



Efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil

Effectiveness of Fe tablets in increasing haemoglobin levels in pregnant women

Mila Syari¹, Rahmi Fitria², Elvina Sari Sinaga³, Novy Ramini Harahap¹, Yuka Oktafirnanda¹

¹Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia.

²Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Pasir Pangaraian, Indonesia.

³Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Medan, Indonesia.

e-mail author: milasyari@helvetia.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Iron deficiency is when a person has a low number of red blood cells (erythrocytes) in the blood, causing anaemia. Anaemia occurs due to a lack of haemoglobin, which means a lack of oxygen supply throughout the body. Lack of oxygen can cause the body to become weak, lethargic, and lacking energy. In pregnancy, anaemia can occur because the increase in plasma volume is greater than the increase in haemoglobin levels. **Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of Fe tablets in increasing Hb levels in pregnant women at the Amaliun Health Center. **Methods:** This study used an analytical, quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test design. Data was collected using a questionnaire and data analysis using the T-Dependent test. The research sample consisted of 38 pregnant women. **Results:** The results showed that the average difference in Hb levels before and after being given Fe tablets was $1.5 \text{ gr}\% \pm 0.57 \text{ gr}\%$. The statistical test results showed a value of $p = 0.00$, which means that Fe tablets have an effect on increasing haemoglobin levels in pregnant women. **Conclusion:** This study concluded that Fe tablets had a significant effect with $p=0.00$. Therefore it is expected that the puskesmas will provide counselling and health counselling to prevent anaemia during pregnancy.

Keywords: Hb levels, pregnant women, Fe tablets.

ABSTRAK

Pendahuluan: Defisiensi zat besi adalah kondisi ketika seseorang memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang kurang dalam darah, sehingga menyebabkan anemia. Anemia terjadi akibat kurangnya hemoglobin, yang berarti juga kurangnya pasokan oksigen ke seluruh tubuh. Kurangnya oksigen dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, lesu, dan kurang bertenaga. Pada kehamilan, anemia bisa terjadi karena peningkatan volume plasma lebih besar daripada peningkatan kadar hemoglobin. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Amaliun. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan analisis data menggunakan uji T-Dependent. Sampel penelitian terdiri dari 38 ibu hamil.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rerata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe adalah sebesar $1,5 \text{ gr\%} \pm 0,57 \text{ gr\%}$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,00$, yang berarti adanya efek dari tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa tablet Fe memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai $p=0,00$. Oleh karena itu, diharapkan puskesmas memberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan untuk mencegah anemia pada masa kehamilan.

Kata kunci: Kadar Hb, Ibu Hamil, Tablet Fe.

PENDAHULUAN

Kehamilan yang mengalami anemia adalah kondisi di mana terjadi penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Keadaan ini dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius bagi ibu selama masa kehamilan, proses persalinan, dan pasca melahirkan. (Dina *et al.*, 2022). Anemia bisa menyebabkan berbagai komplikasi yang serius. Dalam kehamilan, komplikasi tersebut meliputi risiko abortus (kehilangan janin), partus prematur (kelahiran sebelum waktunya), partus yang memakan waktu lama karena inertia uteri (kegagalan rahim untuk berkontraksi dengan cukup kuat), pendarahan setelah melahirkan karena atonia uteri (kegagalan rahim untuk berkontraksi setelah melahirkan), syok (keadaan darurat karena tekanan darah rendah yang berbahaya), serta infeksi yang dapat terjadi selama persalinan atau setelah melahirkan. Selain itu, dampak anemia pada hasil konsepsi (bayi yang dikandung) dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kematian perinatal (kematian janin sebelum atau sesaat setelah lahir), prematuritas (kelahiran bayi sebelum waktunya), cacat bawaan, dan kekurangan zat besi pada bayi. Semua ini menggarisbawahi pentingnya mengatasi anemia dengan serius dan tepat selama masa kehamilan untuk mencegah komplikasi yang berpotensi membahayakan ibu dan bayi (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022)

Ketersediaan cadangan zat besi selama masa kehamilan menjadi sangat penting karena berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan perkembangan janin di dalam kandungan. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr\% pada trimester pertama dan ketiga, serta di bawah $10,5 \text{ gr\%}$ pada trimester kedua. Penyebab umum anemia pada ibu hamil adalah peningkatan volume plasma dalam darah dan kurangnya zat besi. Untuk mengatasi masalah ini,

sangat penting untuk memperhatikan asupan zat besi melalui suplemen atau tablet, dengan jumlah yang direkomendasikan sebanyak 90 tablet (Fitria, 2021).

Kekurangan zat besi didefinisikan sebagai kondisi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dalam darah seseorang berkurang sehingga terjadinya anemia. Anemia dapat terjadi karena kekurangan hemoglobin, sehingga menyebabkan pasokan oksigen ke seluruh tubuh menjadi kurang. Dampaknya adalah tubuh menjadi lemah, lesu, dan kehilangan energi karena kurangnya pasokan oksigen yang dibutuhkan (Rodwell *et al.*, 2017). Selama masa kehamilan, anemia terjadi karena terjadi peningkatan volume plasma darah yang lebih signifikan dibandingkan peningkatan kadar hemoglobin. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil, sehingga kemampuan hemoglobin untuk mengikat oksigen menjadi berkurang. Dampaknya, pasokan oksigen ke jaringan tubuh berkurang, yang berpotensi menyebabkan terjadinya hipoksia (kekurangan oksigen) pada jaringan, dan hal ini dapat menghambat pertumbuhan janin (Hall, 2016).

Anemia merupakan salah satu dari empat masalah gizi utama yang cukup umum di Indonesia, dan hal ini memiliki tingkat prevalensi yang tinggi. Kondisi anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat gizi, terutama zat besi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi anemia di Indonesia meliputi kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta adanya kondisi kesehatan lain yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin.

Selama masa kehamilan, anemia menjadi perhatian khusus karena kebutuhan gizi ibu hamil meningkat, terutama zat besi, untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya dan janin yang sedang berkembang. Jika kehamilan terjadi tanpa asupan zat besi yang cukup, risiko anemia akan semakin tinggi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan

masalah kesehatan serius bagi ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat berkontribusi pada tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia. Ketika ibu mengalami anemia, kesehatannya menjadi lebih rentan terhadap komplikasi selama kehamilan dan persalinan, seperti pendarahan yang berlebihan saat melahirkan. Selain itu, anemia pada ibu hamil juga berdampak negatif pada perkembangan janin yang dikandung. Kurangnya pasokan oksigen yang cukup dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan kognitif anak, dan bahkan meningkatkan risiko morbiditas pada anak setelah lahir. Selain itu, anemia juga berhubungan dengan risiko berat badan lahir rendah (BBLR), yang berarti berat bayi kurang dari 2500 gram. BBLR dapat meningkatkan risiko komplikasi pada bayi dan menghambat pertumbuhan serta perkembangan anak di kemudian hari. Untuk mengatasi masalah anemia pada ibu hamil, diperlukan upaya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya asupan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, selama masa kehamilan. Program pemberian suplemen zat besi dan edukasi gizi yang tepat kepada ibu hamil di Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya dapat membantu mengurangi prevalensi anemia dan meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Dengan demikian, perhatian khusus terhadap masalah anemia selama kehamilan merupakan langkah yang penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin di Indonesia (Kemenkes RI, 2021).

Berat badan lahir bayi menjadi salah satu indikator kritis dalam menilai kesehatan ibu dan anak. Faktor yang berpengaruh terhadap berat badan lahir bayi antara lain dipengaruhi oleh asupan gizi selama kehamilan. Namun, berat badan lahir rendah (BBLR) tetap menjadi masalah yang sering terjadi, terutama di negara-negara berkembang, dan perlu ditangani secara serius. Data dari WHO pada tahun 2014 menunjukkan bahwa prevalensi BBLR di seluruh dunia mencapai 15%. Tingkat prevalensi BBLR tertinggi terjadi di wilayah Asia Selatan, mencapai sekitar 28%, sementara di wilayah lainnya, seperti Asia Timur dan Pasifik hanya sekitar 6%, Amerika Latin sekitar 9%, dan Afrika serta negara-negara lainnya sekitar 13%. Prevalensi BBLR yang tinggi di wilayah Asia Selatan menunjukkan adanya tantangan khusus terkait kesehatan ibu dan anak dalam konteks masyarakat dan lingkungan yang berbeda. Asupan gizi selama kehamilan merupakan faktor penting dalam mencegah BBLR, namun ada juga faktor sosial-

ekonomi, pendidikan ibu, dan akses terhadap layanan kesehatan yang berperan dalam masalah ini. Upaya penanganan BBLR perlu lebih diarahkan pada pencegahan dan intervensi yang tepat, seperti meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi selama kehamilan, memberikan akses yang lebih baik terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas, dan mengatasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak. Dengan menghadapi permasalahan BBLR secara analitis dan holistik, diharapkan dapat mengurangi prevalensi BBLR dan meningkatkan kesehatan serta masa depan generasi mendatang. Kajian mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada BBLR diperlukan untuk merumuskan strategi dan kebijakan yang tepat dalam mengatasi masalah ini. (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022).

Angka terjadinya masalah anemia pada ibu hamil di Indonesia tinggi, mencapai 48,9% berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang serius dengan prevalensi anemia melebihi 40%. Anemia juga berdampak negatif pada bayi yang baru lahir, karena bayi memiliki risiko tinggi untuk memiliki cadangan zat besi yang rendah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan anemia pada bayi tersebut. Selain itu, anemia juga berpengaruh pada ibu hamil dengan meningkatkan risiko berat badan lahir rendah pada bayi yang baru lahir, seperti yang tercatat dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2019. Dalam hal ini, upaya untuk mengatasi anemia menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, serta menurunkan risiko masalah kesehatan terkait (Riskesdas, 2019).

Menurut data dari Riskesdas 2018, Indonesia menghadapi tiga beban masalah gizi yang sering disebut sebagai Triple Burden, yaitu stunting (pertumbuhan terhambat), wasting (kekurusan), obesitas, dan kekurangan gizi mikro seperti anemia. Tiga masalah gizi ini saling terkait dengan kejadian anemia. Tingkat kejadian status gizi pendek (stunting) mencapai 25,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% pada remaja usia 16-18 tahun. Selain itu, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kekurusan dan sangat kurus (wasting). Kekurangan gizi dapat menyebabkan anemia, terutama karena kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi (Ferro) dan ferritin. Ketiga masalah gizi ini menjadi perhatian penting karena dapat

berdampak negatif pada kesehatan remaja dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang. Dengan adanya hubungan antara stunting, wasting, dan kekurangan gizi mikro seperti anemia, maka penting untuk menghadapi ketiga masalah gizi ini secara komprehensif dan menyeluruh. Upaya pencegahan dan intervensi diperlukan untuk mengatasi Triple Burden ini, guna meningkatkan status gizi remaja dan meminimalkan risiko masalah kesehatan yang terkait dengan anemia dan ketiga masalah gizi lainnya. (Riskesdas, 2018).

Pemerintah melakukan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan tablet zat besi (Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan, yang sebaiknya diminum sekali sehari mulai pada usia kehamilan 29 minggu atau trimester III. Tablet Fe ini tersedia di berbagai fasilitas kesehatan seperti Posyandu, polindes, dan puskesmas. Selain dari tablet Fe, zat besi juga dapat diperoleh dari makanan. Contoh sumber zat besi dari makanan termasuk produk hewani seperti daging, ayam, dan ikan, serta makanan seperti telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah. Mengonsumsi makanan-makanan ini juga penting untuk memastikan asupan zat besi yang cukup dan mencegah anemia pada ibu hamil. Dengan memberikan tablet Fe dan memperhatikan pola makan yang mengandung zat besi, diharapkan anemia pada ibu hamil dapat dicegah dan kesehatan ibu serta janin terjaga dengan baik selama masa kehamilan. (Almatsier, Soetardjo and Soekatri, 2017).

Menurut laporan penelitian (Yuanti, Damayanti and Krisdianti, 2020) menjelaskan bahwa pemberian tablet zat besi (Fe) memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri yang mengalami anemia. Sedangkan penelitian (Dwi Zulqaidah and lin Rumintang, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian tablet tambahan yang mengandung zat besi dan vitamin C efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dalam penelitian lain, pendekatan continuity of care menunjukkan hasil yang menjanjikan, dengan

peningkatan yang signifikan jumlah dari hemoglobin ibu hamil rutin mengonsumsi tablet zat besi kombinasi dengan buah naga (Putri and Komala, 2022).

Berdasarkan survei awal, ditemukan bahwa sekitar 5 dari 38 ibu hamil di desa Bangun Purba Timur Jaya, Wilayah Kerja Puskesmas Bangun Purba, mengalami anemia. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memilih judul " Efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil".

METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif analitik yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan menggunakan desain *group pre-test and post-test*. Populasi yang menjadi subjek penelitian adalah wanita hamil yang telah melakukan kunjungan K4 di Wilayah Kerja Puskesmas, dengan total populasi sebanyak 38 orang. Untuk mencakup seluruh populasi, teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Dengan demikian, seluruh anggota populasi diikutsertakan sebagai sampel penelitian. Dalam desain penelitian ini, sebelum intervensi dilakukan, dilakukan pengukuran awal terhadap variabel yang akan diteliti (*pre-test*). Setelah itu, intervensi diberikan dan kemudian dilakukan pengukuran ulang setelah intervensi selesai (*post-test*). Data yang dikumpulkan dari seluruh subjek penelitian akan dianalisis untuk menilai apakah intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan variabel yang diukur, yaitu kadar hemoglobin pada wanita hamil yang mengalami anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari 38 responden yang melakukan kunjungan K4 didapatkan

Tabel 1. Karakteristik responden (n=38)

Kategori	Mean	SD	Min-Max
Umur Ibu	27,47	5,4	18 – 41
Jumlah Tablet Fe	98,16	10,6	90 – 120
Jumlah Kunjungan ANC	4,21	0,47	4 – 6
Usia Kehamilan	33,7	1,8	32-36

Dari karakteristik responden yang didapatkan, rata-rata usia responden adalah 27,47 tahun, rata-rata jumlah tablet zat besi yang dikonsumsi adalah 98,16 butir, rata-rata jumlah

kunjungan pemeriksaan antenatal care (ANC) adalah 4,21, dan rata-rata usia kehamilan adalah 33,7 minggu.

Tabel 2. Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah di berikan Tablet Fe

Kadar Hb	Mean	SD	Min-Max	n
Kadar Hb sebelum	12,6	1,5	9,2 – 15,8	38
Kadar Hb setelah	14,1	1,48	10,9 – 17	

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebelum diberikan tablet zat besi, rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil adalah 12,6 gr/dl dengan deviasi standar 1,5 gr/dl. Namun, setelah diberikan tablet zat besi, rata-rata kadar Hb pada ibu hamil meningkat menjadi 14,1 gr/dl dengan deviasi standar 1,48 g/dl. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian tablet zat besi secara signifikan berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami

anemia. Penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa intervensi dengan tablet zat besi dapat menjadi langkah yang efektif dalam mengatasi anemia pada ibu hamil. Kenaikan rata-rata kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa tablet zat besi dapat menjadi solusi yang efektif dan relevan dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan kesejahteraan janin yang sedang berkembang di dalam kandungan.

Tabel 3. Efektifitas Tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (n=38)

Variable	Beda rata	SD	SE	P Value
Hb Sebelum - sesudah	1,5	0,57	0,09	0,000

Hasil penelitian tentang efektivitas tablet zat besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 1,5 g/dl \pm 0,57 g/dl setelah diberikan tablet zat besi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,00$, yang menandakan bahwa pemberian tablet zat besi memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi dengan tablet zat besi telah membawa perbaikan yang signifikan dalam kondisi kesehatan ibu hamil yang mengalami anemia. Kenaikan rata-rata kadar hemoglobin yang substansial dan hasil signifikan dari uji statistik memberikan bukti kuat bahwa pemberian tablet zat besi adalah langkah yang efektif dan relevan dalam menangani masalah anemia pada ibu hamil. Dengan meningkatkan kadar hemoglobin, intervensi ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan kesehatan janin yang sedang berkembang di dalam kandungan. Diharapkan temuan ini dapat mendukung kebijakan

dan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil secara lebih efektif di masa depan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa pemberian tablet zat besi memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 1,5 g/dl \pm 0,57 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,00$, mengindikasikan efektivitas tablet zat besi dalam mengatasi anemia pada kehamilan. Anemia pada kehamilan memiliki dampak negatif bagi ibu dan janin. Gangguan dalam oksigenasi dan suplai nutrisi dari ibu ke janin dapat menghambat pertumbuhan berat badan janin dan menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) (Aditianti and Djaiman, 2020). Meskipun cakupan pemberian 90 tablet zat besi pada ibu hamil tinggi, penurunan tingkat anemia pada ibu hamil tidak terjadi jika kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi masih rendah. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa rata-rata jumlah tablet zat besi yang dikonsumsi oleh ibu hamil di lokasi penelitian adalah 98,16 butir, menunjukkan bahwa mereka mematuhi anjuran pemerintah terkait konsumsi tablet zat besi (Romlah and Sari, 2020).

Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe adalah kepatuhan dalam mengambil 1 tablet secara teratur selama minimal 90 hari selama masa kehamilan. Keberhasilan pemberian tablet Fe sangat tergantung pada tingkat ketaatan ibu hamil dalam mengonsumsinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mematuhi dan mengonsumsi tablet Fe selama 12 minggu mengalami peningkatan kadar hemoglobin dari 8.45 gr/dl menjadi 11.45 gr/dl. Tindakan suplementasi dengan tablet zat besi yang dilakukan dengan tepat dalam hal waktu dan cara dapat mendukung upaya WHO dalam mencapai target kadar hemoglobin sebesar 11 gr/dl. Namun, ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Beberapa faktor tersebut meliputi kemungkinan efek samping yang dapat muncul, lupa untuk mengonsumsi tablet secara teratur, dan kurangnya kedisiplinan dalam menjalani kontrol secara rutin. Dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe, diperlukan upaya dalam memberikan edukasi dan pemahaman yang tepat mengenai manfaat dan pentingnya tablet Fe untuk kesehatan ibu dan janin. Selain itu, perlu juga adanya dukungan dari tenaga kesehatan dalam memberikan informasi dan pengawasan yang teratur terkait konsumsi tablet Fe selama masa kehamilan. Dengan cara ini, diharapkan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe dapat meningkat, sehingga efektivitas suplementasi zat besi dapat lebih optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan kesehatan ibu hamil (Izzati, Tamtomo and Rahardjo, 2021).

Pemerintah telah mengimplementasikan program yang sangat positif bagi seluruh ibu hamil di Indonesia, yaitu mengharuskan mereka mengonsumsi 90 tablet Fe selama masa kehamilan. Tujuan dari program suplementasi zat besi ini adalah untuk mempertahankan cadangan zat besi agar terhindar dari anemia sejati, bukan hanya untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Kurangnya konsumsi suplemen zat besi berhubungan dengan tingkat defisiensi besi sedang dan berat, mengingat kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan. Oleh karena itu, memberikan tambahan suplemen zat besi kepada

setiap ibu hamil menjadi strategi pencegahan yang penting untuk mencegah anemia (Kemenkes RI, 2018).

Penyerapan tablet besi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan ibu selama kehamilan. Mengonsumsi Vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Namun, beberapa makanan seperti teh, kopi, coklat, dan makanan yang mengandung kalsium serta produk susu dapat mengurangi kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi. Proses penyerapan zat besi terjadi di Duodenum, bagian pertama usus halus. Ketika penyerapan berjalan dengan baik, kadar zat besi dalam darah akan meningkat, yang pada gilirannya akan menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin di dalam darah. Hal ini sangat penting bagi ibu hamil, karena meningkatnya kadar hemoglobin akan membantu mengatasi anemia dan mendukung kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan zat besi dan mengonsumsi makanan yang mendukung penyerapan zat besi dapat menjadi langkah penting dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. (Fitria, Zulfikri and Zaman, 2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang mendukung (Romlah and Sari, 2020) menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil pada trimester II setelah mengonsumsi 30 tablet besi ($11,96 \pm 0,67$ g/dl) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan ibu hamil yang belum mengonsumsi tablet besi ($12,26 \pm 0,99$ g/dl) dengan nilai $p=0,079$ ($>0,05$). Meskipun analisis statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, penting untuk dicatat bahwa kisaran kadar hemoglobin pada kedua kelompok ibu hamil berada dalam batas normal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian 30 tablet besi pada ibu hamil pada trimester II tidak menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada kedua kelompok ibu hamil masih berada dalam kisaran normal, yang berarti bahwa keadaan gizi mereka cukup baik. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kadar hemoglobin, hal ini tidak berarti bahwa pemberian tablet besi tidak memiliki manfaat. Tablet besi tetap berperan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama masa kehamilan dan mencegah terjadinya anemia. Kondisi kesehatan ibu hamil dan konsumsi zat besi dari sumber

makanan lainnya juga dapat mempengaruhi hasil penelitian ini. Oleh karena itu, perlu untuk terus memperhatikan asupan gizi dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian mendukung (Izzati, Tamtomo and Rahardjo, 2021) Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square, ditemukan bahwa nilai p (p-value) sebesar 0,005. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil Trimester III dengan kejadian anemia pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Margasari. Hasil ini menunjukkan bahwa penting bagi ibu hamil untuk mengonsumsi minimal 90 tablet Fe secara rutin selama masa kehamilan sebagai upaya mencegah terjadinya anemia. Tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dapat berperan penting dalam mengurangi risiko anemia pada ibu hamil, sehingga perlu diberikan perhatian serius untuk memastikan ibu hamil mematuhi asupan zat besi yang direkomendasikan selama kehamilan.

Penelitian lainnya (Dwi Zulqaidah and lin Rumintang, 2020) menjelaskan bahwa pemberian tablet tambahan yang mengandung darah dan vitamin C kepada ibu hamil di wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Meninting terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini didukung oleh nilai p (p-value) yang diperoleh sebesar 0,006, menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara intervensi tersebut dan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dengan demikian, pemberian tablet tambahan yang mengandung darah dan vitamin C dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi masalah anemia pada ibu hamil di wilayah tersebut. Menurut Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah Kemenkes RI (2015), untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari tablet tambah darah, disarankan agar tablet tersebut dikonsumsi bersamaan dengan buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, pepaya, mangga, dan jambu biji, serta bisa dikombinasikan dengan makanan sumber protein seperti daging, ikan, atau unggas. Dengan demikian, kombinasi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Peneliti berpendapat bahwa Tablet Fe akan efektif sebagai upaya perbaikan gizi, asalkan dikonsumsi sesuai aturan pakai yang ditetapkan. Dalam hal ini, dijelaskan bahwa 90 tablet tambah darah (TTD) harus

dikonsumsi selama masa kehamilan atau sesuai dengan arahan tenaga medis. Penting untuk mematuhi anjuran konsumsi tablet ini selama masa kehamilan agar dapat memberikan efek maksimal dalam meningkatkan gizi dan kesehatan ibu hamil.

KESIMPULAN

1. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sebelum diberikan tablet Fe adalah 12,6 gr/dl.
2. Setelah diberikan tablet Fe, rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil meningkat menjadi 14,1 gr/dl.
3. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa penggunaan tablet Fe secara efektif meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil, dengan nilai $p=0,00$. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan tablet Fe memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.

SARAN

Disarankan kepada ibu-ibu hamil untuk memperhatikan pola makan mereka, terutama dalam mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini sangat penting karena kadar Hb memiliki peranan yang signifikan dalam memenuhi kebutuhan selama proses kehamilan dan persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Amaliun Medan atas kesediaannya menjadi tempat penelitian, serta kepada tim yang terlibat dalam penyusunan penelitian ini. Kami juga ingin mendorong para tenaga kesehatan untuk terus berupaya memberikan penyuluhan kepada masyarakat sehingga mereka dapat terus mendapatkan informasi yang akurat dan dapat mengubah pengetahuan dan perilaku ibu dengan lebih baik.

REFERENSI

- Aditianti and djaiman, s.p.h. (2020) 'pengaruh anemia ibu hamil terhadap berat bayi lahir rendah: studi meta analisis beberapa negara tahun 2015 hingga 2019', *jurnal kesehatan reproduksi*, 11(2), pp. 163–177. Available at:

- <https://doi.org/10.22435/kespro.v11i2.379>
9.163-177.
- Almatsier, s., soetardjo, s. And soekatri, m. (2017) *gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan*. Jakarta: pt gramedia pustaka utama
- Direktorat jenderal pelayanan kesehatan (2022) *anemia kehamilan, kementerian kesehatan ri*. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/372/bahaya-perokok-pasif.
- Dwi zulqaidah, a. And iin rumintang, b. (2020) 'efektivitas pemberian tablet tambah darah dan vitamin c terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja upt blud puskesmas meninting', *media ilmu kesehatan*, 8(2), pp. 162–170. Available at: <https://doi.org/10.30989/mik.v8i2.312>.
- Fitria, r., zulfikri and zaman, r. (2021) 'gizi dalam kesehatan reproduksi', in. Riau: dalni bintang.
- Hall, g. And (2016) *buku ajar fisiologi kedokteran (textbook of medical physiology)*. 13th ed. Jakarta: egc.
- izzati, a.i., tamtomo, d. And rahardjo, s.s. (2021) 'hubungan tingkat kepatuhan konsumsi tablet fe dengan kejadian anemia ibu hamil di puskesmas margasari', *jurnal kebidanan*, 1(1), pp. 156–165.
- Kemkes ri (2021) *profil kesehatan indonesia 2021*. Kemenkes ri
- Putri, d. And komala, i. (2022) 'efektifitas pemberian tablet fe dan konsumsi buah naga dengan pendekatan continuity of care sebagai upaya peningkatan kadar hb pada ibu hamil anemia', *ejournal.stikesyarsi.ac.id*, ix(1). Available at: <https://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/jav1n1/article/view/225%0ahttps://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/jav1n1/article/viewfile/225/276>.
- Riskesdas (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses di http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Riskesdas (2019) *laporan nasional riskesdas, kementerian kesehatan ri*. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>.
- Romlah and sari, a.p. (2020) 'konsumsi tablet besi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester dua', *jpp (jurnal kesehatan poltekkes Palembang)*, 15(1), pp. 45–51. Available at: <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.466>.