

EDUKASI PENTINGNYA KONSUMSI TABLET FE BAGI IBU HAMIL

EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF FE TABLETS CONSUMPTION FOR PREGNANT WOMEN

Deby Meitia Sandy¹, Suci Sulistyorini²

1,2 STIK Bina Husada Palembang

*Korespondensi Penulis : debymeitiasandy@yahoo.com

Abstrak

Pemberian tablet Fe adalah salah satu strategi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi yang paling efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Upaya ini direkomendasikan secara universal di negara-negara berkembang. Tujuan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe bagi ibu hamil. Sangatlah penting melakukan penyuluhan dan edukasi ini sebagai upaya untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang dilakukan pada ibu hamil di PMB Choirul Mala Palembang berjumlah 11 orang. Media yang digunakan adalah leaflet yang berisikan tentang informasi pemberian tablet Fe. Hasil dari penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya saat pretest sebesar 62%, setelah dilakukan penyuluhan mencapai 94%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 32% dari penyuluhan materi tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil. Sebagai petugas kesehatan perlunya melakukan edukasi kepada masyarakat dan memberikan informasi yang akurat tentang pentingnya pemberian tablet Fe dengan sasaran yang tepat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan skill masyarakat dalam menangani permasalahan yang dihadapi semasa kehamilannya.

Kata Kunci : Edukasi, Tablet Fe, Ibu Hamil

Abstract

Providing Fe tablets is one of the most effective strategies for preventing and controlling nutritional anemia in increasing hemoglobin levels in pregnant women. This effort is universally recommended in developing countries. The purpose of this community service is to provide education and increase mothers' knowledge about the importance of consuming Fe tablets for pregnant women. It is very important to carry out this outreach and education as an effort to prevent iron deficiency anemia in pregnant women. The method of implementing the activity was by providing counseling or health education to 11 pregnant women at PMB Choirul Mala Palembang. The media used was a leaflet containing information about administering Fe tablets. The results of the counseling showed that there was an increase in the mother's knowledge, which previously at the pretest was 62%, but after the counseling was carried out it reached 94%. This shows an increase of 32% in educational material about the importance of consuming Fe tablets for pregnant women. As health workers, it is necessary to educate the public and provide accurate information about the importance of administering fe tablets at the right target so that they can increase people's knowledge and skills in dealing with problems faced during pregnancy.

Keywords : Education, Fe Tablets, Pregnant Woman

Pendahuluan

Tablet Fe (zat besi) merupakan zat yang sangat esensial bagi tubuh. Zat besi berhubungan dengan erosit (kenaikan sirkulasi darah pada ibu hamil dan kadar hemoglobin atau Hb) yang diperlukan untuk mencegah atau mengobati dari anemia. Pada ibu hamil konsumsi zat besi digunakan sebagai salah satu upaya penanggulangan kekurangan zat besi. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe sebagai ketepatan pada ibu hamil diukur dalam jumlah ketepatan tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengonsumsi tablet tambah darah, dan frekuensi per hari. Dosis yang dianjurkan dalam sehari yaitu satu tablet yang diminum selama kehamilan karena pada masa tersebut kebutuhan akan zat besi sangat tinggi (Dipiro, et al., 2015).

Menurut *World Health Organization* tahun 2020 dilaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35% sampai 75% dan akan semakin meningkat seiring bertambahnya usia pada kehamilan, di Negara berkembang saat ini terdapat 25% ibu hamil selalu mengalami anemia. Sehingga prevalensi anemia yang tinggi ini akan memberikan dampak negatif pada ibu hamil (Nurdin et al., 2019).

Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Cakupan pemberian TTD minimal 90 Tablet pada ibu hamil di Indonesia tahun 2021 adalah 84,2%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2020 sebesar 83,6%. Provinsi dengan cakupan tertinggi pemberian TTD pada ibu hamil adalah Provinsi Bali sebesar 92,6%, Jambi sebesar 92,1%, dan Jawa Timur sebesar 91,3%. Sedangkan Provinsi dengan

capaian terendah adalah Papua Barat sebesar 37,5%, Papua sebesar 56,8%, dan Sulawesi Tenggara 64,1%. Dan untuk provinsi Sumatera Selatan pada posisi 12 yaitu sebesar 85,9%. (Kemenkes RI, 2021).

Program pemerintah di Indonesia tahun 2014 mengharuskan setiap ibu hamil untuk mengonsumsi tablet zat besi selama masa kehamilan minimal 90 tablet selama 90 hari untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Zat besi yang terdapat pada makanan tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu dan janin, sehingga diberikan tablet zat besi (Fe) untuk tambahan asupan besi. Namun program ini seringkali terhambat karena terjadinya ketidakpatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet zat besi (Fe), dengan demikian ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet zat besi (Fe) berarti tidak memenuhi kebutuhan zat besi dalam kehamilan. Akibatnya, terjadinya peningkatan kasus anemia kehamilan terutama anemia defisiensi (Erwin et al., 2018).

Berdasarkan data kota Palembang, Pada tahun 2020 persentase cakupan ibu hamil di Kota Palembang yang mendapatkan Tablet Tambah Darah sebanyak 90 tablet sebesar 89,77%, pada tahun 2019 sebanyak 99,05% dan pada tahun 2018 sebesar 99,1%. Untuk mencegah Anemia Gizi pada ibu hamil dilakukan suplementasi TTD dengan dosis pemberian sehari sebanyak 1 (satu) tablet (60 mg Elemental Iron dan 0,4 mg Asam Folat) berturut-turut minimal 90 hari selama masa kehamilan. (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2021).

Adapun hasil pengabdian dari erniyasih dkk untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya manfaat tablet Fe sebagai pencegah anemia. Peserta dihadiri oleh 32 orang di wilayah RW 08 Kecamatan

Pamulang. Hasil pre test yang dilakukan pada peserta didapatkan rata-rata skornya 46.7 peserta belum mengerti pentingnya tablet Fe bagi ibu hamil karena tidak dijelaskan pada waktu dibagikan sehingga banyak yang menganggap tablet Fe adalah obat, sehingga tidak mau minum karena takut akan berpengaruh terhadap janinnya (Erniyasih dkk, 2022).

Pengetahuan ibu hamil mempunyai peranan yang sangat penting dalam pemenuhan gizi ibu hamil yang baik diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan pesat dan tidak mengalami hambatan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat gizi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi, bila kekurangan gizi terutama zat besi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi zat besi (Purwaningrum, 2017).

Pemberian tablet Fe adalah salah satu strategi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi yang paling efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Upaya ini direkomendasikan secara universal di negara-negara berkembang. Sejak tahun 1970an, program pemberian tablet Fe telah dibuktikan hasilnya di beberapa negara, dengan pemberian tablet Fe dapat menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 20-25% (Septiani, 2017).

Berdasarkan data latar belakang diatas, maka saya tertarik untuk melakukan kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe pada ibu hamil di PMB Choirul Mala Palembang.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil. Metode pelaksanaan yang dipakai

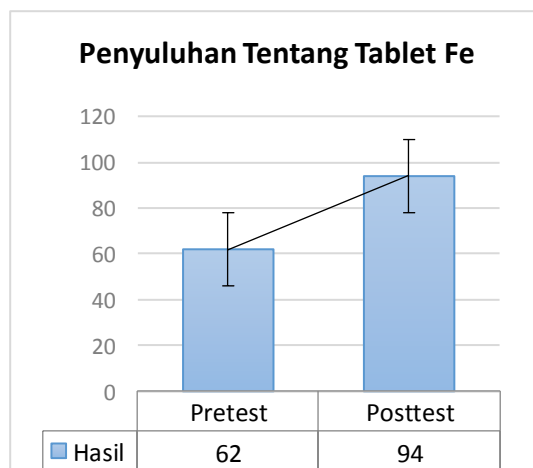
yaitu ceramah dan tanya jawab. Serta dilakukan pre test dan post test sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para ibu hamil sebanyak 11 peserta di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala Palembang. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan
Mekanisme dalam melakukan pengabdian masyarakat meliputi :
 - a. Persiapan penyuluhan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
 - b. Melakukan koordinasi dengan pihak Praktik Mandiri Bidan terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan
 - c. Melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan UPT-PPM
 - d. Memberikan pembekalan kepada anggota tim penyuluhan
 - e. Mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil.
2. Pelaksanaan Kegiatan
Kegiatan ini dilakukan sekitar 60 menit. Adapun uraian kegiatan yang dilakukan adalah pertama dengan melakukan pengenalan supaya saat kegiatan dilakukan ada interaksi yang baik antara pemberi materi dan peserta selama 5 menit. Setelah pengenalan, selanjutnya dilakukan pretest selama 5 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe selama 25 menit. Adapun materi yang disampaikan meliputi pengertian tablet Fe, tujuan dan manfaat tablet Fe, sasaran pemberian tablet fe,

ketepatan cara konsumsi, sumber makanan yang mengandung Fe dan kebutuhan Fe semasa kehamilan. Kemudian dilakukan sesi tanya jawab selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan post test untuk menilai hasil dari kegiatan tersebut dengan 10 pertanyaan dan langsung dilakukan sesi penutupan acara penyuluhan selama 10 menit.

Hasil

Tabel.1
Hasil Pengabdian Masyarakat



Kegiatan penyuluhan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe bagi ibu hamil di PMB Choirul Mala Palembang pada tanggal 27 Desember 2022 dengan jumlah 11 peserta. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 60 menit. Dengan susunan kegiatan dari pembukaan atau pengenalan, penyampaian materi penyuluhan dan disertai dengan sesi tanya jawab dan memberikan follow up dan kegiatan terakhir sesi penutup yang disertai dengan evaluasi untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Dari hasil pengabdian pada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu yang sebelumnya saat pretest sebesar 62%, setelah dilakukan

penyuluhan mencapai 94%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 32% dari penyuluhan materi tentang pentingnya konsumsi tablet Fe pada ibu hamil, terlihat dari kooperatif peserta yang sangat antusias dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan selesai, dengan mengajukan pertanyaan sebanyak 5 peserta, sehingga peserta dapat mengerti dan memahami semua penjelasan yang diberikan oleh petugas. Adapun materi yang disampaikan meliputi pengertian tablet Fe, tujuan dan manfaat tablet Fe, sasaran pemberian tablet fe, ketepatan cara konsumsi, sumber makanan yang mengandung Fe dan kebutuhan Fe semasa kehamilan. Didapatkan bentuk hasil dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu, hal ini terlihat dari kooperatifnya petugas dan peserta dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan. Alasan aktifnya peserta karena keingintahuannya terhadap manfaat dari tablet Fe ini untuk kesehatan ibu dan janin. Materi yang disampaikan oleh petugas kepada peserta dapat dimengerti dan dipahami. Dan diharapkan juga kepada ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan atau edukasi ini untuk selalu rutin dan rajin mengkonsumsi tablet Fe pada masa kehamilan untuk membantu memenuhi nutrisi dan menjaga kesehatan ibu dan janin, karena tidak ada bahaya yang didapatkan dari konsumsi tablet Fe dengan catatan mengkonsumsinya sesuai anjuran yang diberikan petugas kesehatan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan, kegiatan berjalan dengan lancar dan hikmat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan dari terhadap 11 ibu hamil didapatkan adanya peningkatan sebesar 32% dari penyuluhan materi tentang pentingnya konsumsi tablet

Fe pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil mengetahui manfaat yang diberikan dari tablet Fe untuk kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Safitri dengan judul penyuluhan pentingnya tablet fe pada ibu hamil didapatkan hasil setelah diberikan informasi tentang tablet Fe tim melakukan posttest yaitu hasil penyuluhan 85,7% ibu mampu menjelaskan pengertian tablet Fe, 85,7% ibu mampu menyebutkan manfaat tablet Fe bagi ibu hamil, 100% ibu mampu menguraikan efek samping tablet Fe, 100% ibu mampu menginformasikan kebutuhan/ dosis teblet Fe selama kehamilan, 92,8% ibu mampu menerangkan waktu & cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar, 85,7% ibu mampu menguraikan bahan-bahan makanan yang mengandung zat besi (Safitri, 2019).

Adapun hasil penelitian dari warastuti dkk (2022) dengan judul pengaruh penyuluhan tentang tablet Fe terhadap pengetahuan ibu hamil tentang tablet Fe pada Ibu hamil didapatkan bahwa hasil uji sebesar $0,000 < (\alpha = 0,05)$ yang artinya adanya pengaruh penyuluhan tentang tablet Fe terhadap pengetahuan ibu hamil tentang tablet Fe pada Ibu hamil. maka dari itu sebaiknya penyuluhan rutin dilakukan pada ibu hamil agar pengetahuan ibu hamil meningkat terutama tentang pentingnya tablet Fe (Warastuti dkk, 2022)

Risiko yang dialami oleh ibu hamil apabila terjadi anemia pada masa antenatal diantaranya berat badan janin kurang, plasenta previa, eklampsia, dan ketuban pecah dini. Selain itu bahaya yang terjadi pada trimester II dan trimester III akibat anemia adalah terjadinya partus prematur, perdarahan antepartum, gangguan pertumbuhan janin dalam rahim, asfiksia

intrapartum sampai kematian, gestosis dan mudah terkena infeksi, dekompensasi kordis hingga kematian ibu.

Pengetahuan ibu hamil mempunyai peranan yang sangat penting dalam pemenuhan gizi ibu hamil yang baik diperlukan agar pertumbuhan janin berjalanpesat dan tidak mengalami hambatan. Kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap manfaat gizi selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil kekurangan nutrisi, bila kekurangan gizi terutama zat besi maka dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi zat besi (Purwaningrum, 2017).

Penyuluhan tentang tablet Fe sangat efektif untuk mengatasi efek samping yang dirasakan setelah mengkonsumsi tablet Fe. Keterlibatan keluarga juga mampu memberikan dukungan yang kuat untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe (Surtimanah, 2019).

Kesimpulan

Dari hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil sebesar 32% pada penyuluhan tentang pentingnya konsumsi Tablet Fe bagi ibu hamil. Saran untuk petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan dan edukasi secara rutin bagi ibu hamil tentang pentingnya konsumsi tablet Fe, guna mencegah terjadinya anemia defisiensi zat besi dan juga dapat mencegah terjadinya perdarahan pada saat persalinan, sehingga ibu hamil dapat mempersiapkan dan lebih menjaga serta waspada pada kehamilannya agar tidak terjadi hal yang membahayakan bagi ibu dan janin.

Ucapan Terima Kasih

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini saya mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Ketua UPT-PPM STIK Bina Husada Palembang yang

telah memberikan izin pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Dan saya ucapkan terima kasih banyak kepada pimpinan Praktik Mandiri Bidan (PMB) Choirul Mala atas izin sebagai tempat pengabdian masyarakat, serta anggota tim penyuluhan dan peserta penyuluhan yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2020.) *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020*.
- Dipiro, J.T., Wells, B.G., Schwinghammer, T.L., Dipiro, C.V., (2015). *Pharmacotherapy Handbook Ninth Edition-Section 4 Chapter 19*, The McGraw-Hill Companies, Inc, United States.
- Erwin, R. R., Machmud, R., & Utama, B. I. (2018). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Kepatuhan dalam Mengonsumsi Tablet Besi di Wilayah Kerja Puskesmas Seberang Padang Tahun 2013*. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(3), 596.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Nurdin, M., Aritonang, E. Y. &, & Anto. (2019). *Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe di Poli Kebidanan RSUD Mitra Medika Medan*. Prima Medika Sains, 01(1), 57–63.
- Purwaningrum, Y. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadia Anemia Selama Kehamilan*. 5(2), 21–27
- Safitri. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Tablet Fe pada Ibu Hamil*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol.1 No.03 November 2019. Hal.165-169
- Septiani W. (2017). *Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi(Fe) pada Ibu Hamil*. JOMIS. 2017;1(2):86–92.
- Surtimanah T, Noviyanti E, Meliyanti M. (2019). *Differences of Family Support and Iron Tablets Consumed Post Pregnant Women Classes and Midwives Counseling*. IJPHRD. 2019; 10(3): 999–1006.
- Warastuti, lusiana dkk (2022). *Pengaruh penyuluhan tentang konsumsi fe terhadap pengetahuan konsumsi fe pada ibu hamil*. Jurnal bidan pintar, vol 3, no 2, bulan november tahun 2022