

EDUKASI KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH (FE) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Shintawati¹, Sri Wulandari², Dina Muliana Sanjaya³, Fitria Yulastini⁴

¹Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sintawati09876@gmail.com

²Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sriwulandarii0796@gmail.com

³Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; sdinamuliana@gmail.com

⁴Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; fyulastini2015@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-02-18

Revised 2025-02-25

Accepted 2025-03-11

ABSTRAK

Anemia kehamilan merupakan masalah yang banyak ditemukan di semua negara berkembang. Tren prevalensi kejadiannya selalu meningkat. WHO menganjurkan penggunaan Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai langkah untuk mencegah anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) tersebut. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya ibu hamil mengenai pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai upaya pencegahan anemia dalam kehamilan. Kegiatan ini dilakukan di Dusun Wage, kecamatan Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah dengan sasaran ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah dan media *leaflet* dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan motivasi ibu hamil untuk mematuhi anjuran konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe). Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada pencegahan anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan; Tablet Tambah Darah (Fe); Anemia; Ibu Hamil

ABSTRACT

Pregnancy anemia is a common problem in all developing countries. The prevalence trend is always increasing. WHO recommends the use of Blood Addition Tablets (Fe) as a measure to prevent iron deficiency anemia in pregnant women. One of the main factors affecting the occurrence of anemia is the non-compliance of pregnant women in taking the Blood Addition Tablet (Fe). The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and understanding of the community, especially pregnant women, about the importance of compliance in taking Blood Addition Tablets (Fe) as an effort to

prevent anemia in pregnancy. This activity was carried out in Wage Hamlet, West Praya sub-district, Central Lombok Regency with the target of pregnant women. The method used in this community service activity is providing health education using lecture methods and leaflet media and interactive discussions. The evaluation results showed an increase in knowledge and motivation of pregnant women to comply with the recommendations for consumption of Blood Additive Tablets (Fe). Thus, this activity is expected to contribute to the prevention of anemia and improve maternal and fetal health.

Keywords: Health Education; Blood Addition Tablet (Fe); Anemia; Pregnant Women

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Fitria Yulastini

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; fyulastini2015@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia karena prevalensinya yang cukup tinggi. Penyebab utama anemia ini adalah kekurangan zat besi (Fe). Selama masa kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat hampir tiga kali lipat untuk mendukung pertumbuhan janin dan memenuhi kebutuhan ibu hamil. Kejadian anemia pada kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, karena dapat menurunkan daya tahan tubuh, yang berisiko menyebabkan kematian janin, keguguran, cacat bawaan, serta bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI 2021).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia / *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil di beberapa negara berkembang mencapai angka yang mengkhawatirkan. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi, baik bagi ibu maupun janin, termasuk peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan bahkan kematian maternal. Salah satu penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi (Fe), yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Data menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil bersifat fluktuatif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, status gizi, dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan. Berdasarkan hasil observasi di wilayah kerja Puskesmas Batujai, kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun 2024 sebanyak 41 orang.

Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai salah satu upaya untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Meskipun program ini telah dilaksanakan, tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah masih rendah. Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yang dapat menyebabkan beberapa resiko yang dapat terjadi. Pengetahuan merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Pengetahuan tersebut dapat berupa pentingnya mengonsumsi tablet Fe, cara mengonsumsi dengan benar, serta resiko yang akan terjadi jika tidak mengonsumsi tablet Fe. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tersebut, cenderung lebih patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Ibu

hamil harus mendapatkan gizi yang adekuat baik jumlah maupun susunan menu serta mendapat akses pendidikan kesehatan tentang gizi. Malnutrisi kehamilan akan menyebabkan volume darah menjadi berkurang (Hidayati, dkk., 2024).

Kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) merupakan suatu kesadaran juga ketaatan didalam mengkonsumsi tablet besi setiap hari. Kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) di ukur dari ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe), dan frekuensi konsumsi perhari (Oktaviani 2018). Faktor yang menyebabkan ketidak patuhan ibu hamil meminum tablet zat besi adalah individu merasa dirinya tidak sakit, ketidaktahuan akan gejala atau tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan, kelainan ibu hamil atau rendahnya motivasi ibu hamil dalam meminum zat besi setiap hari sampai waktu cukup lama, adanya efek samping seperti rasa mual, dan rasa nyeri pada lambung. Ketidakpatuhan ibu hamil mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) juga disebabkan faktor lupa, takut bayi menjadi besar, kesadaran yang kurang mengenai pentingnya tablet besi, kesadaran yang kurang mengenai ancaman bahaya anemia bagi ibu hamil dan bayi, serta adanya efek samping seperti mual atau pusing yang ditimbulkan setelah minum tablet besi (Agustina 2019).

Dalam rangka meningkatkan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) pada ibu hamil diperlukan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang anemia, bahaya, dampak dan penanggulangannya termasuk suplementasi Tablet Tambah Darah (Fe) untuk ibu hamil. Upaya tersebut perlu dilakukan secara luas, melalui media penyebarluasan informasi dan edukasi kepada seluruh tenaga kesehatan, kader kesehatan dan semua stakeholder terkait. Selanjutnya, informasi tersebut diteruskan dalam bentuk memberikan edukasi kepada ibu hamil.

Salah satu bentuk tanggungjawab mendukung program Pemerintah terkait pemberian Tablet Tambah Darah (Fe) pada ibu hamil, mahasiswa S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu melaksanakan Kuliah Kernja Nyata (KKN) dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil”, menggunakan media *leaflet*. Salah satu tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan individu khususnya ibu hamil agar mampu meningkatkan derajat kesehatannya (Susilowati, 2016). Setiap kegiatan promosi kesehatan/penyuluhan/ sosialisasi erat kaitannya dengan media karena dengan penggunaan media dapat menyampaikan informasi lebih menarik dan mudah dipahami. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah media *leaflet*, karena pada umumnya penyampaian edukasi kesehatan yang menggunakan metode ceramah akan dibarengi dengan pemberian *leaflet*, dimana isi dari *leaflet* tersebut adalah pesan-pesan yang diberikan saat penyampaian materi menggunakan ceramah (Putra A.S., 2020).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, penggunaan media *leaflet* digunakan berdasarkan pada prinsip bahwa pengetahuan diterima atau ditangkap oleh seseorang melalui pancaindera, sehingga semakin banyak pancaindera yang digunakan maka semakin banyak dan jelas pula pengetahuan yang diterima. Teori mengatakan bahwa efektivitas media terhadap pemahaman sasaran yang menggunakan media verbal dan visual 6x lebih efektif dibandingkan yang menggunakan media verbal saja atau visual saja (Susilowati, 2016). Selain itu, Wibur dalam Susilowati (2016) mengatakan bahwa menyampaikan informasi menggunakan media merupakan teknik yang tepat karena media dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri sasaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukanlah pengabdian ini dengan tujuan penting untuk melakukan edukasi yang tepat dan menyeluruh kepada ibu hamil mengenai konsumsi Tablet

Tambah Darah (Fe) sebagai upaya pencegahan anemia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya zat besi, serta meningkatkan kepatuhan mereka dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe).

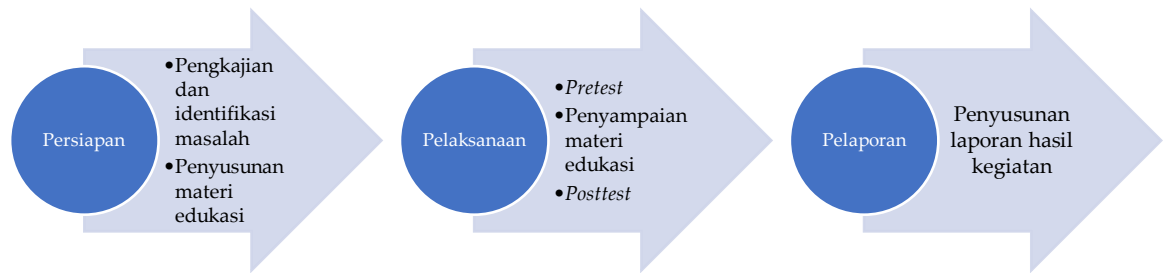
2. METHOD

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi kesehatan tentang pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) bagi ibu hamil selama kehamilan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan media *leaflet* untuk mempermudah sasaran memahami isi dari materi yang disampaikan oleh narasumber. Metode ceramah dalam kegiatan ini meliputi diskusi dan tanya jawab. Sedangkan media *leaflet* berisi tentang lingkup Tablet Tambah Darah (Fe/Tablet Zat Besi) yang meliputi definisi, manfaat, cara mengonsumsi, dampak jika tidak mengonsumsi, kebutuhan Fe/zat besi selama kehamilan dan jenis makanan apa saja yang mengandung zat besi yang disertai dengan gambar, tujuannya untuk menarik minat sasaran untuk mau membaca *leaflet* tersebut sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian ini bisa tercapai yaitu diharapkan sasaran dapat memahami, mengingat dan terdapat perubahan perilaku untuk bisa meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan.



Gambar 1. Media Leaflet

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil dengan jumlah 15 orang. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Wage Kecamatan Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah yang termasuk wilayah kerja UPTD Puskesmas Batujai. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi:



Gambar 2. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Tabel distribusi frekuensi berikut menggambarkan sebaran pengetahuan responden mengenai konsumsi tablet tambah darah (Fe) pada ibu hamil. Tabel ini menunjukkan frekuensi dan persentase distribusi pengetahuan responden dalam kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan rentang persentase pengetahuan. Dengan adanya tabel ini, dapat terlihat secara jelas bagaimana pemahaman responden tentang pentingnya tablet tambah darah, serta seberapa besar tingkat kepatuhan mereka dalam konsumsi Fe yang berhubungan langsung dengan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum diberikan Edukasi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum diberikan Edukasi (*pretest*)

Pengetahuan	Sebelum Edukasi (<i>pretest</i>)	
	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Baik	2	13,3
Cukup	4	26,7
Kurang	9	60
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 9 orang (60%). Sedangkan, ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (26,7%) dan hanya 2 orang (13,3%) yang memiliki pengetahuan baik.

Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah diberikan Edukasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah diberikan Edukasi (*posttest*)

Pengetahuan	Sesudah Edukasi (<i>posttest</i>)	
	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Baik	7	46,7
Cukup	8	53,3
Kurang	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, pengetahuan ibu hamil sesudah edukasi sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 8 orang (53,3%). Sedangkan, ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (46,7%) dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Analisis distribusi frekuensi tersebut memberikan gambaran tentang efektivitas kegiatan edukasi dan kontribusinya dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya konsumsi tablet tambah darah.

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di dusun Wage Kecamatan Praya Barat Kabupaten Lombok Tengah, yang merupakan salah satu wilayah kerja UPTD Puskesmas Batujai. Edukasi dilaksanakan selama 1 (satu) hari yaitu pada hari Kamis tanggal 13 Februari 2025, sejak pukul 10.00 WITA sampai dengan selesai. Sebelum materi edukasi disampaikan, tim terlebih dahulu memberikan *pretest* kepada sasaran yang hadir dan didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil lebih banyak dalam kategori kurang yaitu sebesar 60% yang artinya pengetahuan mereka masih kurang mengenai pentingnya mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe). Peserta yang hadir saat edukasi sangat antusias dengan adanya edukasi yang dilakukan terbukti dengan banyaknya yang bertanya setelah diadakan sesi tanya jawab. Mereka juga merasa senang dengan adanya kegiatan edukasi.

Sesi evaluasi dilaksanakan setelah sesi pemberian materi dan tanya jawab. Hasil *posttest* menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang ditunjukkan dengan sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 8 orang (53,3%), 7 orang (46,7%) memiliki pengetahuan baik dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Peningkatan pengetahuan ibu

hamil di dusun Wage tersebut terjadi setelah dilakukan edukasi dalam bentuk ceramah interaktif antara pemateri dengan responden tentang pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) selama masa kehamilan, yang artinya pengetahuan mempengaruhi perilaku sasaran dalam meminum Tablet Tambah Darah (Fe). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti dkk pada tahun 2023 yang berjudul "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Mengwi I" dengan hasil uji yang menunjukkan A"da hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi TTD pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mengwi I".

Berdasarkan penelitian Regina pada tahun 2021 juga menyatakan pemahaman individu tentang tablet tambah darah berpengaruh terhadap perilaku mereka dalam memilih makanan yang kaya zat besi. Ini menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki peranan penting dalam menentukan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah. Dengan memahami informasi mengenai tablet tambah darah, ibu hamil akan mengetahui cara mengonsumsinya, manfaatnya, serta potensi dampak yang mungkin terjadi jika tidak mengonsumsinya. Ibu hamil perlu mendapatkan edukasi tentang anemia dan dampaknya selama kehamilan agar mereka memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi tersebut dan disiplin dalam mengonsumsi tablet penambah darah. Hal ini bertujuan untuk mengatasi defisiensi zat besi dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil, sehingga mereka lebih memahami pentingnya konsumsi zat besi, khususnya pada trimester III kehamilan.

Hasil tersebut juga didukung oleh pernyataan Yulastini, dkk (2021) yang menyatakan bahwa setelah pemberian pendidikan kesehatan, maka akan terjadi peningkatan pengetahuan sehingga seseorang akan mampu menangani masalah kesehatannya dengan tepat. Pernyataan tersebut didukung oleh teori *Health Belief Model* (HBM) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan kesadaran akan risiko kesehatan dapat mempengaruhi perilaku individu. Jika ibu hamil menyadari risiko anemia dan manfaat tablet tambah darah, mereka lebih mungkin untuk mematuhi anjuran konsumsi. Selain itu, WHO menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang efektif dapat meningkatkan kepatuhan terhadap program suplementasi zat besi. Program edukasi yang melibatkan interaksi langsung dengan peserta terbukti lebih efektif daripada penyampaian informasi secara satu arah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Edukasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil" berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Melalui serangkaian kegiatan edukasi peserta, yang terdiri dari ibu hamil, menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) untuk mencegah anemia. Interaksi langsung selama sesi edukasi memungkinkan peserta untuk lebih memahami manfaat, cara konsumsi, dan potensi efek samping dari Tablet Tambah Darah (Fe). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berkomitmen untuk meningkatkan kepatuhan mereka terhadap Tablet Tambah Darah (Fe) setelah mendapatkan informasi yang lebih baik. Peningkatan kesadaran akan risiko anemia dan dampaknya terhadap kesehatan ibu dan bayi juga menjadi salah satu hasil positif dari kegiatan ini. Dengan demikian, edukasi yang efektif dapat berkontribusi pada upaya pencegahan anemia di kalangan ibu hamil, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W. (2019). Perbandingan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengonsumsi Tablet Besi Dengan Dan Tanpa Vitamin C di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama Tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(2), 76–87.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi.
- Hidayati, T., Hanifah, I., & Widayati, A. (2024). Pengalaman Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Desa Baratan Kecamatan Binakal Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 69-75.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri* Available on : <https://repository.kemkes.go.id/book/841#> . Diakses tanggal 18 Februari 2025
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Available on : <https://ayosehat.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf> . Diakses tanggal 18 Februari 2025
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil*. Available on : <https://ayosehat.kemkes.go.id/pentingnya-konsumsi-tablet-fe-bagi-ibu-hamil> . Diakses tanggal 18 Februari 2025
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani O. (2018). Faktor Asupan Zat Besi dan Sosio Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Skala Kesehatan* ; 9(1).
- Pratami, E. (2019). *Evidence Based dalam Asuhan Kebidanan*. EGC.
- Purnama, R. (2019). *Meningkatkan Penguasaan Keaksaraan Anak Usia Dini Melalui Media Flashcard di TK Para Bintang Kota Jambi Tahun Ajaran 2017-2018*: 539
- Putra, A.S. (2020). *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Rahmayanti, N. M. I., Martini, N. K., Nyandra, I. M. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil Di Uptd. Puskesmas Mengwi I. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*. 2(2).
- Regina. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*. 2(2): 1-7.
- Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan: Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan*. Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Yulastini, F., Fajriani, E., & Rukmana, B. F. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren Nurul Haramain Narmada. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 47-51.