

Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Di Namorambe Kabupaten Deli Serdang

Utari Ariyanti

Akademi Keperawatan Wirahusada Medan, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Utari Ariyanti

E-mail: utari.ariyanti93@gmail.com

Abstrak

Konsumsi tablet Fe pada ibu hamil sangat penting dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi pada janin seperti, mencegah anemia pada ibu hamil, menurunkan resiko kematian pada ibu karena perdarahan pasca persalinan. Tablet besi (Fe) atau tablet tambah darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan folat yang diberikan kepada ibu hamil untuk mencegah anemia gizi besi selama masa kehamilan yang berfungsi sebagai pembentuk hemoglobin (Hb) dalam darah. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang manfaat dalam mengkonsumsi tablet Fe pada masa kehamilan dengan menggunakan metode ceramah dengan bantuan media leaflet. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil trimester I sampai trimester III sebanyak 30 orang. Penilaian dilakukan dengan mengukur pengetahuan peserta tentang manfaat mengkonsumsi tablet Fe dengan menggunakan kuesioner yang diisi sebelum dan setelah penyuluhan. Hasil evaluasi berdasarkan pretest dan posttest didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya dan manfaat dalam mengkonsumsi tablet fe dalam masa kehamilan.

Kata kunci - Penyuluhan Kesehatan, Tablet Fe, Ibu Hamil Trimester I - III

Abstract

Consuming Fe tablets in pregnant women is very important in meeting the nutritional needs of the fetus, such as preventing anemia in pregnant women, reducing the risk of death in mothers due to postpartum hemorrhage. Iron (Fe) tablets or blood supplement tablets (TTD) are supplements containing iron and folate given to pregnant women to prevent iron nutritional anemia during pregnancy which functions as a form of hemoglobin (Hb) in the blood. This activity aims to provide health education about the benefits of consuming Fe tablets during pregnancy using the lecture method with the help of leaflet media. Participants in this activity were 30 pregnant women from the first trimester to the third trimester. The assessment was carried out by measuring participants' knowledge about the benefits of consuming Fe tablets using a questionnaire that was filled out before and after the education. The evaluation results based on the pretest and posttest showed that there was an increase in pregnant women's knowledge about the importance and benefits of consuming fe tablets during pregnancy

Keywords - Health Education, Fe Tablets, Pregnant Women Trimester I - III

PENDAHULUAN

Zat besi merupakan mineral yang diperlukan untuk membentuk hemoglobin atau sel darah merah. Zat besi juga berperan dalam pembentukan mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga dapat digunakan untuk sistem pertahanan tubuh (Kementerian Kesehatan, 2015).

Tablet besi (Fe) atau tablet tambah darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan folat yang diberikan kepada ibu hamil untuk mencegah anemia gizi besi selama masa

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kehamilan yang berfungsi sebagai pembentuk hemoglobin (Hb) dalam darah. Pemberian suplemen tablet Fe disesuaikan sesuai kebutuhan atau usia kehamilan disetiap semesternya, yaitu pada trimester I kebutuhan zat besi ± 1 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) dan ditambah 30-40 mg untuk kebutuhan janin dan hemoglobin. Pada trimester II, kebutuhan zat besi ± 5 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) dan ditambah kebutuhan hemoglobin 300 mg dan kebutuhan janin 115 mg. Pada trimester III kebutuhan zat besi 5 mg/hari,) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan kebutuhan janin 223 mg (Susiloningtyas, 2012).

Perilaku kepatuhan juga dapat ditemukan pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet tambah darah (tablet Fe) untuk mengobati dan mencegah terjadinya anemia saat kehamilan. Kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe ini diartikan sebagai ketaatan ibu hamil dalam menjalankan anjuran dari petugas kesehatan untuk mengkonsumsi tablet Fe secara rutin 1 tablet per hari selama 90 hari. Masing-masing ibu diharapkan mengkonsumsi tablet Fe minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe diukur dari ketepatan jumlah, ketepatan cara mengkonsumsi, dan frekuensi konsumsi tablet Fe setiap hari (Anasari dan Hidayah, 2012).

Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe di Indonesia masih menjadi penghambat untuk menurunkan angka anemia. Rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe dapat disebabkan karena ibu hamil sering lupa, malas, dan merasa bosan dalam mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu, efek samping yang sering dirasakan setelah meminum tablet Fe, seperti mual, muntah, kram lambung, konstipasi, dan perubahan warna tinja, serta adanya perasaan ibu hamil pada tablet Fe yang dikonsumsi berbau amis (Rahmawati, 2012).

Hasil dari kegiatan tersebut adalah peserta lebih memahami dan mengerti tentang pentingnya mengkonsumsi Tablet Fe pada saat kehamilan sehingga dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan. Adapun tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan dimulai dengan mengajukan surat ijin pelaksanaan kegiatan ke pihak pendidikan untuk memberikan surat pengantar ke kepala desa namorambe kabupaten deli tua. Setelah mendapatkan ijin, menyiapkan lokasi penyuluhan kesehatan dan menyebarkan undangan kepada ibu hamil di desa tersebut untuk menghadiri kegiatan penyuluhan kesehatan yang dibantu oleh kader kesehatan.
2. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 23 Oktober 2023 pukul 10.00-12.00 WIB bertempat di balai desa. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 ibu hamil mulai dari trimester I sampai trimester III. Diawali dengan pretest yang wajib diisi oleh seluruh peserta. Pretest berupa kuesioner yang berisi 15 pernyataan tentang manfaat mengkonsumsi tablet Fe.
3. Setelah dilakukan pretest tersebut, maka dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dimulai dengan membuka kegiatan, menampilkan powerpoint bahan materi, penyajian materi menggunakan powerpoint (PPT) yang ditampilkan menggunakan proyektor.
4. Tahap terakhir yaitu melakukan posttest dengan memberikan kuesioner kepada peserta. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan peserta dengan membandingkan hasil sebelum dan setelah diberikan penyuluhan sebagai evaluasi keefektifan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dihadiri oleh 30 orang ibu hamil dan didampingi oleh bidan dan kader kesehatan di desa tersebut. Adapun sebagai bentuk evaluasi kegiatan, peserta diarahkan untuk mengisi pretest sebelum kegiatan dimulai, kemudian diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan penyuluhan

kesehatan diikuti oleh peserta dengan tertib dan antusias, dibuktikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang kritis terkait materi yang diberikan ketika sesi tanya jawab dan diskusi. Terakhir, kegiatan ini ditutup dengan pengisian posttest.



Gambar 1.
Kegiatan Pengabdian

Tabel 1.
Hasil Pre dan Post Test

Pengetahuan	Pretest		Post Tes	
	n	%	n	%
Baik	4	13,3	25	83,3
Cukup	20	66,7	10	33,3
Kurang	6	20	0	0
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat dilihat terjadi peningkatan terhadap pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan kesehatan yaitu dari 30 ibu hamil terdapat 20 ibu hamil dengan pengetahuan cukup (66,7%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 6 ibu hamil (20%). Dan setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan dengan ibu pengetahuan baik menjadi 25 orang (83,3%).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang manfaat mengkonsumsi tablet Fe, terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan, hal ini ditandai dengan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini semakin memberikan dampak signifikan karena peserta penyuluhan kesehatan adalah ibu hamil dari trimester I – trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari Akademi Keperawatan Wirahusada Medan, mengucapkan terimakasih kepada Desa Namorambe yang telah menerima kami dalam melaksanakan pengabdian masyarakat beserta seluruh peserta kegiatan hari ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, LS. (2016). Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC
- Haryati dkk. 2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta : EGC
- Hidayah, W dan Anasari, T. (2012). Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. Jurnal Ilmiah Kebidanan. Vol. 3 No.2 Edisi Desember 2012.
- Kartika II. (2017). Dasar - Dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik. CV. Trans Info Media Kementerian Kesehatan. 2015. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta
- Notoatmodjo S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta
- Rahmawati, F. (2012). Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi Folat pada Ibu Hamil dan Faktor yang Mempengaruhi. Journal of Nutrition College.
- Susiloningtyas I. (2012). Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. Maj Ilm Sultan Agung.