat mempromosikan manfaat daun kelor sebagai salah satu sumber nutrisi selama kehamilan pada umumnya dan khususnya untuk mengurangi atau mengatasi stres selama kehamilan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada 1) Poltekkes Kemenkes Palu yang telah memberi dukungan financial pada penelitian ini, 2) Tim pakar yang sudah meluangkan waktunya memberikan saran dan masukan kearah perbaikan selanjutnya, 3) Kepala Puskesmas Baolan yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian 4) Responden yang sudah mau berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rukiyah, Yulianti, Maemunah, Susilawati. Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan) Edisi Revisi. 2012. Jakarta : Transinfo Media.
2. Pieter H.Z, Lubis N.L. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. 2011. Jakarta : Kencana.
3. Schetter, Tanner. Anxiety, Depression and Stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry*. 2012. March; 25(2): 141–148. Doi: 10.1097/YCO. 0b013e3283503680
4. Lewis, H.J, Kershaw, T.S, Earnshaw, V.A, Yonkers, K.A, Lin, H., & Ickovics, J.R. Pregnancy-specific Stress, Preterm Birth, and Gestational Age Among High-risk Young Women. *Health Psychol.*; 2014; 33(9): 1033–1045. doi: 10.1037/a0034586
5. Trebaticka, Durackova. Psychiatric Disorders and Polyphenols: Can They Be Helpful in Therapy. *Hindawi Publishing Corporation Oxidative Medicine and Cellular Longevity* Volume 2015; Article ID 248529, 16 pages. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/248529>
6. Leone A, Fiorillo G, Criscuoli F, Ravasenghi S, Santagostini L, Fico G, Spadafranca A, Battezzati A, Schiraldi A, Pozzi F, Lello S, Filippini S, Bertoli S. Nutritional Characterization and Phenolic Profiling of Moringa oleifera Leaves Grown in Chad, Sahrawi Refugee Camps, and Haiti. *International Journal of Molecular Sciences*. 2015 ; ISSN 1422-0067
7. Kusnadi A.D. Kelor Super Nutrisi. Edisi Revisi Maret. 2015. LSM-MEPELING
8. Muis M, Hadju V, Russeng S, Naiem M.F. Effect of Moringa Leaves Extract On Occupational Stress And Nutritional Status Of

- Pregnant Women Informal Sector Workers. International Journal of Current Research and Academic Review ISSN: 2347-3215 Volume 2 Number 11 (November-2014) pp. 86-92
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Tahun 2020.
  10. Suryanti. Hubungan Stress Kehamilan pada ibu Hamil yang Telah Diintervensi Tepung dan Ekstrak Daun Kelor dengan Berat Badan Lahir Bayi di Kabupaten Jeneponto. 2017. Universitas Hasanudin.
  11. Hasni, Nontji W, Hadju.V. Pengaruh pemberian tepung daun kelor (*Moringa Oleifera*) Pada Ibu Hamil terhadap kadar stres dan kortisol di Puskesmas Tamalatea Kabupaten Jeneponto. 2018. Universitas Hasanuddin
  12. Sugiono. Metode Penelitian Pendidikan. 2013. Jakarta : Rineka Cipta
  13. Lovibond S.H, Lovibond F.E. Manual for the Depression Anviety Stress Scales. Sydey. 1995. Psychology Foundation
  14. Florensia W, Hadju V , Muis, Kesumasari C, Sirajuddin S, Zulkifli A. The Effect of *Moringa Oleifera* Leaves Plus Royal Jelly Supplement on Cortisol Hormone and Stress Levels on Anemia of Pregnant Women in Takalar Regency. JOURNAL LA LIFESCI. 2020;VOL. 01, ISSUE 03 (030-036),DOI: 10.37899/journallalifesci.v1i3.189
  15. Jhaquin A. Psikologi untuk Kebidanan. 2010. Yogyakarta : Nuha Medika
  16. Astria Y. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan dan Kandungan RSUP Fatmawati. 2009. Jakarta : UIN Sarif Hidayatullah
  17. Said N, Esrom K, Bidjuni H. Hubungan Faktor sosial ekonomi dengan kecemasan Ibu primigravida di Puskesmas Tuminting. ejournal Keperawatan (e-Kp) 2015;Volume 3. Nomor 2: 1-8