



PKM Edukasi dan Pendampingan Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kepatuhan Konsumsi tablet Fe sebagai Upaya Pencegahan Anemia dalam Kehamilan

Yusri Dwi Lestari¹ ✉, Khusnul Khotimah², Nurul Siti Aisyah³

^{1,2}Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid

³Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Jenderal Soedirman

*e-mail: yusrifkes@gmail.com¹

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.38

Received : September 1st 2024 Revised : September 5th 2024 Accepted : September 30th 2024

Abstrak

Kehamilan merupakan bagian dari siklus reproduksi Wanita yang dimulai sejak fertilisasi sampai sebelum dimulainya persalinan. Kehamilan merupakan fase yang dinantikan oleh pasangan calon orangtua yang menantikan buah hati mereka. Dalam prosesnya, berbagai faktor dapat mempengaruhi kehamilan dan tumbuh kembang janin yang juga berefek lanjutan pada persalinan dan bayi baru lahir. Salah satu kondisi yang harus diwaspadai oleh ibu hamil adalah anemia. Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 gr/dl. Anemia merupakan salah satu sebab kematian terjadinya abortus, gangguan pertumbuhan janin, dan perdarahan pada ibu yang dapat menyumbang angka kematian ibu dan bayi. Anemia pada ibu hamil disebabkan karena masih kurang dan rendahnya asupan gizi, dan ketidakpatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe. Zat besi (Fe) sangat dibutuhkan untuk perkembangan otak bayi di awal kelahirannya. Pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang tidak tahu pentingnya konsumsi tablet Fe selama kehamilan, masih banyak ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet Fe secara rutin dengan alasan lupa dan merasa kondisinya baik-baik saja sehingga tidak perlu minum tablet Fe. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk memberikan edukasi dan pendampingan pada ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Dengan pendampingan dan edukasi yang dilakukan diharapkan pengetahuan ibu tentang pentingnya tablet Fe, meningkatkan kepatuhan ibu mengkonsumsi tablet Fe dan mencegah anemia serta komplikasi kehamilan dan persalinan yang diakibatkan oleh anemia pada ibu hamil

Kata kunci : edukasi; pendampingan; ibu hamil; tablet Fe

Abstract

Pregnancy is a part of the female reproductive cycle that begins with fertilization and continues until the onset of labor. It is a phase eagerly anticipated by prospective parents who look forward to their child. Throughout this process, various factors can affect pregnancy and fetal development, with potential subsequent impacts on labor and the newborn. One condition that pregnant women need to be cautious about is anemia. Anemia is a condition where the hemoglobin (Hb) level in red blood cells is below the normal standard. A pregnant woman is considered anemic if her Hb level is < 11 g/dl. Anemia is a cause of abortion, fetal growth disorders, and maternal bleeding, which can contribute to maternal and neonatal mortality. In pregnant women, anemia is often due to insufficient nutritional intake and non-compliance with iron (Fe) tablet consumption. Iron is crucial for early brain development in the baby. In practice, many pregnant women are unaware of the importance of Fe tablet consumption during pregnancy, and many fail to take Fe tablets regularly, citing forgetfulness or a belief that their condition is satisfactory and thus not requiring Fe tablets. This community service initiative aims to provide education and support to pregnant women regarding Fe tablet consumption to prevent anemia during pregnancy. Through this support and education, it is hoped that women's knowledge about the importance of Fe tablets will increase, adherence to Fe tablet consumption will improve, and anemia as well as pregnancy and labor complications resulting from anemia in pregnant women will be prevented.

Keywords: education; support; pregnant women; Fe tablet

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis dalam siklus reproduksi yang dialami Wanita, namun dapat berubah menjadi kondisi yang patologis. Salah satu kondisi yang harus diwaspadai oleh ibu hamil adalah anemia (Natalia et al., 2017). Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 gr/dl (SINAGA, 2022). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi ibu hamil yang menderita anemia di Indonesia tahun 2018 yaitu sebesar 48,9%. Prevalensi ini meningkat dibandingkan tahun 2013 yang hanya 37,1%. Cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia tahun 2018 adalah 81,16%. Angka ini belum mencapai target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2018 yaitu 95% (Natalia et al., 2017).

Angka kematian ibu akibat anemia masih cukup tinggi. Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah (Amiruddin et al., 2022), dan angka kematian perinatal meningkat. Di samping itu, perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada wanita yang anemis (SINAGA, 2022). Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan abortus, partus immature/prematur), gangguan proses persalinan (inertia, atonia, partus lama, perdarahan atonia) (SINAGA, 2022), gangguan pada masa nifas (subinvolusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stres kurang, produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain). Pemerintah telah berusaha melakukan tindakan pencegahan dengan memberikan tablet tambah darah (tablet Fe) pada ibu hamil yang dibagikan pada waktu mereka memeriksakan kehamilan (Nova & Irawati, 2021), hal ini dikarenakan kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat 25% dibandingkan ibu tidak hamil, akan tetapi prevalensi anemia pada kehamilan masih juga tinggi. Ibu hamil diberikan 90 tablet tambah darah (Fe) selama kehamilan. Tablet Fe yang diberikan kepada ibu hamil bermanfaat untuk menambah asupan nutrisi pada janin, mencegah anemia defisiensi zat besi (Mutiarra et al., 2023), mencegah perdarahan saat masa persalinan, dan menurunkan risiko kematian pada ibu karena perdarahan pada saat persalinan. Dampak anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi saat kehamilan, sistem kekebalan tubuh menurun dan kematian pada ibu dan janin (Putri Wulandini.S, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Paiton, pada tanggal 4-6 Juli 2024 masih banyak ibu hamil yang tidak rutin mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) dengan alasan lupa dan lainnya. Melihat hal tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya yaitu banyak ibu hamil tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe dan kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya tablet Fe. Tujuan dan Manfaat Pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe, ibu hamil terhindar dari resiko anemia dalam kehamilan, kehamilan berjalan lancar ibu dan janin sehat, dan terjalannya komunikasi ilmiah antara Universitas Nurul Jadid khususnya Fakultas Kesehatan dengan masyarakat.

2. METODE

Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juli sampai Agustus 2024 di Desa Karanganyar Wilayah Kerja Puskesmas Paiton Kabupaten Probolinggo. Jenis kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan pendampingan pada ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Tahapan kegiatan terdiri dari survey, persiapan, pelaksanaan, pelaporan dan publikasi. survey dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra dilakukan tanggal 24-29 Juni 2024. kemudian dilanjutkan dengan pembentukan tim, pembuatan proposal, dan mengurus ijin kegiatan. Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional dan job description dari Tim dan Mitra. Memilih 14 orang ibu hamil trimester 2 secara random untuk dilakukan pendampingan minum tablet fe. yang terlibat dalam kegiatan ini adalah pelaksana, Ibu Hamil, Bidan Koordinator Puskesmas, Bidan Desa, Kader Kesehatan Desa. pemberian edukasi dan pendampingan yang dilakukan adalah memberikan pemahaman manfaat tablet Fe pada Ibu hamil dan janin, mengingatkan ibu hamil untuk rutin mengkonsumsi tablet Fe, melakukan pengecekan lembar kontrol minum TTD (Tablet Tambah

Darah) pada ibu hamil di buku KIA ibu, mengajarkan ibu cara dan waktu minum TTD atau tablet Fe, mengajarkan ibu cara mengisi kotak kontrol minum TTD di buku KIA, mengingatkan suami dan keluarga untuk mengingatkan ibu hamil untuk minum TTD atau tablet Fe secara rutin. Kegiatan ini dilakukan dengan tatap muka langsung dengan ibu hamil dan melalui media komunikasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi mitra sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Indikator keberhasilan ditunjukkan kontak kontrol tablet Fe terisi penuh dan Hb ibu dalam batas normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia adalah keadaan yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin, jumlah sel darah merah, dan gangguan dalam pemenuhan kebutuhan oksigen. Ada ibu hamil, keadaan anemia ditandai dengan rendahnya kadar Hb, yaitu kurang dari 11 g/dl². Terjadinya anemia disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor risiko terjadinya anemia adalah rendahnya asupan zat besi, absorpsi zat besi yang rendah, yang dapat disebabkan dari konsumsi makanan yang mengandung fitat dan fenol. Selain itu, terjadinya anemia juga disebabkan oleh kurang energi kronis (KEK), umur kehamilan, paritas, status gizi, pola konsumsi dan tingkat kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet Fe oleh ibu hamil (Afriyanti, 2020). Pemerintah Indonesia sudah melakukan upaya penanggulangan anemia, di antaranya dengan memberikan TTD pada wanita hamil. Pendistribusian TTD juga telah dilakukan melalui Puskesmas dan Posyandu. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan, persentase ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48.9%, ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Peran dan fungsi keluarga sangat penting disaat salah satu anggota keluarga mengalami masalah kesehatan. Mereka dapat memberikan motivasi kepada pasien, mengingatkan pasien minum obat dan memantau kesehatannya. Mengatasi masalah ini (Aditianti et al., 2018).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian suplemen zat besi pada ibu hamil. Masing-masing ibu hamil dianjurkan mengonsumsi minimal 90 tablet dalam masa kehamilan. Namun demikian, anemia pada kehamilan masih sering terjadi karena banyak ibu hamil mengalami kesulitan atau tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Kendala-kendala yang dihadapi oleh ibu hamil termasuk kurangnya pengetahuan, mual, lupa, dan berbagai alasan lainnya. Pendamping minum ini diharapkan dapat mengatasi kendala (tidak patuh) ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), pendamping minum adalah suami atau keluarga yang tinggal serumah dengan ibu hamil (Idea et al., 2024).

Kebijakan minum tablet zat besi (Fe) umumnya bertujuan untuk mencegah atau mengatasi anemia defisiensi besi, terutama untuk ibu hamil, ibu hamil diharuskan untuk mengonsumsi tablet Fe minimal sebanyak **60 tablet** selama kehamilannya.

Deskripsi Kegiatan:

1. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan wilayah kerja Puskesmas Paiton
2. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil trimester 2 yang dipilih secara random sebanyak 14 ibu hamil. Dipilihnya ibu hamil trimester 2 karena banyak ibu hamil trimester 1 yang masih mengalami mual dan muntah belum dapat meminum tablet Fe karena akan menyebabkan mual dan muntah semakin bertambah.

3. Pelaksanaan

Pendampingan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe) adalah bagian penting dari upaya pencegahan dan penanganan anemia selama kehamilan. Pendampingan dilakukan dengan tatap muka langsung dengan ibu hamil baik dirumah maupun di puskesmas dan melalui media komunikasi seperti whatsapp dan telepon. Berikut adalah beberapa aspek penting dari pendampingan yang telah dilakukan:

Edukasi dan Informasi:

- a. Pentingnya Zat Besi: Menjelaskan ibu hamil bahwa zat besi penting untuk pembentukan hemoglobin, yang membawa oksigen ke sel-sel tubuh, dan untuk mencegah anemia yang bisa mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi.
- b. Dosis dan Cara Konsumsi: menjelaskan dosis yang direkomendasikan (biasanya 30-60 mg Fe per hari) dan cara terbaik untuk mengonsumsi tablet dengan air putih. Tidak

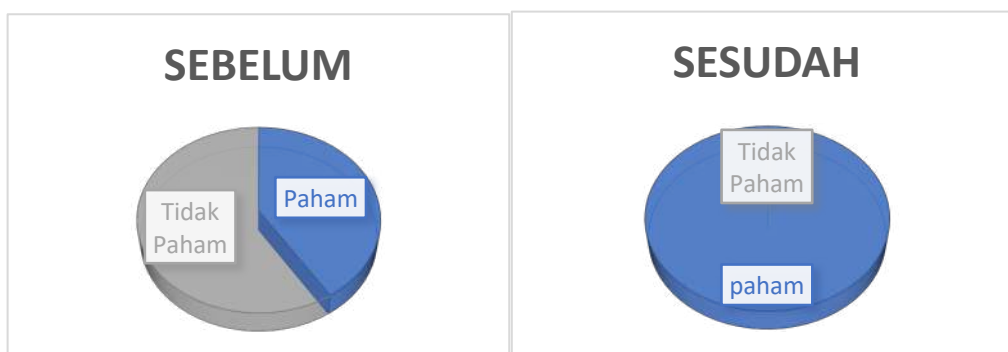
disarankan minum dengan teh atau kopi. Dan penyerapan akan lebih baik jika minum tablet fe Bersama dengan sumber vitamin C

- c. Efek yang mungkin dirasakan Beberapa ibu mungkin mengalami mual atau sembelit. Menyarankan ibu untuk mengonsumsi tablet setelah makan jika mengalami masalah pada pencernaan
- d. Monitoring dan Evaluasi: menganjurkan ibu hamil melakukan pemeriksaan rutin kadar hemoglobin dan ferritin untuk memastikan bahwa ibu tidak mengalami anemia.
- e. Evaluasi Konsumsi: menanyakan secara berkala tentang kepatuhan ibu terhadap jadwal minum tablet dan catat jika ada masalah atau kesulitan dan memberikan dorongan dan dukungan moral agar ibu hamil tetap berkomitmen untuk minum tablet fe dengan rutin. Menganjurkan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, ayam, ikan, dan sayuran berdaun hijau, serta makanan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.
- f. Risiko Kelebihan Zat Besi: memberikan informasi kepada ibu tentang risiko kelebihan zat besi, seperti keracunan zat besi, dan pentingnya tidak mengonsumsi suplemen melebihi dosis yang direkomendasikan tanpa pengawasan medis.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan terinformasi, pendampingan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi dapat lebih efektif dan membantu menjaga kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan.

Evaluasi dilakukan dengan melihat kotak kontrol minum tablet fe di buku KIA. Hasilnya adalah kotak kontrol 12 orang ibu hamil sudah terisi penuh yang menunjukkan bahwa ibu sudah patuh minum tablet fe dan 2 orang ibu hamil belum terisi penuh pada kotak kontrol minum tablet fe dikarenakan sering lupa.

4. Kendala dalam kegiatan ini adalah beberapa ibu hamil mengganti nomor telepon, tidak datang ke posyandu atau puskesmas untuk periksa, dan ketika dikunjungi ke rumah tidak ditempat.
5. Evaluasi: dari kegiatan yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan Edukasi dan Pendampingan Ibu Hamil untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan Anemia dalam Kehamilan berjalan dengan lancar dan ibu hamil merasa terbantu dengan adanya pendampingan karena rutin diingatkan untuk minum tablet fe.



Gambar 1: Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tablet Fe Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi



Gambar 2: Pelaksanaan Pendampingan Ibu Hamil

4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian edukasi dan pendampingan ibu hamil dalam meminum tablet Fe menunjukkan bahwa intervensi ini sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet besi. Edukasi yang dilakukan secara sistematis dan konsisten mampu meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya suplementasi zat besi dalam mencegah anemia dan mendukung kesehatan ibu dan janin. Pendampingan juga berperan dalam mengatasi kendala yang dihadapi ibu hamil, seperti efek samping yang mungkin timbul, sehingga mereka lebih termotivasi untuk rutin mengonsumsi tablet Fe. Hasil akhir menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang berpartisipasi, serta peningkatan tingkat kepuasan terhadap pelayanan edukasi dan pendampingan yang diberikan. Dengan demikian, program edukasi dan pendampingan ini dapat dijadikan model untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara lebih luas, serta sebagai langkah preventif dalam menurunkan angka anemia di kalangan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., Permanasari, Y., & Julianti, E. D. (2018). Family and Cadre Supports Increased Iron Pils Compliance in Anemic Pregnant Women. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38(1), 71–78.
- Afriyanti, D. (2020). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Bukittinggi. *Menara Ilmu*, 14(1), 6–23.
- Amiruddin, N. A., Delima, A. A., & Fauziah, H. (2022). Hubungan Anemia dalam Kehamilan dengan Angka Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). *UMI Medical Journal*, 7(2), 132–140. <https://doi.org/10.33096/umj.v7i2.216>
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Idea, A., Journal, H., Nurana, S., Hamang, S. H., Saputri, L. H., Kebidanan, P. S., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & Makassar, P. R. (2024). Efektifitas Pendamping Minum Tablet Tambah Darah terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil The Effectiveness of Companions Taking Blood Added Tablets on Hemoglobin Levels of Pregnant Women. 4(03), 135–

- Mutiara, E. S., Manalu, L., Klise, R. E., Aginta, S., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Analisis Pemberian Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas: Studi Literature Review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 125-135. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.125-135>
- Natalia, S., Sumarmi, S., & Nadhiroh, S. R. (2017). Cakupan Anc Dan Cakupan Tablet Fe Hubungannya Dengan Prevalensi Anemia Di Jawa Timur. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.70-76>
- Nova, D., & Irawati, I. (2021). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 129-134.
- Putri Wulandini, S. T. T. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Di Wilayah Puskesmas RI Karya Wanita Pekanbaru. *MENARA Ilmu*, XIV(02), 122-128. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1707>
- Sinaga, M. S. (2022). HUBUNGAN ANEMIA DALAM KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN PERDARAHAN POSTPARTUM PRIMER di RSUD PUTRI HIJAU MEDAN PERIODE JANUARI 2020-JANUARI 2021. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i1.2278>