



PENYULUHAN SERTA PEMBERIAN TABLET PENAMBAH DARAH DAN VITAMIN C UNTUK MENGATASI ANEMIA PADA IBU HAMIL

Bunga Tiara Carolin*, Shinta Novelia

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

[*bunga.tiara@civitas.unas.ac.id](mailto:bunga.tiara@civitas.unas.ac.id)

ABSTRAK

Prevalensi anemia masih tinggi dibuktikan dengan data WHO tahun 2018 yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh Indonesia sebesar 41,8 %, selanjutnya di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 %. Indonesia sendiri menurut Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan sebanyak 48,9%, hal ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sekitar 37,1%. Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan terjadinya perdarahan yang merupakan salah faktor kematian ibu. Ibu hamil yang menderita anemia berisiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, bayi berat lahir rendah, serta perdarahan sebelum saat dan setelah melahirkan. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencegahan anemia dalam kehamilan selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin C tapi hal tersebut masih jarang dilakukan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melakukan penyuluhan serta pemberian tablet penambah darah dan vitamin c untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Cibungbulang Bogor Jawa Barat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan dan pemberian tablet penambah darah berserta vitamin c untuk ibu hamil dapat bermanfaat untuk ibu hamil.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; tablet penambah darah; vitamin c

COUNSELING AND PROVIDING BLOOD ENHANCEMENT TABLETS AND VITAMIN C TO OVERCOME ANEMIA IN PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

The prevalence of anemia is still high as evidenced by WHO data in 2018, namely globally the prevalence of anemia in pregnant women throughout Indonesia is 41.8%, then in Asia 48.2%, Africa 57.1%, America 24.1%, and Europe 25.1%. Indonesia itself according to Riskesdas in 2018 was obtained as much as 48.9%, this has increased compared to 2013 which was around 37.1%. Anemia in pregnant women can cause bleeding which is a factor in maternal death. Pregnant women who suffer from anemia are at risk for miscarriage, premature birth, low birth weight babies, and bleeding before and after delivery. The impact on children born to anemic mothers causes babies to be born with very little iron supplies in their bodies so that they are at risk of developing anemia at an early age, which can result in disruption or inhibition of children's growth and development. Prevention of anemia in pregnancy in addition to iron supplements can also be done by consuming foods that contain iron, folic acid and vitamin C, but this is still rarely done. The purpose of this community service is to provide counseling and provide blood-enhancing tablets and vitamin C to overcome

anemia in pregnant women in the working area of the Cibungbulang Public Health Center, Bogor, West Java. The results of community service activities that have been carried out, it can be concluded that counseling and giving blood-enhancing tablets along with vitamin C for pregnant women can be beneficial for pregnant women.

Keywords: anemia; pregnant mother; blood boosting tablets; vitamin c

PENDAHULUAN

Peristiwa kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir merupakan suatu kondisi yang fisiologis, namun dalam prosesnya terdapat suatu kemungkinan yang dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi bahkan menyebabkan kematian, salah satu faktor yang cukup membahayakan yaitu anemia. Anemia sering terjadi pada saat kehamilan karena darah mengalami hemodilusi (pengenceran) dengan peningkatan volume sel darah merah 30 % sampai 40 % yang puncaknya terjadi pada kehamilan 32 minggu sampai 34 minggu (Susiloningtyas, 2018). Prevalensi anemia masih tinggi dibuktikan dengan data WHO yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh Indonesia sebesar 41,8 % (WHO, 2018), selanjutnya di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 %. Indonesia sendiri menurut Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan sebanyak 48,9%, hal ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sekitar 37,1% (Kemenkes RI, 2019). Sementara itu Provinsi Banten angka kejadian anemia masih sangat tinggi dengan prevalensi 37,1 % (Yunelasari, 2018).

Ibu hamil yang menderita anemia dapat mengakibatkan menurunnya fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan resiko terjadinya infeksi, menurunnya kualitas hidup sehingga akan berdampak pada keguguran/abortus, pendarahan yang mengakibatkan kematian, bayi lahir premature (lahir kurang dari 9 bulan), berat lahir dengan berat badan rendah (BB<2500 gram) dan pendek (PB<48 cm), serta Bila ibu dalam kondisi anemia berat, bayi berisiko lahir mati (Kemenkes RI, 2020). Pada anemia sedang dan berat, perdarahan dapat menjadi lebih parah sehingga berisiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayi. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak (Irianto, 2018).

Tanda dan gejala anemia defisiensi besi biasanya tidak khas dan sering tidak jelas. Gejalanya berupa keletihan, mengantuk, kelemahan, pusing, malas, nafsu makan kurang, perubahan mood, perubahan kebiasaan tidur, dan ditandai dengan keadaan yang berupa pucat, ikterus, oedeme perifer, membran mukosa dan bantalan kuku pucat, lidah halus (Arisman, 2017). Adapun penyebab anemia pada ibu hamil pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang dimana ibu hamil setiap kali makan harus mengonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), kurangnya asupan makanan kaya zat besi seperti hati, ikan, telur, daging, sayuran dan buah berwarna, kehamilan yang berulang dalam waktu singkat (jarak kehamilan berikutnya < 2 tahun), Ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23.5

cm, serta Mengalami infeksi yang menyebabkan kehilangan zat besi, seperti kecacingan dan malaria (terutama daerah endemik malaria) (Kemenkes RI, 2020).

Penanggulangan anemia pada ibu hamil yang bisa dilakukan oleh bidan yaitu dengan memberikan tablet Fe 90 tablet pada setiap ibu hamil diminum menjelang tidur memberikan KIE tentang anemia dan kebutuhan zat besi. Zat besi merupakan zat yang sulit untuk diserap oleh tubuh. Oleh karena itu, pemberian tablet Fe saja kurang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin apalagi bila ibu tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe.

Sehingga diperlukan bantuan untuk penyerapan zat besi itu sendiri. Vitamin C salah satu kombinasi yang baik untuk membantu penyerapan zat besi (Guyton, 2013). Namun kebanyakan masyarakat hanya mengkonsumsi suplemen Fe juga padahal dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin C tapi hal tersebut masih jarang dilakukan. Kelompok sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cibungbulang Bogor Jawa Barat. Tujuan Kegiatan ini yaitu untuk melakukan penyuluhan serta pemberian tablet penambah darah dan vitamin c untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Cibungbulang Bogor Jawa Barat.

METODE

Lokasi pengabdian kepada masyarakat berada di Wilayah Kerja Puskesmas Cibungbulang Bogor Jawa Barat. Waktu yang dibutuhkan untuk pengabdian kepada masyarakat ini yaitu sampai bulan Juni 2022. Bahan dalam pengabdian kepada masyarakat yaitu Tablet tambah darah dan vitamin c. Alat yang digunakan yaitu materi penyuluhan, kamera, pulpen. Cara kerja pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan menyiapkan materi penyuluhan, lalu melakukan penyuluhan secara langsung setelah itu memberikan ibu hamil tablet fe dan vitamn c.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal. Selanjutnya pembuatan surat izin kegiatan. Sebelum memulai kegiatan, tim pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan awal ke lokasi tempat kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan menyiapkan materi penyuluhan dan bahan yaitu tablet tambah darah dan vitamin c. Setelah diberikan materi penyuluhan, tim pengabdian masyarakat membagikan tablet fe dan vitamin c kepda ibu hamil.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Tahap Evaluasi

Setelah tahap pelaksanaan selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai seberapa besar dampak dari hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Evaluasi dilakukan dengan diskusi atau tanya jawab. Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat diikuti sebanyak 19 peserta hingga akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan tim. Para peserta begitu aktif selama kegiatan dengan adanya sesi tanya jawab. Para peserta pun bersedia menerima tablet tambah darah dan vitamin c. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah terselenggara dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini didukung oleh peneliti lain dimana ia mengatakan bahwa balam mendukung percepatan perbaikan gizi pada ibu hamil, sangat disarankan pemberian tablet Fe yang secara bersamaan dengan vitamin C, upaya lain yang dapat ditempuh tenaga kesehatan khususnya tenaga gizi yaitu melakukan penyuluhan dan konseling melalui pendampingan kepada masyarakat (Hadi dkk, 2017). Konsumsi yang baik bisa dengan cara meminum tablet besi hanya dengan air mineral, tidak boleh dengan minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi yang dapat mengganggu absorpsi zat besi serta susu yang sifatnya dapat menetralkan zat besi yang telah dikonsumsi sehingga efek dari zat besi itu sendiri akan berkurang (Agustina, 2019).

Ibu hamil yang menderita anemia berisiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, bayi berat lahir rendah, serta perdarahan sebelum saat dan setelah melahirkan. Pada anemia sedang dan berat, perdarahan dapat menjadi lebih parah sehingga berisiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayi. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit dalam tubuhnya sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian tablet penambah darah berserta vitamin c untuk ibu hamil sebagai salah satu upaya pencegahan anemia yang berkelanjutan. Selain itu peserta merasa senang dan berharap kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan sehingga dapat menambah pengetahuan ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyuluhan dan pemberian tablet penambah darah berserta vitamin c untuk ibu hamil dapat bermanfaat untuk ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W. (2019). Perbandingan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Tablet Besi dengan dan Tanpa Vitamin C di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(2), 76-87.
- Arisman. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Guyton. (2013). *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran (11 ed.)*. EGC, Jakarta.
- Hadi, A., Marfina, M., & Iskandar, I. (2017). Efikasi Suplementasi Tablet Besi, Vitamin C, Penyuluhan dan Pendampingan Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(2), 91-96.
- Irianto, K. (2018). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil*. Jakarta.
- Susiloningtyas. (2018). Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- WHO. (2018). *Worldwide prevalence of anemia 2018. WHO global database on Anaemia Geneva, World Health Organization. 2015*.
- Yunelasari. (2018). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cipadu Kota Tangerang Tahun 2018. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul Jakarta.

