

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan Kesehatan Dan Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Dalam Upaya Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Nur Ekawati^{1*}, Nur Rahma Srifitayani², Lidia Fitri³, Evis Ritawani Hasibuan⁴, Dito Anurogo⁵, Meiana Harfika⁶, Hijrah⁷

¹ Program Studi Kebidanan, STIKes Amanah Makassar

² Program Studi Gizi, Universitas Megarezky Makassar

^{3,4} Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia

⁵ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar

⁶ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

⁷ Program Studi Kebidanan, STIKes Gunung Sari

ABSTRACT

Various efforts have been made by the Ministry of Health to overcome anemia in pregnant women, including routine provision of iron tablets to pregnant women. This coverage has not reached the national standard of 90%, so efforts need to be made to achieve the set target. The factors causing the failure to achieve the target of the Fe supplementation program are not yet known. One of the nutritional problems that often occurs in pregnant women is nutritional anemia, which is the largest and most difficult micronutrient problem to overcome worldwide. The purpose of PkM is to overcome the incidence of anemia in pregnant women so that it is necessary to organize and manage the provision of iron tablets. The methods used in PkM activities are health education and provision of iron (Fe) tablets in an effort to increase hemoglobin levels in pregnant women using interviews, questions and answers and questionnaires. The results of this community service activity are that all pregnant women in the Malino Health Center work area understand and want to take Fe tablets, so that it can reduce the incidence of anemia in this area. The conclusion of this activity is that there is an effect of providing Fe tablets on increasing Hb levels in pregnant women in the Malino Health Center work area with a pvalue = 0.000 with a 2 mean value of 1.6152.

Keywords: Health Education, Provision of Iron (Fe) Tablets, Increasing Hemoglobin Levels, Pregnant Women

ABSTRAK

Berbagai upaya telah dilakukan oleh Departemen Kesehatan untuk mengatasi anemia

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ibu hamil antara lain pemberian tablet besi pada ibu hamil secara rutin. Cakupan ini belum mencapai standar nasional sebesar 90%, maka perlu dilakukan upaya untuk mencapai target yang ditetapkan tersebut. Belum diketahui faktor penyebab belum tercapainya target program suplementasi Fe. Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil merupakan anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. Tujuannya PkM adalah untuk mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil sehingga perlunya penyelenggaraan dan Pengelolaan pemberian tablet zat besi. Metode yang digunakan kegiatan PkM adalah pendidikan kesehatan dan pemberian tablet zat besi (Fe) dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan menggunakan wawancara, tanya jawab dan kuisioner. Hasil dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas malino sudah paham dan keinginan minum tablet Fe, sehingga dapat menurunkan kejadian anemia di wilayah ini. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas malino dengan nilai pvalue = 0,000 dengan nilai 2 mean 1,6152.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Peningkatan Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

*Korespondensi : Nur Ekawati
*Email : ekha.nurekawati@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh yang diperlukan dalam sintesa hemoglobin dimana untuk mengkonsumsi tablet Fe sangat berkaitan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Anemia defisiensi zat besi yang banyak dialami ibu hamil disebabkan oleh kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe yang tidak baik atau pun cara mengkonsumsi yang salah sehingga menyebabkan kurangnya penyerapan zat besi pada tubuh ibu, salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia.

WHO melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. WHO menetapkan klasifikasi prevalensi kadar hemoglobin untuk penentuan status anemia (WHO, 2016) dalam suatu kelompok umur (masyarakat) yang ada di suatu wilayah dan dalam jangka waktu tertentu per konstanta 100 individu untuk menyatakan prevalensinya adalah ; < 15 %, dikatakan mempunyai prevalensi rendah dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang tidak bermasalah dengan anemia gizi: 15 – 40% dikatakan prevalensi sedang dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang mempunyai masalah (ringan – sedang) dengan anemia gizi sedangkan 40% ,dikatakan mempunyai prevalensi tinggi dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang mempunyai masalah berat dengan anemia gizi. Di Indonesia, prevalensi anemia pada kehamilan masih tinggi yaitu sekitar 24,5%.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh Departemen Kesehatan untuk mengatasi anemia ibu hamil antara lain pemberian tablet besi pada ibu hamil secara rutin. Cakupan ini belum mencapai standar nasional sebesar 90%, maka perlu dilakukan upaya untuk mencapai target yang ditetapkan tersebut. Belum diketahui faktor penyebab belum tercapainya target program suplementasi Fe. Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil merupakan anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. Di Indonesia (Susenas dan Survei Depkes- Unicef) dilaporkan bahwa dari sekitar 4 juta ibu hamil, separuhnya mengalami anemia gizi dan satu juta lainnya mengalami kekurangan energi kronis. Anemia sering terjadi akibat defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu (mencegah kehilangan darah pada saat melahirkan) dan pertumbuhan janin. Hal ini telah dibuktikan di Thailand bahwa penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah karena defisiensi besi (43,1%). Demikian pula dengan studi di Tanzania memperlihatkan bahwa anemia ibu hamil berhubungan dengan defisiensi zat besi ($p = 0,03$), vitamin A ($p = 0,004$)

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dan status gizi (LILA) ($p = 0,003$). Terdapat korelasi yang erat antara anemia pada saat kehamilan dengan kematian janin, abortus, cacat bawaan, berat bayi lahir rendah, cadangan zat besi yang berkurang pada anak atau anak lahir dalam keadaan anemia gizi.

II. METODE

Metode pelaksanaan PkM ini melalui pendidikan kesehatan dan pemberian tablet zat besi (Fe) dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan menggunakan wawancara, tanya jawab dan kuisioner dengan 31 responden ibu hamil pada tanggal 3 April 2024. Pengukuran untuk menentukan keberhasilan program pemberian tablet zat besi (FE) atau kepuasan pemberian tablet zat besi pada ibu hamil yang menggambarkan kondisi penyelenggaraan program program Pemberian Tablet Besi (Fe) Ibu Hamil di wilayah kerja puskesmas malino.

Data dikelolah menggunakan kuisioner yang terdiri 31 peserta ibu hamil, data dikelolah menggunakan tingkat pengukuran Model Rash yang terdiri dari :

1. Reliabilitas person.
2. Reliabilitas item.
3. Alpha Cronbach

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruh ibu hamil di wilayah kerja puskesmas malino sudah paham dan motivasi untuk minum tablet Fe, sehingga dapat menurunkan kejadian anemia di wilayah ini. Dari cakupannnya dapat dilihat seluruh ibu hamil yang telah kami beri pengarahan tentang pentingnya tambahan tablet zat besi (Fe) pada saat mulai kehamilan trimester pertama sampai ibu nifas. Setelah dilakukan evaluasi ternyata banyak ibu yang paham dan terus melanjutkan minum tablet Fe selama masa kehamilannya. Dan Alhamdulillah program ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan oleh TIM PkM.

Tablet zat besi (Fe) berguna untuk kesehatan ibu dan bayi dalam Proses haemodilusi yang terjadi pada masa hamil dan meningkatnya kebutuhan ibu dan janin, serta kurangnya asupan zat besi lewat makanan mengakibatkan kadar Hb ibu hamil menurun. Untuk mencegah kejadian tersebut maka kebutuhan ibu dan janin akan tablet besi harus dipenuhi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Anemia defisiensi besi sebagai dampak dari kurangnya asupan zat besi pada kehamilan tidak hanya berdampak buruk pada ibu, tetapi juga berdampak buruk pada kesejahteraan janin.

Faktor yang mempengaruhi penyerapan zat besi diperkirakan hanya 5-15 % besi makanan diabsorpsi oleh orang dewasa yang berada dalam status baik. Dalam keadaan defisiensi penyerapan zat besi absorpsi dapat mencapai 50%. Banyak faktor berpengaruh terhadap absorpsi besi. Bentuk besi di dalam makanan berpengaruh terhadap penyerapannya. Besi-hem, yang merupakan bagian dari hemoglobin dan mioglobin yang terdapat didalam daging hewan dapat diserap dua kali lipat daripada besinonhem. Kurang lebih 40% dari penyerapan zat besi didalam daging, ayam dan ikan terdapat besi-hem dan selebihnya sebagai non-hem.

Besi-nonnhem juga terdapat di dalam telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah-buahan. Makan besi-hem dan non-hem secara bersama dapat meningkatkan penyerapan besi- nonhem. Daging, ayam dan ikan mengandung suatu faktor yang membantu penyerapan besi. Faktor ini terdiri atas asam amino yang mengikat besi dan membantu penyerapannya. Susu sapi, keju, telur tidak mengandung faktor ini hingga tidak dapat membantu penyerapan besi. Asam organik, seperti vitamin C sangat membantu penyerapan besinonhem dengan merubah bentuk feri menjadi bentuk fero. Seperti telah dijelaskan, bentuk fero lebih mudah diserap. Vitamin C disamping itu membentuk gugus besi-askorbat yang tetap larut pada pH. tinggi dalam duodenum. Oleh karena itu sangat dianjurkan memakan makanan sumber vitamin C tiap kali makan.

Asam organik lain adalah asam sitrat. Asam fitat dan faktor lain di dalam serat sereal dan asam oksalat di dalam sayuran menghambat penyerapan besi. Faktor-faktor ini mengikat besi, sehingga mempersulit penyerapannya. Protein kedelai menurunkan absorpsi besi yang mungkin disebabkan oleh nilai fitatnya yang tinggi. Karena kedelai dan hasil olahannya mempunyai kandungan besi yang tinggi, pengaruh akhir terhadap absorpsi besi biasanya positif. Vitamin C dalam jumlah cukup dapat melawan sebagian pengaruh faktor-faktor yang menghambat penyerapan besi ini.

Tanin yang merupakan polifenol dan terdapat di dalam teh, kopi dan beberapa jenis sayuran dan buah juga menghambat absorpsi besi dengan cara mengikatnya. Bila besi tubuh

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

tidak terlalu tinggi, sebaiknya tidak minum teh atau kopi waktu makan. Kalsium dosis tinggi berupa suplemen menghambat absorpsi besi, namun mekanismenya belum diketahui dengan pasti. Tingkat keasaman lambung meningkatkan daya larut besi. Kekurangan asam klorida di dalam lambung atau penggunaan obat-obatan yang bersifat basa seperti antasid menghalangi absorpsi besi. Faktor intrinsik di dalam lambung membantu penyerapan besi, diduga karena hem mempunyai struktur yang sama dengan vitamin B12. Kebutuhan tubuh akan besi berpengaruh terhadap absorpsi besi. Bila tubuh kekurangan besi atau kebutuhan meningkat pada kondisi tertentu, absorpsi besi-nonhem dapat meningkat sampai sepuluh kali, sedangkan besi-hem dua kali.

Beberapa hal yang menyebabkan defisiensi zat besi adalah kehilangan darah, misalnya dari uterus atau gastrointestinal seperti ulkus peptikum, karsinoma lambung, dll. Dapat juga disebabkan karena kebutuhan meningkat seperti pada ibu hamil, malabsorpsi dan diet yang buruk. Kekurangan zat besi menyebabkan anemia defisiensi besi.

IV. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam pemberian Pemberian Tablet Besi (Fe) Ibu Hamil di wilayah kerja puskesmas malino, sehingga peserta ibu hamil memahami tentang manfaat pemberian tablet besi (Fe), sehingga dapat mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil.

Terjadinya anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya kandungan zat besi dalam makanan sehari-hari, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi, dan adanya parasit di dalam tubuh seperti cacing tambang atau cacing pita, diare, atau kehilangan banyak darah akibat kecelakaan atau operasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Pimpinan Puskesmas beserta jajarannya yang sangat mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini.
2. Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah mensupport dalam pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
3. TIM PkM dalam pelaksanaan kegiatan PkM, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sesuai jadwal dan kepada Semua pihak yang sudah membantu kegiatan pengabdian PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anurogo, D., Idris, I., Nurhaedah, N., Rosdiana, R., & Sipahutar, P. (2024). Quality of Service for Health Workers at the Motaha Community Health Center, South Konawe Regency Southeast Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(1), 78–89. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i1.241>
2. Arisman, (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Edisi Kedua, EGC, Jakarta.
3. Asmawati Linda, (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Di Bpjd Kuswari Kota Metro Tahun 2015, Skripsi, Universitas Malahayati, Bandar Lampung.
4. D. Anggraini, (2018). “Faktor Predisposisi Ibu Hamil dan Pengaruhnya terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi (FE) dan Anemia pada Ibu Hamil,” *Str. J. Ilm. Kesehatan*.
5. Depkes, (2015). *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
6. Ekawati, N., Nugrawati, N., Fitriani, F., Marzuki, M., Samila, S., Syam, R., & K, H. (2023). Analisis Faktor Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping Asi Dengan Status Gizi Balita. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 166–168. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.20>
7. F. Rizki, D. (2015). Atmono, A. Widodo, and P. Wulandari, “Faktor Risiko Penyakit Anemia Gizi Besi pada Ibu Hamil di Jawa Timur Menggunakan Analisis Regresi Logistik,” *J. Sains dan Seni ITS*.
8. Fitri, L., Djunaedi, D., Nursiah, A., & Idris, I., (2023). Edukasi Tentang Perawatan Payudara Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bantimurung. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 121–128. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.253>
9. Hasibuan, E. R., Ramli, R., Mainassy, M. C., Leli, L., Saad, R., Jariyah, A., & Putra, E. S., (2024). 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Dalam Penggunaan Bahan Makanan Sederhana. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 212–220. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i2.313>
10. I. Susiloningtyas, (2012). “Pemberian Tablet (Fe) Dalam Kehamilan,” *Maj. Ilm. Sultan Agung*.
11. Kemenkes, (2013). *Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu Dan Anak (PwsKia)*.
12. Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, Pustaka Setia, Bandung, 2011 Manuaba I.B.G, I.A.Chandranita.
13. Manuaba & I.B.G. Fajar Manuaba (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Kb*, EGC, Jakarta, 2010 Manuaba I.B.G, I.A. Chandranita.
14. Nella Amalia (2008). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Liwa Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung Tahun 2008, Skripsi, Universitas Malahayati, Bandar Lampung 2008.
15. Proverawati Atikah, (2011). *Anemia Dan Anemia Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

16. R. Angrainy, (2017). “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Rumbai Bukit.
17. Rahmat, R. A., Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., & SSima, Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
18. Regina Tatiana Purba. Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/. erbandingan Efektivitas Terapi Besi Intravena dan Oral pada Anemia Defisiensi Besi dalam Kehamilan. Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 4, April 2007. Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta.
19. Srifitayani, N. R., Asmirah, R., Mudrika, M., Herlina, H., Haruna, S. R., Asmin, R. Y., & Rohmi, R. (2024). The Importance Of Knowledge Of Post Partum Mothers In Getting Optimal Breast Milk In Makassar City Maternity Hospital, South Sulawesi. International Journal of Health Sciences, 2(4), 1307–1317. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i4.534>
20. Tri Suci yuli, (2014). Pengaruh Pemebrian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia Di Puskesmas Raja Basa Indah Kota Bandar Lampung Tahun 2014, Skripsi, Universitas Malahayati, Bandar Lampung.
21. W. Astriana, (2017). “Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia The Occurrence Of Anemia In Pregnant Women Based On Parity And Age,” J. Aisyah J. Ilmu Kesehatan.