

## Pencegahan Anemia dengan Pemberian Zat Besi (Fe) pada Ibu Hamil

### *Anemia Prevention by Giving Iron (Fe) to Pregnant Women*

Amelia Erawaty Siregar<sup>1\*</sup>, Sri Rezeki<sup>2</sup>, Erin Padilla Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Korespondensi penulis: [ameliaerawaty@mitrahusada.ac.id](mailto:ameliaerawaty@mitrahusada.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Juni 01, 2024;

Revised: Juni 14, 2024;

Accepted: Juni 28, 2024;

Published: Juni 30, 2024;

#### Keywords: Anemia, Iron

Supplementation, Bangun Rejo Village

**Abstract:** Anemia is a widespread public health problem associated with increased mortality and morbidity, especially in pregnant women. In both developed and developing countries, some women experience anemia during pregnancy. Usually non-pregnant women have normal hemoglobin of 12-15%. According to WHO, the incidence of anemia in pregnancy ranges from 20% to 89% by setting HB <11 gr% (h/dl). The rate of anemia in pregnancy occurs 3.8% in the first trimester, 13.6% in the second trimester and 24.8% in the third trimester (Manuaba, 2012). The counseling method on preventing anemia by providing iron (Fe) to pregnant women is used in the community service program. The community service event was presented by twenty pregnant women from Bangun Rejo Village aged 20 to 35 years. After the counseling activity, pregnant women from Bangun Rejo Village understood more about anemia in pregnant women. This can be seen from the increase in their post-test scores compared to their pre-test. The pre-test results showed that most participants answered incorrectly, with an average score of 35; the post-test results showed an increase in knowledge, with an average score of 80. After attending the counseling and completing the post-test, the last participants underwent an Hb examination, which was guided by a gymnastics instructor and documented via video.

#### Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tersebar luas berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan morbiditas, terutama pada wanita hamil. Baik dinegara maju maupun Negara berkembang, sebagian perempuan mengalami anemia selama kehamilan. Biasanya wanita tidak hamil mempunyai hemoglobin normal sebesar 12-15%. Menurut WHO, kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20% da 89% dengan menetapkan HB <11 gr% (d/dl). Angka anemia kehamilan terjadi 3,8% pada trimester I, 13,6% trimester II dan 24,8% pada trimester III (Manuaba, 2012). Metode penyuluhan tentang pencegahan anemia dengan pemberian zat besi (fe) pada ibu hamil digunakan dalam program pengabdian. Acara pengabdian masyarakat dihadiri oleh dua puluh ibu hamil dari Desa Bangun Rejo yang berusia antara 20 hingga 35 tahun. Setelah kegiatan penyuluhan, ibu hamil Desa Bangun Rejo lebih memahami tentang anemia ibu hamil. Ini dapat dilihat dari peningkatan nilai post test mereka dibandingkan dengan pre-test mereka, Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menjawab dengan jawaban yang salah, dengan nilai rata-rata 35; hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan, dengan nilai rata-rata 80. Setelah mengikuti penyuluhan dan mengisi post-test, peserta terakhir melakukan pemeriksaan Hb, yang dipandu oleh instruktur senam dan didokumentasikan melalui video.

**Kata Kunci:** Anemia, Pemberian Zat Besi, Desa bangun Rejo

## **1. PENDAHULUAN**

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen keseluruh jaringan (Proverawati, 2018).

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tersebar luas berkaitan dengan peningkatan mortalitas dan morbiditas, terutama pada wanita hamil. Baik dinegara maju maupun Negara berkembang, sebagian perempuan mengalami anemia selama kehamilan. Biasanya wanita tidak hamil mempunyai hemoglobin normal sebesar 12-15%. Menurut WHO, kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20% da 89% dengan menetapkan HB <11 gr% (d/dl). Angka anemia kehamilan terjadi 3,8% pada trimester I, 13,6% trimester II dan 24,8% pada trimester III (Manuaba, 2012).

Ibu yang sedang menjalani masa kehamilan memerlukan beberapa asupan zat nutrisi untuk mempertahankan kondisi kesehatannya, diantaranya yaitu kalsium, asam folat dan seng. Selain itu, salah satu nutrisi yang sangat dibutuhkan selama kehamilan adalah zat besi karena zat besi berfungsi untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin dan mempertahankan kualitasnya sehingga dapat mencegah terjadinya anemia selama kehamilan (Nutricia, 2017).

Kematian ibu di Indonesia secara umum disebabkan oleh beberapa factor. Pertama penyebab obstetric langsung meliputi perdarahan 28%, preeklamsi/ eklamsi 24%, infeksi 11% sedangkan penyebab tidak langsung yaitu adanya permasalahan nutrisi meliputi anemia pada ibu hamil 40%. Kekurangan energy kronis 37% serta ibu hamil dengan konsumsi eneri dibawah kebutuhan minimal 44,2% (Depkes RI, 2018).

Di Negara berkembang, termasuk Indonesia, masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang utama serta merupakan penyebab kematian ibu dan anak. Angka kematian ibu dan bayi serta bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang tinggi pada hakekatnya ditentukan oleh status gizi ibu pada saat hamil. Menurut WHO Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) sebagai bayi yang terlahir dengan berat kurang dari 2500gram. BBLR masih terus menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan secara global karena efek jangka pendek maupun panjangnya terhadap kesehatan (WHO, 2014)

Data WHO jumlah populasi yang mengalami anemia diseluruh Dunia adalah sebesar 83,2% dari 114 negara, sedangkan untuk Asia Tenggara sebesar 97,8%, anemia pada ibu hamil di Indonesia menempati urutan ke empat bersama dengan Thailand yaitu 30%, angka ini lebih tinggi dari Malaysia dan Singapura yaitu 27% dan 28%. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di

Negara berkembang (WHO, 2014). Kematian ibu dan neonatus pada tahun 2013 di Negara berkembang sekitar 3 juta dan 90.000 kematian disebabkan oleh anemia defisiensi besi (WHO, 2015)

Menurut data RISKESDAS (2018) di Indonesia Ibu hamil yang mendapat tablet zat besi sebanyak 73,2% dan yang tidak mendapat tablet zat besi sebanyak 26,8%, ibu hamil yang mengonsumsi tablet zat besi kurang dari 90 butir sebanyak 61,9% dan lebih dari 90 butir sebanyak 38,1%. Ibu hamil yang mengalami anemia usia 15-24 tahun sebanyak 84,6%, usia 25-34 tahun sebanyak 33,7%, usia 35-44 tahun sebanyak 33,6% dan usia 45-54 tahun sebanyak 24%. Pada tahun 2020 cakupan pemberian tablet penambah darah di Indonesia adalah 83,6%. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebesar 64% (Profil Kesehatan, 2020).

Di Provinsi Sumatera Utara, persentasi ibu hamil yang mendapatkan konsumsi tablet zat besi sebanyak 90 butir adalah sebesar 75,85% dan angka ini masih belum mampu untuk mencapai target nasional dimana target yang ditetapkan untuk pemberian tablet zat besi pada saat masa kehamilan adalah sebesar 80% (Kemenkes RI, 2019). Tahun 2020 Sumatera Utara mendapat tablet penambah darah adalah 67% (Profil Kesehatan, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya tablet zat besi selama kehamilannya sehingga masih banyak ibu yang tidak mengonsumsi tablet zat besi secara teratur. Selain itu beberapa ibu juga tidak tahu tentang efek samping dari konsumsi tablet zat besi sehingga saat mereka mengalami efek samping seperti mual muntah, pusing, feses menjadi keras dan berwarna kehitaman, mereka lebih memilih untuk berhenti mengonsumsi tablet zat besi.

## **2. STUDI LITERATUR**

### **a. Anemia**

Kondisi dimana total sel darah merah yang beroperasi membawa oksigen mengalami penurunan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi tubuh. Untuk wanita 12g/dL (Prasasti, 2020)

### **b. Tablet Zat Besi (Fe)**

Tablet bulat atau lonjong berwarna merah tua yang sekurangnya mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental dan 0.4 mg asam folat yang disediakan oleh pemerintah maupun diperoleh sendiri (Dinkes, 2020)

### **3. METODE PELAKSANA**

#### **Survey**

Pengabdian melakukan survei untuk melihat masalah masyarakat dan menganalisis keadaan di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Kab. Deli Serdang, survei dilakukan pada Februari 2024.

#### **Persiapan**

Pengabdian menyiapkan materi teori tentang pencegahan anemia dan pengobatannya, serta pemberian tablet zat besi. Pengabdian juga menyiapkan Proyektor Infocus untuk mendukung kegiatan pengabdian. Selain itu, persiapan dilakukan untuk pemeriksaan Hb untuk mencegah anemia. Peserta pengabdian nantinya akan dapat melakukan senam ini secara mandiri di rumah untuk meningkatkan upaya pencegahan anemia.

#### **Pelaksanaan**

Melakukan kegiatan Pengabdian Pencegahan Anemia Dengan Pemberian Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil.

#### **Evaluasi**

Upaya ini bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat Desa Bangun Rejo melalui pelaksanaan pre-test dan post-test. Tujuan dari upaya ini adalah untuk memberikan penilaian objektif terhadap pengukuran pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat Desa Bangun Rejo setelah materi dan pelatihan telah diberikan.

### **4. HASIL KEGIATAN**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, berdasarkan pengamatan langsung dan wawancara yang dilakukan selama kegiatan, adalah sebagai berikut:

- a. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang anemia
- b. Peningkatan kemampuan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe

## 5. PEMBAHASAN

Di Kantor Desa Bangun Rejo pada tanggal 23 Februari 2024, Program Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai. Jumlah peserta kegiatan adalah dua puluh orang, terdiri dari ibu hamil rumah tangga dan wiraswasta.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang anemia, termasuk definisi, klasifikasi, gejala, faktor risiko, pencegahan, dan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pilihan lokasi pengabdian berdasarkan temuan di mana ada 50% ibu hamil di desa Bangun Rejo, yang berarti pemilihan lokasi sesuai dengan tujuan. Kriteria umur peserta pengabdian terdiri dari rentang usia 20 hingga 35 tahun. Kondisi atau penyakit yang disebut Anemia merupakan salah satu kondisi seseorang yang mana tubuhnya tidak memiliki kadar hemoglobin atau sel darah merah yang tidak mencukupi untuk pemenuhan kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia adalah kondisi tubuh dimana kuantitas sel darah merah, kualitas hemoglobin serta volume hematokrit berkurang menjadi dibawah batas normal yaitu per 100 ml darah.

Dalam pengabdian ini, instrumen yang digunakan adalah kuesioner pre-test dan post-test dengan pertanyaan yang sama. Tujuan dari kuesioner ini adalah untuk mendapatkan pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik tentang materi yang disampaikan oleh kedua pembicara. Peserta diberi sepuluh pernyataan, di mana mereka hanya perlu menulis di antara mereka dengan pilihan jawaban benar atau salah. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menjawab dengan jawaban yang salah, dengan nilai rata-rata 35; hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan, dengan nilai rata-rata 80. Semua peserta, termasuk ketua dan anggota pengabdian, melakukan senam osteoporosis sambil diiringi musik setelah mereka mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit osteoporosis (terdapat peningkatan nilai sebesar 45 antara nilai pre-test dan post-test). Gerakan senam sangat bervariasi dan mudah dilakukan oleh peserta pengabdian.

Pelatihan dan pendidikan sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup setiap orang, karena setiap orang berhak atas kualitas hidup yang lebih baik terkait kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi orang-orang untuk belajar tentang apa itu sehat dan sakit. acara pengabdian kepada masyarakat yang bertema "ANEMIA PADA IBU HAMIL"

## **6. KESIMPULAN**

Sebagai kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Bangun Rejo dari berbagai latar belakang mulai dari pendidikan, usia, dan pekerjaan mengikuti kegiatan ini. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kegiatan ini akan memberikan pengetahuan kepada ibu hamil di Desa Bangun Rejo tentang pencegahan anemia dengan pemberian zat besi (fe).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

“Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada **STIKes Mitra Husada Medan** atas bantuan finansial yang diberikan dalam penelitian ini. Kontribusi tersebut memungkinkan penulis untuk mengumpulkan data dan menganalisis temuan yang telah disajikan dalam artikel ini. Penelitian ini tidak akan berhasil tanpa dukungan dari **STIKes Mitra Husada Medan**.

**Ucapan terima kasih** yang disertakan dalam sebuah jurnal ilmiah tidak hanya sekedar formalitas, namun juga menjadi cara yang baik untuk menghargai kontribusi para pihak terkait dalam kesuksesan penelitian. Dengan menyampaikan **ucapan terima kasih** yang tepat dan lugas, diharapkan hubungan baik antara peneliti dan pihak lain dapat terjaga dan terus berkembang di masa mendatang.

## **REFERENSI**

- Adventus, J., Jaya, & Mahendra. (2019). *Buku ajar promosi kesehatan*. Universitas Kristen Indonesia.
- Anasari. (2012). Hubungan perilaku ibu hamil mengonsumsi tablet Fe. *Jurnal Kebidanan*.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyai. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Naskah Publikasi*.
- Arumsari. (2016). Pola dan motivasi penggunaan obat untuk pengobatan mandiri di kalangan masyarakat Desa Ding Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah. *Skripsi*. Program Studi Farmasi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Damayanti, P., & Pritasari. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. (n.d.). *Profil kesehatan provinsi Sumatera Utara*. Diakses pada 13 Agustus 2022.
- Dinas Kesehatan RI. (2018). *Laporan nasional: Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2017*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Gibney, M. (2013). *Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. (2017). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iswanto, B., & Ichsan. (2012). Defisiensi besi dengan perilaku mengonsumsi tablet besi di Puskesmas Karangdowo Klaten.
- Jordan, S. (2014). *Farmakologi kebidanan: Pharmacology for midwives. The evidence base for safe practice*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Sumatera Utara tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. (2012). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana untuk pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Masrizal. (2012). Anemia defisiensi besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Maulana, H. (2014). *Promosi kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2016). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Manajemen keperawatan: Aplikasi keperawatan profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Pedoman praktis penyusunan riset keperawatan*. Surabaya: UNAIR.
- Nursalam. (2017). *Metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nutricia. (2017). *Prenancy\_Tool\_Resive\_March\_7.pdf*.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI (PMK RI). (2014). Standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil (Nomor 88 tahun 2014). Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Proverawati, A. (2018). *Anemia dan anemia kehamilan*. Yogyakarta: Uha Medika.
- Putri. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III dalam konsumsi tablet Fe dengan terjadinya anemia di BPM Mardiani Ilyas Aceh. *Jurnal Midwifery Update*.
- Ridwa. (2013). *Dasar-dasar statistika*. Jakarta: Alfabeta.
- Rizki, N. I. (2018). Hubungan suplementasi tablet Fe dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.

- Seri, L. (2013). *Buku saku anemia defisiensi besi*. Jakarta: EGC.
- Soraya, M. N. (2013). Hubungan anemia pada ibu hamil dengan perilaku dalam mengonsumsi tablet besi (Fe) di Puskesmas Keling II Kabupaten Jepara.
- Sukarni, & Margareth. (2017). *Kehamilan, persalinan, dan nifas dilengkapi dengan patologi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Susiloningtyas. (2012). Pemberian zat besi (Fe) dalam kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*.
- Tarwoto, W., & Wasnidar. (2012). *Buku saku anemia pada ibu hamil*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wahyuni, H. (2017). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan infeksi leptospirosis pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*.
- World Health Organization. (2021). *Prevalence of anemia in women aged by pregnancy status*. Geneva: WHO.
- Wuryanti. (2012). Hubungan anemia dalam kehamilan dengan perdarahan postpartum karena atonia uteri di RSUD Wonogiri. *Universitas Sebelas Maret*.
- Zulaikha, E., & Umu. (2015). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pleret Bantul. *Naskah Publikasi*.