

**KEGIATAN PENYULUHAN PENTINGNYA TABLET BESI PADA IBU HAMIL
DI POSYANDI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GRIYA ANTAPANI
KOTA BANDUNG**

Yeti Hernawati

Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

yethernawati@stikesdhub.ac.id

Abstrak

Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia.² World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. Di Indonesia (Susenas dan Survei Depkes-Unicef) dilaporkan bahwa dari sekitar 4 juta ibu hamil, separuhnya mengalami anemia gizi dan satu juta lainnya mengalami kekurangan energi kronis. Anemia sering terjadi akibat defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu (mencegah kehilangan darah pada saat melahirkan) dan pertumbuhan janin. Hal ini telah dibuktikan di Thailand bahwa penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah karena defisiensi besi (43,1%. Demikian pula dengan studi di Tanzania memperlihatkan bahwa anemia ibu hamil berhubungan dengan defisiensi zat besi ($p = 0,03$), vitamin A ($p = 0,004$) dan status gizi (LILA) ($p = 0,003$).⁷ Terdapat korelasi yang erat antara anemia pada saat kehamilan dengan kematian janin, abortus, cacat bawaan, berat bayi lahir rendah, cadangan zat besi yang berkurang pada anak atau anak lahir dalam keadaan anemia gizi.

Kata Kunci : Penyuluhan, Tablet besi, ibu hamil

PENDAHULUAN

Anemia berat kaitannya dengan asupan gizi dari makanan kita sehari-hari, karena itu memperbaiki pola makan merupakan jurus paling penting untuk mengatasi anemia. Terapkan pola makan yang sehat, dengan selalu memperhatikan jumlah, jadwal dan jenisnya. Jumlah yang dimaksud adalah sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan akan zat besi selama hamil, ibu harus mengkonsumsi zat besi sekitar 45-40 mg sehari. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari makanan yang kaya

akan zat besi, seperti daging berwarna merah, hati, kuning telur, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, tempe, roti, dan sereal. Tetapi jika dokter menemukan ibu hamil yang menunjukkan gejala anemia biasanya akan memberikan suplemen zat besi berupa tablet besi, biasanya dikonsumsi satu kali dalam sehari. Suplemen tablet besi juga diberikan pada ibu hamil yang menganut pola makan vegetarian. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, ibu hamil vegetarian hanya cukup makan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di puskesmas Griya Antapani pada hari Kamis, 31 Januari 2019. Metode pelaksanaan yang dipakai adalah dengan pelaksanaan langsung penyuluhan pada ibu hamil sebanyak 10 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Menyajikan hasil pelaksanaan kegiatan. Hasil harus disajikan dengan benar dan disertai penjelasan tanpa mengacu pada literatur. Temuan asli dan penting harus disebutkan. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik, seluruh ibu hamil berperan serta aktif dalam bertanya. Ketika dilakukan evaluasi ibu hamil mampu menyenutkan kembali tentang pentingnya mengonsumsi tablet besi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan melakukan permohonan ijin kepada Kepala Puskesmas Griya Antapani. Sebelumnya kami melakukan studi pendahuluan lebih lanjut tentang jumlah peserta dan juga penentuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah mengajukan permohonan ijin dan studi pendahuluan maka pada tanggal 31 Januari 2019 kami melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang "Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Tablet Besi Pada Ibu Hamil Di Posyandu Wilyah Kerja Puskesmas Griya Antapani Kota Bandung".

Pembahasan

Anemia berat kaitannya dengan asupan gizi dari makanan kita sehari-hari, karena itu memperbaiki pola makan merupakan jurus paling penting untuk mengatasi anemia. Terapkan pola makan yang sehat, dengan selalu memperhatikan jumlah, jadwal dan jenisnya. Jumlah yang dimaksud adalah sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan akan zat besi selama hamil, ibu harus mengonsumsi zat besi sekitar 45-40 mg sehari. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging berwarna merah, hati, kuning telur, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, tempe, roti, dan sereal. Tetapi jika dokter menemukan ibu hamil yang menunjukkan gejala anemia biasanya akan memberikan suplemen zat besi berupa tablet besi, biasanya dikonsumsi satu kali dalam sehari. Suplemen tablet besi juga diberikan pada ibu hamil yang menganut pola makan vegetarian. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, ibu hamil vegetarian hanya cukup makan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik, seluruh ibu hamil berperan serta aktif dalam bertanya. Ketika dilakukan evaluasi ibu hamil mampu menyenutkan

kembali tentang pentingnya mengkonsumsi tablet besi pada ibu hamil.

Saran Membuat MOU dengan puskesmas sekitar kampus untuk berperan serta dalam kegiatan program pemerintah sebagai aplikasi pengabdian masyarakat agar senantiasa dosen berperan aktif dalam membantu program pemerintah diantaranya dalam program PIS PK (Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga) untuk poin 1 sampai 5 yang berkaitan dengan kebidanan.

PENUTUP

Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang telah

mendukung terhdap kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat saat ini. Terimakasih saya sampaikan kepada Ketua STIKes Dharma Husada Bandung, Ketua LPPM, ketua Program Studi Program Sarjana dan Profesi kebidanan, serta Kepala Puskesmas Griy Antapani yang telah mengijinkan saya untkuk melakukan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Profil Kesehatan RI. 2016. Cakupan Imunisasi Dasar Lengkap di Indonesia. <http://www.medicastore.com> diakses tanggal 14 September 2018.
2. Ranuh, IGN dkk. 2008. Pedoman Imunisasi di Indonesia. Cet III: Jakarta: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia