

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT KONSUMSI TABLET ZAT BESI PADA IBU HAMIL DI TPMB Bd. BOINEM, S.ST

Boinem¹, Rizki Oktaviani², Alifia Fitriani², Yuni Handayani²

¹TPMB Bd. Boinem, S.ST, ²Universitas Dr. Soebandi

bidan.rizkioktaviani@gmail.com

Health Counseling About the Benefit of Consumption of Iron Tablets in Pregnant Women at PMB Bd. Boinem, S.ST

Abstract: Iron deficiency anemia in pregnant women can affect the growth and development of the fetus or baby during pregnancy and afterward. Providing iron tablets is one of the most effective strategies for preventing and controlling nutritional anemia in increasing hemoglobin levels in pregnant women. Consuming iron tablets in pregnant women is very important in meeting the nutritional needs of the fetus, preventing anemia in pregnant women, reducing the risk of death in mothers due to postpartum hemorrhage. The aim of this community service activity is to increase awareness and compliance regarding the importance of consuming iron tablets. The target of this activity is all pregnant women in TPMB Bd. Boinem, S.ST. The media used was a leaflet containing information about the importance of iron tablets. The method used is lecture and discussion, in the initial stage before the extension a pretest is carried out by providing a chair, then at the end of the question and answer session it is followed by a posttest as an evaluation of the results of the extension.

Key words: Pregnancy, Iron Tablets, Anemia.

Abstrak: Anemia defisiensi besi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Pemberian tablet besi adalah salah satu strategi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi yang paling efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Konsumsi tablet besi pada ibu hamil sangat penting dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi pada janin, mencegah anemia pada ibu hamil, menurunkan risiko kematian pada ibu karena perdarahan pasca persalinan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah upaya peningkatan kesadaran dan kepatuhan tentang pentingnya konsumsi tablet besi. Sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil di TPMB Bd. Boinem, S.ST. Media yang digunakan adalah leaflet yang berisikan tentang informasi pentingnya tablet besi. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan diskusi, pada tahap awal sebelum penyuluhan dilakukan pretest dengan memberikan kusioner, kemudian pada akhir sesi tanya jawab dilanjutkan dengan posttest sebagai evaluasi hasil penyuluhan.

Kata kunci: Kehamilan, Tablet Zat Besi, Anemia

PENDAHULUAN

Zat besi merupakan mineral yang diperlukan untuk membentuk hemoglobin atau sel darah merah. Zat besi juga berperan dalam pembentukan mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga dapat digunakan untuk sistem pertahanan tubuh (Kementrian Kesehatan, 2023). Tablet besi (Fe) atau Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan folat yang diberikan kepada ibu hamil untuk mencegah anemia gizi besi selama masa kehamilan yang berfungsi sebagai pembentuk hemoglobin (Hb) dalam darah (Anjelina & Romlah, 2020). Anemia gizi besi pada ibu hamil masih merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia karena prevalensinya cukup tinggi. Penyebab utama anemia ini adalah kekurangan zat besi (Fe). Selama kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi hampir tiga kali lipat untuk pertumbuhan janin dan keperluan ibu hamil. Kejadian anemia dalam kehamilan dapat mempengaruhi kehamilan karena anemia dapat menurunkan daya tahan tubuh yang berakibat kematian janin dalam kandungan, abortus, cacat bawaan, dan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) (Kemenkes RI, 2021).

World Health Organization (WHO) mengatakan anemia adalah salah satu dari sepuluh masalah kesehatan terbesar di abad modern ini. Wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja adalah kelompok yang berisiko terkena anemia. Di seluruh dunia, 41,8% ibu hamil mengalami anemia, dengan sekitar setengah dari kasus tersebut disebabkan oleh kekurangan zat besi. Defisiensi besi pada wanita berkisar antara 35 dan 75 persen, dan meningkat seiring dengan usia kehamilan. Sekitar 40% kematian ibu disebabkan oleh anemia pada kehamilan (WHO, 2019).

Data Riskesdas tahun 2021 menunjukkan bahwa 78% ibu hamil mengalami anemia, naik dari 48,9% pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur rata-rata sebesar 58%, nilai itu masih jauh dibawah target Nasional yaitu sebesar 28% (Natalia et al, 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurmasari et al. (2019) menemukan bahwa ibu hamil yang tidak mematuhi instruksi penggunaan tablet tambah darah memiliki risiko anemia 3,46 kali lebih besar. Penelitian Wulandari (2021) menemukan bahwa mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur selama satu bulan atau 30 tablet dapat meningkatkan Hb sebesar 1 gram dan menurunkan 73% tingkat anemia ibu

hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil terkait erat dengan kepatuhan terhadap tablet tambah darah, semakin patuh ibu hamil mengkonsumsi tablet tambah darah, semakin tinggi kadar hemoglobin ibu hamil (Fitriyah et al, 2022).

Perilaku kepatuhan juga dapat ditemukan pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet tambah darah (tablet Fe) untuk mengobati dan mencegah terjadinya anemia saat kehamilan. Kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe ini diartikan sebagai ketaatan ibu hamil dalam menjalankan anjuran dari petugas kesehatan untuk mengkonsumsi tablet Fe secara rutin 1 tablet per hari selama 90 hari. Masing-masing ibu diharapkan mengkonsumsi tablet Fe diukur dari ketepatan jumlah, ketepatan cara mengkonsumsi, dan frekuensi konsumsi tablet Fe setiap hari. Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe di Indonesia masih menjadi penghambat untuk menurunkan angka anemia. Rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe dapat disebabkan karena ibu hamil sering lupa, malas, dan merasa bosan dalam mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu, efek samping yang sering dirasakan setelah meminum tablet Fe, seperti mual, muntah, kram lambung, konstipasi, dan perubahan warna tinja, serta adanya perasaan ibu hamil pada tablet

Fe yang dikonsumsi berbau amis (Ariyanti, 2023).

Pencegahan serta penanggulangan anemia sudah diupayakan oleh pemerintah dan sudah distandarisasi melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor. 88 tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah pada perempuan umur produktif serta ibu hamil. Upaya ini tidak hanya mencakup pemberian tablet besi sepanjang masa kehamilan dengan mengkonsumsi minimal 90 tablet, namun diperlukan pula adanya pemberian konseling, informasi dan edukasi (Farida & Solihah, 2019).

METODE PENGABMAS

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Action Research* dengan pendekatan partisipatif melalui ceramah dan diskusi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di TPMB Bd. Boiem, S.ST dengan sasaran 15 ibu hamil TM I sampai TM III. Pada tahap awal dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil yang berkaitan dengan manfaat mengkonsumsi tablet zat besi (*pre test*). Pengukuran dilakukan dengan memberikan kuesioner tentang definisi tablet zat besi, manfaat, cara mengkonsumsi dan dampak yang terjadi jika ibu hamil tidak mengkonsumsi tablet zat besi. Kemudian narasumber memberikan materi tentang manfaat

mengonsumsi tablet zat besi dengan menggunakan media lembar balik leaflet. Materi diberikan dalam waktu 30 menit, dilanjutkan sesi tanya jawab. Tahap akhir yaitu memberikan pertanyaan kembali (*post test*) kepada peserta penyuluhan dengan pertanyaan yang sama yang diberikan pada saat *pre test*. Kemudian pada tahap akhir dilakukan evaluasi keefektifan kegiatan.



Gambar 3.1 Peta Lokasi TPMB Bd. Boinem, S.ST

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TPMB Bd. Boinem, S.ST. Penyuluhan kesehatan dilakukan selama 1 (satu) hari yaitu pada tanggal 7 Juni 2024, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Sebelum materi penyuluhan disampaikan fasilitator, tim terlebih dahulu memberikan pretest kepada sasaran yang hadir yaitu didapatkan hasil 53% pengetahuan ibu hamil masih kurang mengenai pentingnya mengonsumsi tablet zat besi. Setelah materi penyuluhan

disampaikan, kemudian dilakukan *pretest* dengan kuesioner yang sama. Pengetahuan ibu meningkat setelah diberikan edukasi dengan hasil 80% melalui uji *posttest*. Peserta yang hadir sangat antusias dengan materi yang disampaikan, terbukti dengan banyaknya ibu hamil yang bertanya saat diadakan sesi tanya jawab.

Penyuluhan tentang manfaat konsumsi tablet zat besi sangat efektif untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil sehingga diharapkan ibu hamil akan rutin mengonsumsi tablet zat besi. Dibutuhkan dukungan tenaga kesehatan untuk penyuluhan secara berkala dengan memanfaatkan media informasi seperti leaflet dan lembar balik yang tersedia di TPMB saat dilakukan kelas ibu hamil. Serta melibatkan dukungan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil.

PENUTUP

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan memberikan edukasi tentang manfaat konsumsi tablet zat besi kepada ibu hamil di TPMB Bd. Boinem, S.ST sangat memberikan dampak yang baik terhadap pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet zat besi sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Kepada instansi terkait agar

mengoptimalkan pemberian penyuluhan secara rutin khususnya tentang manfaat konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil. Diharapkan kepada ibu hamil dapat patuh dan rutin mengkonsumsi tablet zat besi

DAFTAR PUSTAKA

- Anjelina, Puspita Sari & Romlah. 2020. Konsumsi Tablet Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Dua. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. Vol. 15, No.1
- Ariyanti, Utari. 2023. Penyuluhan Tentang Manfaat Tablet Fe Pada Ibu Hamil di Namorambe Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. Vol 1, No.10, Tahun 2023
- Farida, F. I., & Solihah, V. M. 2019. Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil dengan Pemberian Edukasi dan Suplementasi Tablet Besi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi*. Vol 3 (2)
- Fitriyah, N., Fauzia, E., & Fitriani, N. 2022. Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe. 13 (1), 102-115
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. RISKESDAS 2019 Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta : Kemenkes RI

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1.



Gambar 2.