

**PENTINGNYA TABLET TAMBAH DARAH (FE) PADA IBU HAMIL DAN ASI  
EKSLUSIF PADA BAYI BARU LAHIR DI DESA TUMBO BARO  
KECAMATAN KUTA MALAKA KABUPATEN  
ACEH BESAR**

**The Importance of Blood Additional Tablets (Fe) in Pregnant Mothers and Exclusive  
Breast Milk in Newborn Babies in Tumbo Baro Village  
Kuta Malaca District, District Big Aceh**

**Roza Aryani<sup>1</sup>, Evi Kurniawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>STIKes Muhammadiyah, Aceh Jln. Harapan No. 14 Punge Blang Cut, Banda Aceh, Indonesia

Corresponding Author : oja.aryani@gmail.com, viedhiya@gmail.com

**Abstrak**

Kebutuhan zat besi selama hamil yaitu rata-rata 800 mg - 1040 mg. Untuk itu pemberian suplemen Fe disesuaikan dengan usia kehamilan atau kebutuhan zat besi tiap semester, yaitu sebagai berikut : Trimester I : kebutuhan zat besi + 1 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah 30-40 mg untuk kebutuhan janin dan sel darah merah. Trimester II: kebutuhan zat besi + 5 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 300 mg dan conceptus 115 mg. Trimester III : kebutuhan zat besi 5 mg/hari,) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan conceptus 223 mg. Anemia memberikan kontribusi hingga 20 persen terhadap semua kematian pada kehamilan. Salah satu penyebab tingginya prevalensi anemia adalah rendahnya asupan zat besi. Salah satu sumber asupan zat besi berasal dari tablet tambah darah (TTD), namun kepatuhan mengonsumsinya masih sangat rendah. ASI sangat baik dikonsumsi bayi selama 0-6 bulan. ASI mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, air dan enzim yang sangat dibutuhkan oleh bayi sehingga dapat mengurangi berbagai jenis risiko kekurangan gizi. Selain ASI juga mengandung semua jenis asam lemak yang penting bagi pertumbuhan otak, mata dan pembuluh darah. ASI mengandung zat besi yang dapat mencegah anemia dan mengandung antibodi yang sangat baik untuk kesehatan bayi.

**Kata kunci:** ASI Eksklusif, Tablet Tambah Darah, Ibu Hamil

**Abstract**

*The need for iron during pregnancy is an average of 800 mg - 1040 mg. For this reason, the provision of Fe supplements is adjusted to gestational age or iron needs each semester, as follows: Trimester I: iron needs + 1 mg/day, (basal loss 0.8 mg/day) plus 30-40 mg for fetal needs and red blood cells. Second trimester: iron needs + 5 mg / day, (basal loss 0.8 mg / day) plus the need for red blood cells 300 mg and 115 mg conceptus. Third trimester: the need for iron 5 mg / day,) plus the need for red blood cells 150 mg and 223 mg conceptus Anemia contributes up to 20 percent of all deaths in pregnancy. One of the causes of the high prevalence*

*of anemia is low iron intake. One source of iron intake comes from blood-added tablets (TTD), but adherence to consuming them is still very low. Breast milk is very good for babies for 0-6 months. Breast milk contains proteins, fats, vitamins, minerals, water and enzymes that are needed by babies so that they can reduce the risk of various types of malnutrition. In addition to breast milk also contains all kinds of fatty acids that are important for the growth of the brain, eyes and blood vessels. Breast milk contains iron which can prevent anemia and contains antibodies that are very good for baby's health.*

**Keywords:** *Exklusif Breastfeeding, Blood Supplement Tablets, Pregnant Women*

## **PENDAHULUAN**

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Oleh karena itu, masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak besar bagi kesehatan ibu dan janin yang berada dalam kandungan. Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia (Irianto, 2014).

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang paling lazim di dunia dan menjangkiti lebih dari 600 juta manusia, perkiraan prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51%. Suplementasi besi atau pemberian tablet besi adalah salah satu strategi pencegahan dan penanggulangan anemia gizi yang paling efektif

meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Upaya ini telah direkomendasikan secara universal di negara-negara berkembang. Sejak tahun 1970-an, program program pemberian tablet telah di buktikan hasilnya di beberapa negara, dengan pemberian tablet Fe dapat menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 20-25%.

Ibu hamil mendapat pelayanan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan. Pelayanan ini dilakukan selama rentang usia kehamilan ibu yang jenis pelayanannya dikelompokkan sesuai usia kehamilan menjadi trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Pelayanan kesehatan ibu hamil yang diberikan harus memenuhi jenis pelayanan sebagai berikut.

1. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

2. Pengukuran tekanan darah.
3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA).
4. Pengukuran tinggi puncak rahim (fundus uteri).
5. Penentuan status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus sesuai status imunisasi.
6. Pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan.
7. Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ).
8. Pelaksanaan temu wicara (pemberian komunikasi interpersonal dan konseling, termasuk KB pasca persalinan).
9. Pelayanan tes laboratorium sederhana, minimal tes hemoglobin darah (Hb), pemeriksaan protein urin dan pemeriksaan golongan darah (bila belum pernah dilakukan sebelumnya).
10. Tatalaksana

Salah satunya pelayanan kesehatan ibu hamil yang harus terpenuhi yaitu pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan dan program yang dilaksanakan pemerintah untuk menanggulangi anemia adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai suplemen zat besi untuk ibu hamil. Tablet

Tambah darah (TTD) diperlukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia defisiensi besi. Penyebab rendahnya kepatuhan ibu mengkonsumsi tablet suplemen dari ibu hamil sendiri adalah faktor kelupaan dan efek samping (mual, muntah, pusing), kurangnya kesadaran tentang pentingnya tablet suplemen dan ancaman anemia bagi ibu hamil, takut bayi lahir besar dan tidak ada konseling yang khusus dari tenaga kesehatan.

Pemberian tablet tambah darah selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan, karena sangat efektif dimana satu tablet mengandung 60 mg Fe. Setiap tablet setara dengan 200 mg ferrosulfat. Selama kehamilan minimal diberikan 90 tablet sampai 42 minggu setelah melahirkan diberikan sejak pemeriksaan ibu hamil pertama.

Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia defisiensi besi ibu hamil yaitu terfokus pada pemberian tablet tambahan darah (Fe) pada ibu hamil. Menurut Permenkes No 88 Tahun 2012 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, bahwa untuk melindungi wanita usia subur dan ibu hamil

dari kekurangan gizi dan mencegah terjadinya anemia gizi besi maka perlu mengonsumsi tablet tambah darah.

Anemia gizi di Indonesia masih menjadi salah satu masalah gizi utama disamping tiga masalah gizi lainnya, yaitu kurang energi protein, defisiensi vitamin A, dan gondok endemik. Anemia gizi disebabkan oleh defisiensi zat besi, folat, dan atau vitamin B12. Dari ketiga penyebab tersebut, defisiensi gizi besi adalah penyebab anemia yang paling sering terjadi selama kehamilan (Arisman, 2010). Anemia gizi besi merupakan anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani, 2018).

Hampir separuh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah. Menurut Kemenkes RI (2018), sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia di Indonesia meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 37,1%. Hasil penelitian Fakultas Kedokteran di seluruh Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia adalah 50-63% (Dinkes DIY, 2017). Kondisi ini mengatakan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia dan

menunjukkan angka mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (severe public health problem) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Kemenkes RI, 2018).

WHO merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai usia 24 bulan. Mulai umur 6 bulan bayi mendapatkan makanan pendamping ASI yang bergizi sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembangnya. Menyusui secara eksklusif adalah tidak memberikan bayi makanan dan minuman lain, termasuk air putih, selain menyusui (kecuali obat-obatan, vitamin/mineral tetes dan ASI perah). Capaian ASI eksklusif di Aceh tahun 2019 sebesar 55%, menurun dari tahun sebelumnya sebesar 61% (Profil dinkes Aceh, 2019).

Menurut Lee (2009) ASI berfungsi sebagai antibody dan pemenuhan asupan nutrisi bayi, ASI yang dikeluarkan seorang ibu dalam 30 menit pertama setelah bayi baru lahir yang berwarna kuning dan kental merupakan nutrisi yang baik untuk bayi yang disebut dengan kolstrum. Fenomena menunjukkan bahwa sebagian ibu merasa malas untuk menyusui anak, fenomena tersebut tidak hanya terjadi di negara-negara

maju tetapi juga di negara negara berkembang misalnya Indonesia.

## **METODE**

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan 14 Juni 2022 di Desa Tumbo Baro Kecamatan Kuta Malaka Kabupaten Aceh Besar. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berjumlah sebanyak 25 orang.

Bentuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa Penyuluhan kepada ibu hamil tentang pengertian anemia pada ibu hamil, pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (FE) selama hamil, dampak apabila kekurangan mengkonsumsi tablet tambah darah (FE) selama hamil.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan dengan topik pentingnya mengkonsumsi tablet tambah darah (FE) pada ibu hamil. Ketua Pelaksana dan yang memberikan penyuluhan yaitu Roza Aryani, S. Tr. Keb., M. Keb kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab oleh Evi Kurniawati, SST., M. Keb.

Penyuluhan dilaksanakan dengan melibatkan mahasiswi Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Muhammadiyah Aceh.

Penyuluhan dipaparkan melalui media berupa laptop, infokus dan powerpoint kepada ibu hamil agar materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Penyuluhan dibagi dalam beberapa sesi, yaitu sesi pemberian materi, sesi Tanya jawab dan sesi evaluasi. Selain itu juga diadakan evaluasi dalam bentuk memberikan quis berisi pertanyaan dari pemateri dengan tujuan menarik minat dan membangkitkan motivasi peserta.

Pembukaan Acara Penyuluhan dimulai pada jam 10.00 Wib, acara berlangsung selama 120 menit dengan serangkaian acara kegiatan, mulai dari pembukaan pembacaan ayat suci Al-Qur'an, kata sambutan dari Kepala Desa Tumbo Baro, kata sambutan dari Ketua Pelaksana, pemaparan materi, sesi tanya jawab dan penutupan .

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan wujud kontribusi Dosen STIKes Muhammadiyah Aceh dalam implemtasikan Tridarma Perguruan Tinggi. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini ibu hamil dapat mengkonsumsi tablet tambah darah (FE) secara teratur selama kehamilan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Rumintang, Iin, Halimatusyaadiyah, dan Sundayani. 2016. *Optimalisasi Konsumsi Tablet Tambah Darah untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia Defisiensi Besi Ringan Sedang di Puskesmas Kota Mataram*. Poltekkes Kemenkes Mataram
- Dinas Kesehatan. (2019). *Profil Kesehatan Aceh*: DinasKesehatan
- Sulistiyanti, A. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Konsumsi Tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran 1 Sragen*.
- Lozano R, Naghavi M, and Foreman K. *Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the global burden of disease study 2010*. Lancet. 2010;15:2095-128.
- World Health Organization. *Iron deficiency anemia assessment, prevention, and control: a guide for programme managers*. Geneva: World Health Organization (WHO), 2001.
- Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI. *Laporan riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, 2018.