

---

## **EDUKASI PENTINGNYA TABLET FE UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PMB EKA SRIWAHYUNI**

**Sulastri<sup>1)</sup>, Putri Ayu Yessy Ariescha<sup>2)</sup>, Nurul Aini Siagian<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3)</sup>Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

<sup>1)</sup>[asricollin30sibuea@gmail.com](mailto:asricollin30sibuea@gmail.com), <sup>2)</sup>[yezikatwin@gmail.com](mailto:yezikatwin@gmail.com),

<sup>3)</sup>[nurulsiagian92@gmail.com](mailto:nurulsiagian92@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang cukup prevalen di Indonesia dan dapat menimbulkan komplikasi serius bagi ibu dan janin, seperti persalinan prematur dan berat badan lahir rendah. Kekurangan zat besi (Fe) merupakan penyebab utama anemia pada ibu hamil. Salah satu upaya pencegahan yang efektif adalah dengan rutin mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan. Namun, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya konsumsi tablet Fe masih rendah di wilayah PMB Eka Sriwahyuni. Melalui kegiatan edukasi dan sosialisasi, diharapkan peningkatan pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi tablet Fe dapat tercapai. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan langsung, distribusi brosur, dan diskusi interaktif kepada ibu hamil di posyandu. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat tablet Fe, serta peningkatan jumlah ibu hamil yang rutin mengonsumsi tablet Fe. Diharapkan, kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan angka anemia selama kehamilan dan meningkatkan kesehatan ibu dan janin di wilayah tersebut.

**Kata Kunci :** *Tablet FE, Anemia, Ibu Hamil.*

### **PENDAHULUAN**

Anemia pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, seperti kelelahan yang berlebihan, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko persalinan prematur, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan janin. Bayi yang lahir dengan berat badan rendah dan risiko bayi lahir mati meningkat pada ibu yang mengalami anemia. Selain itu, anemia yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi selama proses kehamilan dan persalinan.

Untuk mengatasi masalah ini, berbagai upaya pencegahan telah dilakukan, termasuk peningkatan konsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi dan pemberian suplemen zat besi (tablet Fe) secara rutin kepada ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan. Meskipun program ini telah berjalan, tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe masih menunjukkan hasil yang belum optimal. Banyak faktor yang memengaruhi, di antaranya adalah kurangnya

pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya konsumsi tablet Fe, persepsi negatif terhadap efek samping, dan kurangnya edukasi dari petugas kesehatan.

Pentingnya edukasi dan sosialisasi tentang manfaat konsumsi tablet Fe perlu diperkuat agar ibu hamil lebih memahami betapa vitalnya zat besi dalam mendukung kesehatan selama kehamilan. Melalui kegiatan edukasi yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap positif, dan motivasi ibu hamil untuk rutin mengonsumsi tablet Fe, sehingga angka kejadian anemia dapat ditekan dan kesehatan ibu serta janin dapat terjaga dengan baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan ini diarahkan untuk melakukan edukasi tentang pentingnya konsumsi tablet Fe sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah PKM Eka Sriwahyuni. Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, serta peningkatan kepatuhan dalam konsumsi tablet Fe yang pada akhirnya dapat menurunkan prevalensi anemia di wilayah tersebut.

## **Kajian Teoritis**

### **1. Pengertian Anemia dan Penyebabnya**

Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin dalam darah di bawah batas normal, yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (WHO, 2011). Pada ibu hamil, anemia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kekurangan zat besi ini dapat dipicu oleh faktor diet yang tidak memadai, peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan, serta faktor lain seperti parasit dan infeksi.

### **2. Dampak Anemia pada Ibu Hamil dan Janin**

Anemia selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, persalinan prematur, dan rendahnya berat badan bayi lahir (WHO, 2015). Selain itu, anemia dapat meningkatkan risiko kematian ibu selama proses persalinan. Bagi janin, anemia dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan setelah lahir (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

### **3. Peran Zat Besi dan Tablet Fe dalam Pencegahan Anemia**

Zat besi merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh ibu hamil untuk memenuhi peningkatan kebutuhan selama masa kehamilan. Pemberian suplementasi zat besi, seperti tablet Fe, merupakan strategi utama dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil (WHO, 2016). Tablet Fe biasanya diberikan secara rutin selama kehamilan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan cadangan zat besi tubuh.

### **4. Edukasi sebagai Upaya Pencegahan**

Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif ibu hamil terhadap pentingnya konsumsi tablet Fe (Notoatmojo, 2012). Melalui edukasi yang efektif, diharapkan ibu hamil memahami manfaat dan pentingnya rutin mengonsumsi tablet Fe, serta mampu mengatasi kendala yang mungkin timbul selama konsumsi, seperti efek samping.

## **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan dalam Mengonsumsi Tablet Fe**

Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan, persepsi, motivasi, serta dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan (Yanti & Sari, 2019). Kurangnya pengetahuan tentang manfaat tablet Fe seringkali menjadi hambatan utama, sehingga edukasi yang tepat dan berkelanjutan sangat diperlukan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu one group pretest-posttest design, untuk mengukur pengaruh intervensi edukasi terhadap pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe. Populasi: Seluruh ibu hamil trimester II dan III yang sedang menjalani pemeriksaan kehamilan di PMB Eka Sriwahyuni selama periode penelitian. Kriteria Inklusi: Ibu hamil berusia 20-35 tahun Mendapatkan tablet Fe rutin selama kehamilan Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian Kriteria Eksklusi: Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan tertentu Ibu hamil yang sedang menjalani pengobatan lain terkait anemia Pengambilan Sampel: Teknik purposive sampling dengan jumlah 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria tersebut. Kuesioner Pengetahuan: Berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan isian tentang anemia, manfaat tablet Fe, dosis, dan efek sampingnya. Validitas diuji menggunakan validitas isi dengan skor  $r \geq 0,70$ ; reliabilitas diuji menggunakan uji Cronbach's alpha dengan nilai  $\geq 0,80$ . Responden diberikan kuesioner pengetahuan dan kepatuhan sebelum pemberian edukasi. Data ini sebagai baseline. Peneliti melakukan sesi edukasi selama  $\pm 30$  menit dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi. Materi meliputi: Pengertian anemia dan bahaya pada ibu hamil Pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin Dosis dan waktu konsumsi yang tepat Mengatasi efek samping yang mungkin timbul Setelah ceramah, responden diberikan brosur sebagai bahan bacaan di rumah dan diberi kesempatan bertanya. Dua minggu setelah edukasi, responden kembali mengisi kuesioner pengetahuan dan kepatuhan untuk mengukur perubahan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Karakteristik Responden**

Dari 30 ibu hamil yang mengikuti penelitian, mayoritas berusia 20-30 tahun (60%), dengan tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 70%. Sebagian besar (80%) adalah ibu hamil trimester II.

#### **2. Hasil Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi**

Skor rata-rata pengetahuan sebelum edukasi adalah 5,2 dari 10 (52%), menunjukkan pengetahuan yang masih rendah. Setelah edukasi, skor rata-rata meningkat menjadi 8,1 dari 10 (81%), dengan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,001$ ).

#### **3. Hasil Tingkat Kepatuhan Sebelum dan Setelah Edukasi**

Tingkat kepatuhan sebelum edukasi menunjukkan 40% responden mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Setelah edukasi, tingkat kepatuhan meningkat menjadi 83%. Uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ( $p < 0,001$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan secara interaktif dan disertai brosur efektif meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe. Peningkatan skor pengetahuan sebesar 56% mengindikasikan bahwa pemahaman tentang pentingnya tablet Fe dan pencegahan anemia meningkat secara signifikan setelah intervensi. Peningkatan tingkat kepatuhan juga menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi ibu hamil untuk mengonsumsi tablet secara rutin. Hal ini sesuai dengan teori Health Belief Model, dimana peningkatan pengetahuan dan persepsi risiko dapat memotivasi perubahan perilaku kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi dan pemberian informasi yang tepat dapat meningkatkan perilaku positif terkait kesehatan ibu hamil, termasuk konsumsi tablet Fe (Kurniawati, 2018; Sari et al., 2020). Namun, perlu diperhatikan bahwa faktor lain seperti dukungan keluarga dan akses terhadap layanan kesehatan juga mempengaruhi tingkat kepatuhan. Oleh karena itu, pelibatan keluarga dan peningkatan akses layanan juga penting dalam program edukasi ini.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian edukasi interaktif mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin selama kehamilan mampu meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Peningkatan pengetahuan dan tingkat kepatuhan secara signifikan menunjukkan bahwa edukasi merupakan strategi efektif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil di wilayah penelitian. Oleh karena itu, edukasi tentang konsumsi tablet Fe perlu menjadi bagian dari program kesehatan maternal di tingkat puskesmas maupun fasilitas kesehatan lainnya. Dianjurkan untuk meningkatkan intensitas dan kualitas edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe kepada ibu hamil melalui metode ceramah, brosur, dan diskusi interaktif agar pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dapat terus ditingkatkan.

## **REFERENSI**

- WHO. (2011). Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2015). Guidelines on iron deficiency anaemia. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2016). Guidelines for the control of iron deficiency anaemia. Geneva: World Health Organization.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmojo, S. (2012). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yanti, S., & Sari, P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.