



## **PENYULUHAN TENTANG MANFAAT TABLET FE DALAM PENCEGAHAN ANEMI PADA IBU HAMIL**

**Erlina Esther Siringoringo<sup>1\*</sup>, Meni Fuzi Astutin Tanjung<sup>1</sup>, Meiyana Sinaga<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada Tanjungbalai, Jl. Anwar Idris, Bunga Tj., Datuk Bandar, Tanjung Balai, Sumatera Utara 21381, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati Medan, Jl. Karya Dame No.38, Helvetia Timur, Medan Helvetia, Medan, Sumatera Utara 20124, Indonesia

\*[erlina88ester@gmail.com](mailto:erlina88ester@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Dampak kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, abortus, peningkatan resiko terjadinya retensio plasenta, dan merupakan penyebab utama kematian maternal karna perdarahan pascapartum. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya anemia ibu hamil antara lain: sosial ekonomi, pengetahuan, frekuensi pemeriksaan kehamilan, umur ibu, jarak kehamilan dan paritas. Ibu hamil dengan pengetahuan tentang anemia yang baik diharapkan bisa mencegah dan melindungi dirinya dari anemia. Tujuan Kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada ibu hamil tentang manfaat tablet Fe, dan ibu hamil dapat memahami dan mengerti bahwa tablet Fe sebagai proteksi pencegahan anemi. Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan lembar balik dan LCD. Populasi pengabdian ini adalah ibu hamil sebanyak 20 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Pulau Simardan. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh peserta yang terlihat dari banyaknya ibu hamil yang bertanya seputar manfaat dan efek samping mengkonsumsi tablet Fe bagi ibu dan janin selama kehamilan. Disarankan peningkatan pemberian komunikasi informasi edukasi (KIE) oleh Dinas dan Puskesmas, petugas kesehatan yang terkait dalam mendukung pengelolaan dan pencegahan anemia gizi besi pada ibu hamil dengan cara menggunakan media baik audio visual maupun nonvisual agar agar ibu hamil patuh mengkonsumsi tablet Fe.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; kepatuhan mengkonsumsi tablet fe; pengetahuan

## **COUNSELING ON THE BENEFITS OF FE TABLETS IN PREVENTING ANEMIA IN PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*The impact of iron deficiency in pregnant women can be observed from the high rate of maternal morbidity and mortality, increased fetal morbidity and mortality, abortion, increased risk of placental retention, and is the main cause of maternal death due to postpartum hemorrhage. Factors that can influence the occurrence of anemia in pregnant women include: socio-economic, knowledge, frequency of pregnancy check-ups, maternal age, pregnancy spacing and parity. Pregnant women with good knowledge of anemia are expected to be able to prevent and protect themselves from anemia. The purpose of the activity is to increase knowledge and insight to pregnant women about the benefits of Fe tablets, and pregnant women can understand and comprehend that Fe tablets are a protection against anemia. Counseling is carried out using flipcharts and LCDs. The population of this community service is 20 pregnant women. This activity was carried out at the Simardan Island Village Hall. The results of this community service were enthusiastically received by the participants as seen from the many pregnant women who asked about the benefits and side effects of consuming Fe tablets for mothers and fetuses during pregnancy. It is recommended that the provision of educational information communication (IEC) be increased by the Health Service and Health Centers, related health workers in supporting the management and prevention of*

*iron deficiency anemia in pregnant women by using both audio-visual and non-visual media so that pregnant women comply with consuming Fe tablets.*

*Keywords: anemia; compliance in consuming iron tablets; knowledge; pregnant women*

## **PENDAHULUAN**

Anemi pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang masih banyak di jumpai di Indonesia. Anemia adalah kondisi ibu hamil dengan kadar HB dibawah 11 gram% pada trimester I dan III, kadar HB < 10,5% pada trimester II (Atika, 2018). Dampak kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, abortus, peningkatan resiko terjadinya retensio plasenta, dan merupakan penyebab utama kematian maternal karna perdarahan pascapartum (Atika, 2018). Resiko seorang wanita meninggal akibat anemi sekitar 23 kali lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan dengan wanita yang tinggal di negara maju (WHO, 2014). Di Indonesia, kejadian kematian ibu banyak berasal dari propinsi Sumatera Utara, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur dan Sulawesi Selatan. Rata-rata nasional ibu hamil menderita anemia sebesar 37,1% (Kemenkes RI, 2015).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya anemia ibu hamil antara lain: sosial ekonomi, pengetahuan, frekuensi pemeriksaan kehamilan, umur ibu, jarak kehamilan, paritas, dan penyakit infeksi (Yanti, et al, 2015). Ibu hamil dengan pengetahuan tentang anemia yang baik diharapkan bisa lebih mencegah atau melindungi dirinya dari anemia (Asyirah, 2012). Pola makan juga berhubungan dengan status anemia. Pola makan yang dimaksud adalah konsumsi makanan sumber Fe. Selain dari makanan sumber Fe dari suplemen juga sangat penting untuk pemenuhan kebutuhan zat besi ibu hamil agar terhindar dari anemia (Yanti, et al, 2015). Tablet Fe diberikan kepada ibu hamil untuk mencegah anemia, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Tablet ini mengandung zat besi dan asam folat yang penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Alamsyah et al., 2024).

Penyuluhan tentang manfaat tablet Fe dalam pencegahan anemia pada ibu hamil merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi, sehingga pencegahan melalui edukasi dan pemberian tablet Fe menjadi krusial (Agustina et al., 2020). Tujuan Kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada ibu hamil tentang manfaat tablet Fe, dan ibu hamil dapat memahami dan mengerti bahwa tablet Fe sebagai proteksi pencegahan anemi.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan sasaran adalah ibu hamil di kelurahan Pulau Simardan. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat khususnya ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat Tablet Fe dalam pencegahan Anemi dalam kehamilan. Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada ibu hamil tentang manfaat tablet Fe, dan ibu hamil dapat memahami dan mengerti bahwa tablet Fe sebagai proteksi pencegahan anemi. Dosen dan mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuannya terkait manfaat tablet Fe dalam pencegahan anemi pada ibu hamil.

Jenis pengabdian ini adalah promosi kesehatan dengan pemberian informasi. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Pulau Simardan Kota Tanjungbalai. Populasi pengabdian ini adalah ibu hamil dengan jumlah 20 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan

dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat tablet Fe dalam pencegahan anemi pada ibu hamil, dimana tablet Fe merupakan salah satu proteksi dalam pencegahan anemi pada ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, diskusi dan tanya jawab. Media yg digunakan berupa lembar balik dan LCD.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Pulau Simardan Kota Tanjungbalai. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian peserta menyadari dan memahami manfaat tablet Fe sebagai salah satu pencegah anemia dalam kehamilan. Peserta tertib, aktif dan mengikuti arahan dari panitia kegiatan. Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang manfaat tablet Fe pada ibu hamil berhasil dilaksanakan. Ibu hamil yang patuh mengkonsumsi tablet Fe memiliki resiko kejadian anemia lebih rendah dibandingkan ibu hamil yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe. Fe sebagai salah satu zat gizi pembentuk hemoglobin, maka semakin patuh ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe maka semakin tinggi kadar hemoglobin ibu hamil. Ibu hamil sangat memerlukan konsumsi tablet Fe sebagai tablet tambah darah untuk menanggulangi anemia gizi besi yang diberikan kepada ibu hamil. Zat besi tidak hanya dibutuhkan oleh ibu hamil saja tetapi juga untuk janin yang ada di dalam kandungannya (Atika, 2018).

Kurangnya pengetahuan terhadap anemia akan mempengaruhi ibu dalam mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi dan dalam mengolah makan yang benar sehingga mengakibatkan asupan makanan tidak adekuat. Dalam hal ini zat besi berpengaruh sekali dalam kejadian anemia (Asyirah, 2012).

Namun pengetahuan bukanlah satu-satunya faktor yang bisa mempengaruhi serta bukan faktor langsung terjadinya anemi pada hamil, sebab meskipun ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia. Namun jika mereka terbiasa mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, anemia tidak terjadi. Sebaliknya ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia, tetapi malas untuk mengaplikasikan pengetahuan yang dimilikinya sehingga tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe dan jarang mengkonsumsi makanan sumber Fe, maka anemia dapat terjadi.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian Masyarakat

### **SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh peserta, yang terlihat dari banyaknya ibu hamil yang bertanya seputar manfaat, efek samping Fe terhadap ibu dan janin. Cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar, dan berapa banyak tablet Fe yang di minum selama

kehamilan. Peserta (ibu hamil) sangat antusias bertanya terkait tablet Fe ini. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan penyuluhan ini adalah sebagian besar peserta menyadari dan memahami bahwa besarnya pengaruh keberhasilan pencegahan anemi dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe dan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat mencegah terjadinya anemi pada ibu hamil. Peserta tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang manfaat tablet Fe dalam pencegahan anemi pada ibu hamil berhasil di laksanakan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., Kusumastuti, R., & Permatasari, P. (2020). Penyuluhan Nutrisi pada Ibu Hamil untuk Mencegah dan Menanggulangi Anemia Gizi Besi melalui Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5, 458-468. <https://doi.org/10.30653/002.202052.285>.
- Alamsyah, C., Nofita, R., Desmiati, H., Nuntarsih, N., & Siallagan, D. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Tablet FE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Darma Bakti Teuku Umar*. <https://doi.org/10.35308/baktiku.v6i1.6999>.
- Asyirah, (2012). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bujeng. Depok, Universitas Indonesia.
- Atika Proverawati, (2018). Anemia dan Anemia Kehamilan, Yogyakarta, Nuha Medika
- Herlina, Nina (2015) Faktor Resiko Kejadian Anemi pada Ibu Hamil
- Kementerian Kesehatan RI (2016). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015, Jakarta; Kemenkes RI
- World Healt Organisation, (2014). Maternal Mortaliti.
- Yanti, MAD, Sulistiangersih A, dan Keisnawati (2015). Faktor-Faktor Terjadinya Anemia pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsawa Lampung; *Jurnal Keperawatan*, 6 (12) : 79-8