

PENYULUHAN KEGUNAAN TABLET FE PADA IBU HAMIL

Adriana Bangun, SST., MKM
Universitas Audi Indonesia

ABSTRACT

A pregnant woman is very susceptible to anemia. Anemia in pregnant women can cause death to the mother and her baby. The anemia rate for pregnant women is still high at 37.1%. Provision of Fe tablets is the government's effort to suppress and reduce anemia in pregnant women. Consuming Fe tablets regularly by pregnant women also reduces the prevalence of anemia by 20-25%. The working area of the Simalingkar Health Center still has pregnant women who don't take Fe tablets on the grounds that they don't have time to visit the Posyandu and there are also those who say they don't want to take Fe tablets because it makes the mother's stools turn black and the mother feels nauseous. The method used is counseling. The expected outcome is an increase in knowledge before and after counseling about Fe tablets. The result of this service is that there is an increase in knowledge and mothers are increasingly obedient in consuming Fe tablets as an effort to reduce anemia rates in pregnant women.

Keywords: *Pregnant women, Counseling, Fe tablets*

Pendahuluan

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin di dalam darah kurang dari nilai normal. Ibu hamil dianggap mengalami anemia bila kadar Hb-nya di bawah 11,0 g/dl. Kelompok ibu hamil (bumil) merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia, meskipun anemia yang dialami umumnya merupakan anemia relatif akibat perubahan fisiologis tubuh selama kehamilan. Selama kehamilan terjadi peningkatan

kebutuhan zat besi hampir tiga kali lipat untuk pertumbuhan janin dan keperluan ibu hamil (Departemen Kesehatan). Anemia dalam kehamilan memberikan pengaruh yang kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan, maupun dalam masa nifas. Berbagai penyebab dapat timbul akibat anemia seperti abortus, partus premature, partus lama, akibat insersi uteri, perdarahan post partum karena atonia uteri, syok, infeksi baik intra partum maupun post partum. (Manuaba, 2012).

Dalam keadaan tidak hamil, kebutuhan zat besi biasanya dapat dipenuhi dari menu makanan sehat dan seimbang. Tetapi dalam keadaan hamil, suplai zat besi dari makanan masih belum mencukupi sehingga dibutuhkan suplemen berupa tablet besi (Depkes RI, 2019). Suplementasi tablet besi merupakan salah satu cara yang bermanfaat dalam mengatasi anemia. Zat besi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia dan menjaga pertumbuhan janin secara optimal.

Menurut data WHO (2005) prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 41,8% atau sekitar 56 juta ibu hamil. WHO menyebutkan bahwa 50% anemia pada ibu hamil disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh data dari Riskesdas 2019 di ketahui bahwa prevalensi Anemia pada populasi ibu hamil adalah sebesar 37,1 % dan prevalensinya hampir sama antara bumil di perkotaan (36,4%) dan pedesaan (37,8%).

Program pemberian tablet Fe di Indonesia telah berlangsung hampir 20 tahun, namun berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi anemia sebesar 37,1%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas di tahun 2007 dengan prevalensi anemia sebesar 33,8%. Anemia defisiensi besi merupakan masalah umum dan luas dalam bidang gangguan gizi di dunia. Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia defisiensi besi ibu hamil yaitu terfokus pada pemberian tablet Fe (Kemenkes RI, 2013). Menurut Permenkes No.88 Tahun 2014 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, bahwa untuk melindungi wanita usia subur dan ibu hamil dari kekurangan gizi dan mencegah terjadinya anemia gizi besi maka perlu mengonsumsi tablet tambah darah. Di Indonesia, cakupan ibu hamil yang mendapat tablet Fe₃ tahun 2015 sebesar 85,17%, tidak berbeda jauh dibanding tahun 2014 yang sebesar 85,1%.

(Kemenkes RI, 2015). Di Kabupaten Sarolangun Desa Pelawan masih ada ibu hamil yang tidak mendapatkan tablet Fe sebesar 14,3% dan tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe sebesar 25% dengan alasan fesesnya menjadi hitam dan mual ketika mengkonsumsi tablet Fe. Tingkat pengetahuan ibu hamil yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi.

Pemberian informasi melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang tablet Fe merupakan salah satu upaya promotif untuk meningkatkan pengetahuan tentang tablet Fe dan preventif untuk pencegahan anemia defisiensi besi, sehingga mampu meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk mengkonsumsi tablet Fe. Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik mengangkat judul “Penyuluhan Pentingnya Tablet Fe pada Ibu Hamil” sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil.

Bahan Dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan November 2021 pada kegiatan Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Medan. Sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Medan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab menggunakan media leaflet yang berisi tentang informasi tablet Fe. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi pentingnya mengkonsumsi tablet Fe selama masa kehamilan, yang berisi materi tentang pengertian, manfaat serta cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar. Rangkaian alur kegiatan pengabdian masyarakat ini di urutkan sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data
2. Membuat Langkah kegiatan
3. Menyusun materi pre dan post test
4. Melakukan pre test
5. Melakukan penyuluhan
6. Melakukan post test
7. Monitoring evaluasi.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang disusun. Kegiatan ini dilakukan kepada 14 ibu hamil pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil. Dalam pelaksanaan kegiatan ini Tim dibantu oleh bidan desa dan kader yang sedang bertugas

di wilayah tersebut. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang tablet Fe tim melakukan pretest. Hasilnya hanya 42,8% ibu yang mampu menjelaskan pengertian tablet Fe, 35,7% ibu mampu menyebutkan manfaat tablet Fe bagi ibu hamil, 57,1% ibu mampu menguraikan efek samping tablet Fe, 50% ibu mampu menginformasikan kebutuhan/dosis tablet Fe selama kehamilan, 42,8% ibu mampu menerangkan waktu & cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar, 35,7% ibu mampu menguraikan bahan-bahan makanan yang mengandung zat besi. Penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah untuk menjelaskan ide, pengertian secara lisan disertai dengan diskusi dan tanya jawab sehingga ibu memahami apa yang diberikan dan disampaikan.

Selain itu, materi yang diberikan ditampilkan melalui media leaflet yang berisi informasi penting tentang tablet Fe disertai gambar-gambar menarik sehingga ibu dapat dengan mudah menangkap informasi yang diberikan. Selama proses penyuluhan berlangsung disertai pembagian leaflet ibu-ibu sangat antusias mendengarkan sambil memberikan respon baik dalam diskusi. Hal ini ditunjukkan 85,7% ibu bertanya terkait dengan materi yang disampaikan misalnya mengenai bahan makanan yang mengandung zat besi, waktu yang tepat untuk mengkonsumsi tablet Fe dan kebutuhan minimal tablet Fe selama kehamilan. Setelah diberikan informasi tentang tablet Fe tim melakukan posttest. Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan 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 tablet 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.

Pembahasan

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kamau dkk (2018) yang berjudul pengaruh penyuluhan tentang suplemen zat besi dan asam folat dengan peningkatan pengetahuan pada ibu hamil daerah pedesaan di Kenya, jumlah responden sebanyak 364 ibu hamil yang berusia 15-49 tahun. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat

pengaruh bermakna penyuluhan tentang suplemen zat besi dan asam folat terhadap peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan penyuluhan ($p\text{-value} = 0,005 < \alpha 0,05$). Penyuluhan tentang dosis, waktu yang tepat untuk mengkonsumsi, efek samping, serta manfaat suplemen zat besi dan asam folat pada ibu hamil diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan dan kesehatan kehamilannya. Efek samping adalah salah satu alasan rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe. Ibu hamil yang diberikan penyuluhan tentang efek samping tablet Fe tidak akan terganggu oleh efek samping tersebut karena mereka akan bersikap positif. Oleh karena itu penting bagi ibu hamil diberikan informasi yang akurat dan terperinci tentang efek samping dan cara mengelolanya secara efektif (Titaley, 2015).

Hasil penelitian serupa oleh Matiri dkk (2015) dengan judul meningkatkan kepatuhan suplemen zat besi, asam folat dan kalsium melalui penyuluhan, kartu pengingat dan pesan ponsel di Kenya. Menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe setelah diberikan penyuluhan. Meskipun informasi tentang tablet Fe banyak disediakan di fasilitas dengan beragam media seperti poster dan leaflet. Namun, tidak banyak petugas kesehatan yang memberikan penyuluhan secara efektif untuk ibu hamil menggunakan media tersebut. Penyuluhan memiliki peranan penting dalam menentukan intervensi kesehatan termasuk intervensi untuk mengkonsumsi tablet Fe.

Penelitian oleh Venni dkk (2017) berjudul efektivitas leaflet dan konseling terhadap kepatuhan minum tablet besi dan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas di Kabupaten Bogor, menunjukkan bahwa konseling oleh tenaga kesehatan atau pemberian leaflet pada ibu hamil dengan anemia meningkatkan kepatuhan minum tablet besi ($p < 0,05$) secara bermakna. Efektivitas leaflet dan konseling terhadap peningkatan kepatuhan minum tablet besi pada ibu hamil dengan anemia secara statistik tidak berbeda.

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). Oleh karena itu, perlunya

tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan secara rutin dengan memanfaatkan media informasi seperti leaflet ataupun poster yang berada di sekitar puskesmas pada kelas ibu hamil dengan melibatkan dukungan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan pada saat posyandu di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Medan mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi dan cara mengkonsumsi tablet Fe dengan benar.

Saran

Diharapkan kepada pihak yang terkait bisa lebih sering memberikan penyuluhan tentang Kesehatan ibu hamil terutama tentang tablet Fe pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada Yayasan universitas Audi Indonesia yang telah memfasilitasi pendaan dalam terlaksana pengabdian ini. Juga ucapan terimakasih kepada kepala Puskesmas Simalingkar Medan dan seluruh staf pegawai, terutama ibu bidan yang telah bersikap kooperatif selama pengabdian ini berlangsung.

Daftar Pustaka

- Ajisapta., 2012. Data Nilai Satuan Ukuran Rumah Tangga. [Online]. Dari: <http://www.Blogspot.co.id>.
- Alimul, A., 2007. Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah, Jakarta: Salemba Medika.
- Arali, 2008. Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan. [Online]. Dari: <http://www.Wordpress.com>.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Ri, 2010. Laporan Nasional Riset (Riskesdas). [Online]. Dari: <http://www.Daneprairie.com>.
- Dianpermatasari., Gizi Seimbang Bagi Wanita Hamil. [Online]. Dari: <http://www.Blogspot.co.id>.

-
- Hadrawi, W., 2011. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Tirto Kec. Pekalongan Barat Kota Pekalongan. [Online]. Dari: <http://www.Repository.unhas.ac.id.pdf>
- Hasanah, U., 2012. Hubungan Asupan Tablet Besi Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Mojotengah Kab.Wonosobo Tahun 2012. Skripsi, FKM: UI
- Kemenkes RI, 2012. Buku Laporan Menuju Pelayanan Gizi Perseorangan Dan Masyarakat Yang Bermutu. [Online]. Dari : <http://www.Gizi.Depkes.com>.
- Notoatmodjo, S., 2003. Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2010. Metodologi Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
- Penuntun diit., 1997. Gizi RSCM & Persatuan Ahli Gizi Indonesia. [Online]. Dari : <http://www.Gizziholic.Blogspot.co.id>.
- Seri Ani, L., 2015. Anemia Defisiensi Besi, Jakarta: EGC.
- Setiadi, 2007. Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sinaga, E., 2015. Hubungan Asupan Protein Dan Zat Besi Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Naga Timbul Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. [Online]. Dari : <http://www.Repository.usu.ac.id.pdf>
- Sitimariah, 2011. Pedoman Umum Gizi Seimbang. [Online]. Dari : <http://www.Sitimariahsgz.Blogspot.com>.
- Tarwoto.,2007. Anemia Pada Ibu Hamil, Jakarta: Trans Info Media.