

Media Edukasi Konsumsi Tablet Fe Untuk Ibu Hamil di Puskesmas Kotabaru

Husnul Hotimah^{1*}, Hartinah², Ika Friscila²

^{1,3}Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

²puskesmas Kotabaru, Kotabaru

[*ikafriscila.unism@gmail.com](mailto:ikafriscila.unism@gmail.com)³

Abstract: Anemia is more frequently encountered during pregnancy because the need for nutrients increases during pregnancy and changes occur in the blood and bone marrow. Anemia is one of the health problems worldwide, especially in developing countries where it is estimated that 30% of the world's population suffers from anemia. Situation analysis and findings show that pregnant women are not maximally consuming iron tablets due to complaints of side effects of blood supplements, namely gastrointestinal complaints such as nausea, vomiting, diarrhea, abdominal pain, loss of appetite, constipation, and dark stools. The purpose of the community service activity is to provide education using media about the consumption of iron tablets for pregnant women at the Kotabaru Health Center. This community service activity consists of providing information media on the consumption of iron tablets during pregnancy. The information media created are in the form of posters, both in print and digital formats, which can be distributed/informed to the community in the Kotabaru Health Center's working area. This activity will be even better and can have a positive impact by continuing the program of creating creative and interesting information media until there is a change in knowledge and attitudes of pregnant women regarding the consumption of iron tablets.

Keywords: education media, iron tablets, pregnant women.

Abstrak. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan karena dalam kehamilan kebutuhan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Analisis situasi dan hasil temuan bahwa ibu hamil tidak maksimal mengonsumsi tablet Fe, dikarenakan ada keluhan efek samping obat penambah darah, yaitu keluhan pada saluran pencernaan, seperti mual, muntah, diare, dan sakit perut, merasa tidak nafsu makan, sembelit, serta feses berwarna gelap. Tujuan kegiatan pengabdian memberikan edukasi menggunakan media tentang konsumsi tablet fe untuk ibu hamil di Puskesmas Kotabaru. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan penyediaan media informasi konsumsi tablet Fe pada masa kehamilan. Media informasi yang dibuat adalah berupa poster, baik dalam bentuk cetak, maupun digital, yang dapat disebarkan/diinformasikan ke masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Kegiatan ini akan semakin baik dan dapat menimbulkan dampak yang positif dengan terus melanjutkan program pembuatan media informasi yang kreatif dan menarik hingga ada perubahan pengetahuan dan sikap dari ibu hamil dalam hal konsumsi tablet Fe.

Kata Kunci: media edukasi, tablet Fe, ibu hamil.

PENDAHULUAN

Kematian ibu di Indonesia secara umum disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penyebab obstetric langsung meliputi perdarahan sebanyak 28%, preeklampsi/eklampsi sebanyak 24%, infeksi sebanyak 11%, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu adanya permasalahan nutrisi meliputi anemia pada ibu hamil 40%, Kekurangan Energi Kronis (KEK) 37% serta ibu hamil dengan konsumsi energi dibawah kebutuhan minimal 44,2% (Nurhaeni, 2022).

AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan

oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup. Data menunjukkan tren menurun pada indikator AKI (per 100.000 kelahiran hidup) dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020 atau turun 1,80 persen per tahun. Meski mengalami penurunan, AKI masih belum mencapai target MDGS tahun 2015, yaitu 102 dan SDGs tahun 2030, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Di tengah situasi pandemi COVID-19, angka kematian ibu dan bayi melonjak. Angka kematian ibu meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020 (T. R. P. Lestari, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalamnya lebih rendah dari normal atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang, pada kelompok sosial ekonomi rendah, meliputi pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan (Amir & Djokosujono, 2019). Pada kelompok dewasa terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena banyak mengalami defisiensi Fe. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan karena dalam kehamilan kebutuhan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Apriana et al., 2021; Sari et al., 2015).

Anemia berat biasanya disebabkan oleh perdarahan yang dikarenakan oleh atonia uteri, infeksi atau ibu yang sudah mengalami anemia pada waktu hamil dan tidak dikelola dengan baik. Selain itu anemia pada ibu nifas dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan aktivitas menyusui dikarenakan penderita merasa males, pusing dan cepat lelah (Friscila et al., 2023; Jamilah et al., 2024).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia (Putri et al., 2020). Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Prevalensi anemia dunia berkisar 40,88%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7%. Dari kelompok umur 5-14 tahun sebanyak 26,8% dan 32,0% terdapat pada kelompok umur 15-24 tahun. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Proporsi kejadian anemia di Indonesia lebih tinggi pada perempuan (27,2%) dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi penderita anemia di perdesaan sebanyak 25,0%

dan 22,7% di perkotaan (Kemenkes RI, 2019).

Kebutuhan kandungan zat besi (Fe) pada ibu hamil adalah sekitar 800 mg. Adapun kebutuhan tersebut terdiri atas 300 mg yang dibutuhkan untuk janin dan 500 gram untuk menambah masa hemoglobin maternal (Ma'mum et al., 2020). Kelebihan sekitar 200 mg dapat diekskresikan melalui usus, kulit, dan urine. Pada makanan ibu hamil, tiap 100 kalori dapat menghasilkan sebanyak 8-10 mg Fe. Untuk perhitungan makan sebanyak 3 kali, dengan kalori sebanyak 2500 kal dapat menghasilkan 20-25 mg zat besi setiap harinya. Selama masa kehamilan lewat perhitungan 288 hari, wanita hamil bisa menghasilkan zat besi sekitar 100 mg. Dengan demikian, kebutuhan Fe (zat besi) masih kurang pada wanita hamil sehingga membutuhkan asupan tambahan berupa tablet Fe (Fitriani et al., 2023; M. Lestari et al., 2022).

Berdasarkan analisis situasi dan hasil temuan bahwa ibu hamil tidak maksimal mengonsumsi tablet Fe, dikarenakan ada keluhan efek samping obat penambah darah, yaitu keluhan pada saluran pencernaan, seperti mual, muntah, diare, dan sakit perut, merasa tidak nafsu makan, sembelit, serta feses berwarna gelap.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa kegiatan penyediaan media informasi konsumsi tablet Fe pada masa kehamilan. Media informasi yang dibuat adalah berupa poster, baik dalam bentuk cetak, maupun digital, yang dapat disebar/diinformasikan ke masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Tahapan kegiatan adalah :

- 1) Analisis situasi
- 2) Penetapan media informasi
- 3) Pembuatan media poster
- 4) Pemasangan poster dan penyebaran gambar digital
- 5) Evaluasi program

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada Januari 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru. Peserta kegiatan ini adalah bidan, kader, ibu hamil, dan perwakilan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kotabaru.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah berupa poster, baik dalam bentuk cetak, maupun digital, yang dapat disebar/diinformasikan ke masyarakat di Wilayah kerja Puskesmas Kotabaru.

Adapun tahapan yang sudah dilalui dengan:

- 1) Melakukan analisis situasi kebutuhan masyarakat dan menetapkan Solusi.
- 2) Menetapkan jenis media informasi yang tepat.
- 3) Membuat media poster yang menarik.
- 4) Melakukan pemasangan poster dan penyebaran gambar digital
- 5) Melakukan evaluasi kegiatan.

Luaran dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah poster, baik dalam bentuk cetak, maupun digital serta publikasi artikel pengabdian. Kegiatan ini akan semakin baik dan dapat menimbulkan dampak yang positif dengan terus melanjutkan program pembuatan media informasi yang kreatif dan menarik hingga ada perubahan pengetahuan dan sikap dari ibu hamil dalam hal konsumsi tablet Fe.

DISKUSI

Pemberdayaan masyarakat merupakan sebuah alternatif dalam mengatasi permasalahan yang timbul di masyarakat, terutama dalam hal kesehatan. Salah satu cara untuk melakukan promosi kesehatan adalah melalui penggunaan media, di antaranya adalah poster (Jatmika et al., 2019). Poster digunakan sebagai alat untuk mengedukasi masyarakat dengan tampilan yang menarik, mencolok, dan mudah dipahami, sehingga memudahkan mereka untuk mendapatkan informasi (Milah, 2022).

Penggunaan poster dipilih karena merupakan salah satu media visual yang dirancang dengan menarik sehingga efektif dalam proses pembelajaran. Poster, sebagai media, terdiri dari simbol atau kata-kata yang sederhana, namun dikombinasikan dengan desain visual yang kuat, warna, dan pesan, bertujuan untuk menarik perhatian masyarakat. Secara dasar, poster menekankan pada kekuatan pesan, visual, dan warna untuk mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang (Yulius, 2016).

Dalam konteks pendidikan, poster digunakan untuk menyampaikan gagasan dalam bentuk ilustrasi yang disederhanakan dengan ukuran yang besar, tujuannya adalah untuk menarik perhatian, membujuk, memotivasi, atau memberikan peringatan terkait gagasan, fakta, atau peristiwa tertentu. Kurangnya minat remaja dalam mengonsumsi tablet tambah darah sebagai suplemen disebabkan oleh rasa tidak sakit serta kurangnya pemahaman akan efek samping yang mungkin ditimbulkan (Utami & Hajar, 2023).

Anemia bisa dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta mencukupi asupan zat besi untuk kebutuhan tubuh. Zat besi bisa didapat dari daging merah seperti daging

sapi, dan juga dari sayuran berdaun hijau seperti kangkung, bayam, buncis, serta kacang-kacangan. Penting juga untuk menjaga pola makan sehat dengan mengonsumsi vitamin dan suplemen zat besi agar hasilnya maksimal. Ibu hamil memerlukan asupan gizi yang baik dan beragam untuk perkembangan janinnya, serta untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang terdapat dalam makanan tersebut (Bakhtiar et al., 2021).

Ibu hamil perlu memastikan kecukupan asupan zat gizi dan makanan yang bergizi agar pertumbuhan janinnya optimal dan mencegah berat badan lahir rendah atau BBLR, yang dapat menyebabkan stunting pada bayi yang lahir. Khususnya pada trimester ke-III, kebutuhan zat gizi meningkat karena janin akan menyimpan zat besi untuk kebutuhan awal setelah lahir, membuat ibu hamil pada periode ini rentan terhadap anemia (Amir & Djokosujono, 2019).

Edukasi merupakan proses interaksi antara manusia dan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Melalui proses ini, seseorang dapat belajar dari ketidaktahuan menjadi mengetahui. Pengetahuan yang diperoleh akan mempengaruhi gaya hidup seseorang, termasuk dalam hal konsumsi makanan yang berpengaruh pada asupan gizi. Pengetahuan yang baik tentang gizi akan membantu seseorang dalam memilih dan menghitung jumlah serta jenis makanan yang akan dikonsumsi. Peningkatan pengetahuan peserta didukung oleh keberadaan media yang efektif (Notoadmodjo, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan adanya pemasangan poster dan penyebaran poster konsumsi tablet Fe kepada masyarakat. Tenaga Kesehatan bersama dengan masyarakat untuk bisa turut bekerjasama meningkatkan cakupan konsumsi tablet Fe dan memberikan dukungan kepada ibu hamil agar tidak mengalami anemia dan melalui masa kehamilan dengan nyaman dan nyaman.

DAFTAR REFERENSI

- Amir, N., & Djokosujono, K. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada Remaja Putri di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 119–129. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.119-129>
- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*.

<https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>

- Bakhtiar, R., Muladi, Y., Tamaya, A., Utari, A., Yuliana, R., & Ariyanti, W. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 8(3). <https://doi.org/10.30872/j.ked.mulawarman.v8i3.6514>
- Fitriani, A., Maayah, N., Wahyuni, Y. F., & Friscila, I. (2023). Edukasi Pentingnya Kunjungan ANC Pada Ibu Dengan Media Syair Aceh Di Desa Lancok. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 5264–5273. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17405>
- Friscila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Jamilah, A., Widiastuti, D., Yuliantie, P., & Friscila, I. (2024). JUS SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk Meningkatkan Kadar Hb. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 1–10. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1318>
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. In *K-Media*.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lestari, M., Friscila, I., Us, H., Wahyuni, Y. F., Safina, S., & Hasibuan, S. R. (2022). Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Masyarakat Di Desa Lancok Kecamatan Syamtalira Bayu. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 35–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.448>
- Lestari, T. R. P. (2020). Pencapaian Status Kesehatan Ibu dan Bayi sebagai Salah Satu Perwujudan Keberhasilan Program Kesehatan Ibu dan Anak. *Jurnal Kajian*, 25(1), 75–89. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22212/kajian.v25i1.1889>
- Ma'mum, N. F., Kridawati, A., & Ulfa, L. (2020). Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 201–215. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1027>
- Milah, A. S. (2022). *Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Edu Publisher.
- Notoadmodjo. (2020). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*. EGC.
- Nurhaeni, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Pendekatan Kearifan Lokal Dan Pemberdayaan Keluarga Di Uptd Puskesmas Watubelah Kabupaten Cirebon Tahun 2022*. Poltekkes Tasikmalaya.
- Putri, N. P., Selliyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Friscila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 1–5. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>

- Sari, A., Ulfa, I. M., & Daulay, R. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Bogor: In Media.
- Utami, D., & Hajar, F. I. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Berbentuk Poster pada Tema Energi dan Perubahannya pada Siswa Kelas III SD Negeri 102011 Sei Buluh. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(4), 13–24. <https://ejurnalqarnain.stisnq.ac.id/index.php/ALFIHRIS/article/view/424>
- Yulius, Y. (2016). Peranan Desain Komunikasi Visual sebagai Pendukung Media Promosi Kesehatan. *Besaung: Jurnal Seni Desain Dan Budaya*, 1(3), 1–5. <https://doi.org/10.36982/jsdb.v1i2.132>