

EDUKASI SUPLEMENTASI ASAM FOLAT DAN TABLET FE PADA IBU HAMIL DAN WANITA USIA SUBUR

Anur Rohmin¹, Desi Hariani², Elvina Indah Syafriani³, Annisa Khoiriah⁴,
Satra Yunola⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi D.III Kebidanan, STIK Siti Khadijah Palembang
Email : anurrohmin@gmail.com, desibidan84@gmail.com, vivinsyaiful@gmail.com,
annisakhr@gmail.com, satrayunola357@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi. Hal ini berkaitan dengan asupan gizi yang kurang optimal selama kehamilan yang berperan penting bagi tumbuh kembang janin. Upaya penanggulangan anemia defisiensi besi terus dilakukan baik dari pemerintah pusat hingga daerah. Pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dan pemberian suplementasi besi folat selama kehamilan menjadi upaya dalam penurunan permasalahan gizi dalam kehamilan di Indonesia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan Wanita subur tentang manfaat tablet Fe dan asam folat. Bentuk upaya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil dan wanita usia subur adalah dengan cara penyuluhan kesehatan tentang Edukasi Suplemenatsi Asam Folat dan Tablet Fe di klinik Alisa. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur tentang manfaat tablet Fe dan asam folat sebelum edukasi dengan kategori cukup sebanyak 56% dan sesudah kegiatan penyuluhan. Meningkat menjadi 76 %. Melalui konsumsi tablet Fe dan asam folat diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan anemia pada ibu hamil dan Wanita usia subur

Kata Kunci: Tablet Fe, Asam Folat, Ibu Hamil, Wanita Usia Subur

Abstract

Anemia in pregnant women increases the risk of Low Birth Weight Babies (LBW), premature birth, maternal and infant mortality. This is related to less than optimal nutritional intake during pregnancy which plays an important role for the growth and development of the fetus. Efforts to overcome iron deficiency anemia continue to be carried out both from the central government to the regions. Providing supplementary food to pregnant women and providing iron folate supplementation during pregnancy is an effort to reduce nutritional problems in pregnancy in Indonesia. This service aims to increase the knowledge of pregnant women and fertile women about the benefits of Fe tablets and folic acid. The form of effort to increase knowledge of pregnant women and women of childbearing age is by way of health education about Folic Acid and Fe Tablet Supplementation Education at the Alisa clinic. The results obtained in this activity were an increase in the knowledge of pregnant women and women of childbearing age about the benefits of Fe and folic acid tablets before education in the sufficient category by 56% and after counseling activities. Increased to 76%. Through the consumption of Fe and folic acid tablets, it is hoped that it can help overcome the problem of anemia in pregnant women and women of childbearing age

Keywords: Fe Tablets, Folic Acid, Pregnant Women, Women of Reproductive Age

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu menjadi salah satu kunci pokok bagi kesehatan generasi penerusnya, sedangkan kesehatan anak merupakan aset negara kedepannya (Hogan et.al, 2010). Indonesia tidak menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam usaha menurunkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI,2018). Lebih lanjut kematian ibu di provinsi Sumatera Selatan juga tidak mengalami penurunan. Hal ini terbukti dari data profil Dinkes Provinsi Sumatera Selatan yang menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat dari 105 pada tahun 2019 menjadi 128 pada tahun 2020 dan 131 pada tahun 2021. Kabupaten Banyuasin merupakan kabupaten dengan AKI tertinggi di provinsi Sumatera Selatan selama 2 tahun berturut-turut yaitu sebanyak 23 pada tahun 2020 dan 20 pada tahun 2021 (Profil Dinkes Provinsi Sumsel, 2022).

Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB). Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi. Hal ini berkaitan dengan asupan gizi yang kurang optimal selama kehamilan yang berperan penting bagi tumbuh kembang janin. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 diketahui bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Berbagai upaya telah dilakukan dalam rangka penanggulangan ADB dalam kehamilan, namun prevalensi kejadiannya masih tinggi. Pemberian makanan tambahan pada ibu hamil dan pemberian suplementasi besi folat selama kehamilan menjadi upaya dalam penurunan permasalahan gizi dalam kehamilan di Indonesia (Kemenkes RI, 2013). Di Sumatera Selatan jumlah ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) pada tahun 2021 sebanyak 89%, sedangkan di Kabupaten Banyuasin cakupannya lebih rendah yaitu 87,5% (Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2021).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, tambahan kebutuhan energi pada ibu hamil sebesar 180 kkal/hari untuk trimester 1 dan 300 kkal/hari untuk trimester 2 dan 3, sedangkan tambahan kebutuhan zat besi pada ibu hamil sebesar 9 mg/hari untuk trimester 2 dan trimester 3 sehingga setidaknya seorang ibu hamil membutuhkan 1000 mg besi selama kehamilannya.

Hambatan pada kurangnya pengadaan dan distribusi suplemen besi folat, serta pendidikan atau komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi dan kesehatan yang kurang efektif turut mempengaruhi upaya suplementasi besi folat (Susiloningtyas, 2012). Klinik Alisa merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan pada ibu hamil. Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur tentang manfaat dan pentingnya asam folat dan tablet Fe untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu selama hamil, untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Suplemenatsi Asam Folat dan Tablet Fe pada Ibu Hamil dan Wanita Usia di Klinik Alisa Kelurahan Kenten Banyuasin”.

MASALAH

Kurangnya pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur tentang manfaat dan pentingnya asam folat dan tablet Fe untuk pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu selama hamil di klinik Alisa. Oleh karena itu permasalahan perlu di carikan solusi yang terbaik. Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalahnya adalah belum diketahuinya manajemen tatalaksana suplementasi asam folat dan tablet Fe.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan dengan metode ceramah tahun 2022.

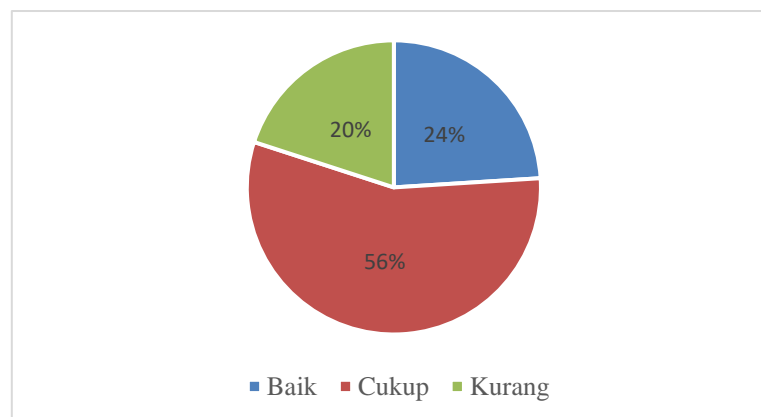
Sasaran kegiatan adalah ibu hamil dan WUS berjumlah 25 orang. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan adalah leaflet dan poster. Adapun materi yang di sampaikan meliputi definisi Tablet Fe dan Asam Folat, Spesifikasi Tablet Fe, Manfaat Tablet Fe dan Asam Folat, Kebutuhan Tablet Fe ibu hamil dan WUS, Dosis dan cara minum tablet Fe.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yakni tahap survey lokasi, perizinan kegiatan, kegiatan inti pemberian penyuluhan, pemberian leaflet, tanya jawab dan dokumentasi kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Klinik Alisa, Kecamatan Kenten, Banyuasin. Analisa data dilakukan dengan cara manual berdasarkan kuesioner yang diisi oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan Hb adalah ibu hamil dan wanita usia subur di Klinik Alisa. Hasil yang dicapai dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dan wanita usia subur tentang manfaat suplementasi tablet Fe dan asam folat, hasil wawancara sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar peserta kurang mengetahui manfaat asam folat dan tablet Fe, untuk lebih jelas data tingkat pengetahuan terdapat pada grafik 1 dan grafik 2.

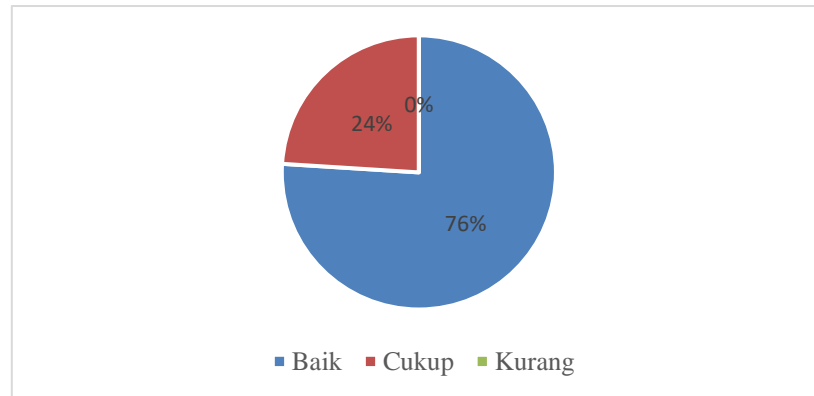
Grafik 1
Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi Kesehatan



Grafik 1. menjelaskan bahwa sebelum dilakukan edukasi kesehatan tentang pengetahuan tentang manfaat tablet Fe dan asam folat didapatkan data dari 25 peserta penyuluhan/edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat

pengetahuan dalam kategori cukup yaitu 14 (56%) orang peserta, tingkat pengetahuan baik 6 (24%) orang, dan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 5 (20%) orang. Sebagian besar peserta kurang mengetahui manfaat tablet Fe dan asam folat untuk persiapan kehamilan. Lebih lanjut sebagian besar peserta kurang memahami cara dan waktu minum tablet Fe dan asam folat.

Grafik 2
Tingkat Pengetahuan Sesudah Dilakukan Edukasi



Grafik 2. menjelaskan bahwa sesudah dilakukan edukasi kesehatan tentang pengetahuan tentang manfaat tablet Fe dan asam folat didapatkan data dari 25 peserta penyuluhan/edukasi, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik yaitu 17 (56%) orang peserta, tingkat pengetahuan cukup 6 (24%) orang, dan tidak ada lagi peserta dengan tingkat pengetahuan kurang. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan wanita usia subur tentang manfaat tablet Fe dan asam folat.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan tentang kesehatan dapat diperoleh seseorang melalui pendidikan formal, atau informasi dari petugas kesehatan dan media massa (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan yang baik pada ibu hamil dan WUS tentang manfaat tablet Fe dan asam folat akan mendorong mereka memiliki pola konsumsi tablet Fe dan asam folat yang baik, sehingga kebutuhan tablet Fe dan asam folat dapat terpenuhi (Yunita et al., 2018). Lebih lanjut Kusumawati (2016), menyebutkan bahwa suplementasi tablet Fe dan asam folat pada ibu hamil berhubungan signifikan terhadap kadar Hb.

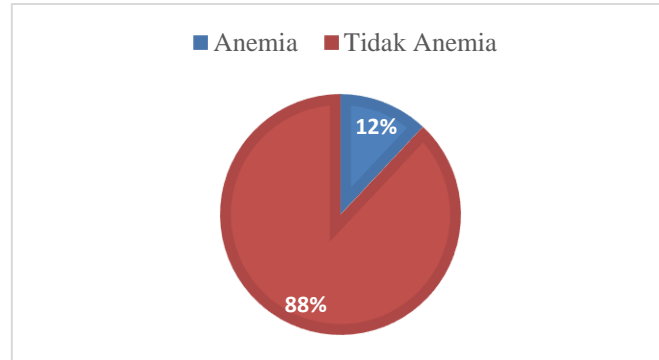
Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan Widyaningsih (2018), menyebutkan bahwa pengetahuan ibu hamil dalam mengkonsumsi Fe merupakan faktor utama yang mendorong ibu hamil untuk mengkonsumsi Fe secara tepat. Dengan memberikan pengetahuan tentang Fe, diharapkan ibu hamil dapat mempersiapkan kehamilan secara optimal.

Zat besi dan asam folat merupakan zat gizi mikro yang sangat penting untuk ibu hamil. Kebutuhan zat besi untuk ibu hamil adalah 27 mg perhari. Kekurangan zat besi pada ibu hamil akan menyebabkan anemia dalam kehamilan yang bisa menyebabkan transportasi zat gizi dari ibu ke janin tidak sempurna sehingga dapat menyebabkan kelahiran dengan BBLR, IUGR dan kelahiran kurang bulan serta

beresiko mengalami stunting dikemudian hari. Ibu hamil dengan anemia juga meningkatkan resiko perdarahan saat persalinan (Widyaningrum, 2018).

Selain melihat pengetahuan ibu hamil dan WUS tentang suplementasi asam folat dan tablet Fe, pada pengabdian ini juga dilakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb) sebagai skreening anemia pada ibu hamil dan WUS. Hasil pemeriksaan Hb dapat dilihat pada grafik 3.

Grafik 3
Status Anemia Pada Ibu Hamil Dan Wanita Usia Subur



Grafik 3 menunjukkan bahwa dari 25 peserta ada 3 orang (12%) yang mengalami anemia. Anemia terjadi karena berbagai sebab, diantaranya defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun (Kemenkes, 2018). Ibu hamil merupakan prioritas utama pemberian tablet Fe karena prevalensi anemia pada kelompok ini tertinggi yaitu 63,5%. Ibu hamil merupakan kelompok yang paling rentan, karena anemia dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi (Pertiwi, 2016). Pengabdian yang dilakukan Utami (2015), menjelaskan bahwa Penyebab anemia defisiensi besi pada umumnya adalah kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Penyebab lainnya adalah konsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi, dalam hal ini konsumsi teh dan kopi.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat, teori terkait dan hasil pengabdian terkait, penulis berasumsi bahwa dengan dilakukannya edukasi kesehatan tentang suplementasi asam folat dan tablet Fe pada ibu hamil dan WUS dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat asam folat dan tablet Fe, sehingga dapat mendorong ibu hamil dan WUS untuk patuh minum asam folat dan tablet Fe sebagai salah satu upaya pencegahan terjadinya anemia.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan



Gambar 2. Pemeriksaan Hb

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan Wanita usia subur terkait manfaat suplementasi tablet Fe dan asam folat.

Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan pemahaman tentang manfaat suplementasi tablet Fe dan asam folat. Pimpinan Klinik Alisa dapat berpartisipasi aktif untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan wanita usia subur (WUS) untuk memperbaiki pola konsumsi tablet Fe dan asam folat serta menerapkan pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada : Ketua STIK Siti Khadijah Palembang sebagai pemberi dukungan secara materil, dan administratif pada kegiatan ini, pimpinan Klinik Alisa yang menyediakan tempat dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan
- . (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan
- Kemkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019
- Kusumawati, I.,dkk.(2016). Hubungan Asupan Makanan, Suplementasi Fe Dan Asam Folat Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Riwayat Kurang Energi Kronis Dan Anemia Saat Menyusui. *Penelitian Gizi dan Makanan, Desember 2016 Vol. 39 (2): 103-110*
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Pertiwi, Intan. (2016). Gambaran Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi di Puskesmas Godean II, Sleman Yogyakarta. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta [http://https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/964](https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/964)

- Proverawati, Asfuah S. (2009). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Susiloningtyas. (2012). *Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan*. Majalah Ilmiah Sultan Agung
- Widyaningsih,H., Yayuk,F. (2018). Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Melalui Pengembangan Paket Pembelajaran Pada Ibu Hamil di Desa Jekulo Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus.Volume 1 No.2, Juli 2018*
- Widyaningrum, DA., Romadhoni,DA. (2018). Riwayat Anemia Pada Kehamilan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita di Desa Ketandan Dagangan Madiun. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Medica, Volume 10 No.2*.
- World Health Organization (WHO). *Global Nutrition Policy Review: What Does It Take To Scale Up Nutrition Action? Geneva, 2013*.
- Utami, NWA.,Adhi, KT. (2015). *Suplementasi Zat besi dan Asam Folat Pada Ibu Hamil dan Wanita Usia Subur di Desa Bukit, Kabupaten Karangasem*. Laporan Akhir Pengabdian Kepada Masyarakat. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Yunita, N. (2018). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kepatuhan Ibu hamil mengkonsumsi Tablet Zat Besi(Fe) di wilayah Kerja Puskesmas Tirtajaya Kecamatan Bajuin Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Indonesia. Volume VIII, No.3 Juli 2018*