



**Emas Abdi**  
**Jurnal Pengabdian Masyarakat**

---

**Eliminasi Masalah Kesehatan melalui Pengabdian Masyarakat**

---

**Program DUTA BESI untuk Mencegah Anemia pada Kehamilan.**

**Aminah\*, Nina Agustina\*\*\*, Tata Sudita\*\*\***

\*\*\*\*\*Universitas La Tansa Mashiro

<i>Article Info</i>	<i>Abstract</i>
<b>Keywords:</b> Anemia, Iron Tablet, Antenatal Care.	Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang merupakan penyebab tidak langsung dari kematian ibu di seluruh dunia. Anemia adalah suatu kondisi dimana tubuh mengalami kekurangan Haemoglobin (Hb) yang menyebabkan penurunan kemampuan darah membawa oksigen (O <sub>2</sub> ). Anemia pada saat kehamilan terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil <11 g/dL pada trimester I dan III atau kadar Hb <10,5 g/dL pada trimester II. Tanda gejala yang terlihat lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai. Seringkali, ibu hamil yang mengalami anemia akan memiliki wajah, kelopak mata, lidah, dan bibir yang tampak pucat serta mata berkunang-kunang. Dampak Anemia dalam kehamilan adalah keguguran/abortus, pendarahan selama kehamilan yang dapat menyebabkan kematian ibu, persalinan prematur, gangguan janin, masalah saat persalinan dan masa nifas termasuk bayi berat lahir rendah dan stunting (PB <48 cm). Sementara itu, apabila ibu mengalami anemia berat maka dapat menyebabkan risiko kematian pada bayi. Pemberian tablet Tambah Darah 60 mg/hari merupakan program pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja. Program pukul 20.00 WIB ibu hamil secara serentak mengkonsumsi Tablet besi (DUTA BESI) adalah

---

inovasi dosen dan mahasiswa Universitas La Tansa Mashiro untuk mendorong kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet besi.

*Anemia is one of the health problems that is an indirect cause of maternal mortality worldwide. Anemia is a condition where the body experiences a lack of Haemoglobin (Hb) which causes a decrease in the blood's ability to carry oxygen (O<sub>2</sub>). Anemia during pregnancy occurs when the hemoglobin (Hb) level of pregnant women is <11 g/dL in the first and third trimester or the Hb level is <10.5 g/dL in the second trimester. The symptoms are weak, tired, lethargic, tired, and sluggish. Often, pregnant women who experience anemia will have a pale-looking face, eyelids, tongue, and lips as well as foggy eyes. The impact of anemia in pregnancy is miscarriage/abortion, bleeding during pregnancy which can cause maternal death, premature labor, fetal distress, problems during labor and the postpartum period including low birth weight babies and stunting (PB <48 cm). Meanwhile, if the mother has severe anemia, it can cause the risk of death in the baby. The provision of 60 mg/day Blood Add tablets is a government program to overcome anemia in adolescents. The program at 20.00 WIB pregnant women simultaneously consume iron tablets (DUTA BESI) is an innovation of lecturers and students of La Tansa Mashiro University to encourage compliance of pregnant women to consume iron tablets.*

---

**Corresponding Author:**  
**aminah.s.st14@gmail.com**

### **Pendahuluan**

Anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, mengakibatkan gangguan transportasi oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya, individu yang menderita anemia dapat mengalami gejala-gejala seperti berkurangnya konsentrasi dan berkurangnya stamina fisik, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas secara efektif. Di Indonesia,

prevalensi anemia cukup tinggi, dengan angka 22,7% di antara wanita usia subur, 37,1% di antara wanita hamil, dan berkisar antara 30,0% hingga 46,6% di antara pekerja perempuan (Mansyur et al., 2019). Beban anemia yang signifikan baik secara global maupun di Indonesia telah mendorong Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk menyusun strategi dan target yang komprehensif untuk gizi ibu, bayi, dan anak, dengan komitmen untuk mengurangi separuh prevalensi anemia pada Wanita Usia Subur (WUS) pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Kebutuhan zat besi selama periode kehamilan yaitu sebesar 800-1040 mg. Penelitian menyebutkan bahwa apabila diasumsikan dalam sehari seorang ibu hamil memiliki pola makan sebanyak tiga kali/hari dengan perhitungan kalori sebesar 1000-2500 kkal, maka zat besi yang dihasilkan dalam sehari sebesar 10 – 15 mg zat besi. Akan tetapi, dari jumlah tersebut hanya 1 – 2 mg yang diabsorpsi oleh tubuh. Oleh karena itu, dibutuhkan suplementasi zat besi yang bertujuan melengkapi peningkatan kebutuhan Fe pada ibu hamil. (Bakhtiar, R. dkk, 2021)

Satu tablet zat besi mengandung 60 mg *elemental iron* dan 0,25 *folic acid*. Apabila ibu hamil mengonsumsi satu tablet zat besi (mengandung 60 mg Fe), maka diharapkan jumlah zat besi yang diserap tubuh sebesar 6 – 8 mg zat besi. Apabila pola ini diterapkan selama 90 hari, maka terdapat sekitar 720 mg zat besi yang diperoleh dari suplementasi dan ditambah sebesar 180 mg zat besi dari asupan harian ibu dengan asumsi diserap secara maksimum. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi satu Tablet Tambah Darah (TTD)/hari minimal 90 hari selama masa kehamilan sebagai upaya pencegahan kejadian anemia saat kehamilan. (Anggraeni, N. L. A. dan Muchtar, F, 2021).

Untuk memperoleh dampak yang lebih efektif, sebaiknya ibu hamil mengonsumsi TTD pada malam hari sebelum tidur untuk mencegah adanya efek mual yang dirasakan. Selain itu, untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sebaiknya TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman sumber vitamin C yang terdapat pada buah seperti jeruk, jambu, mangga, apel, tomat, buah naga, dan pada sayur seperti daun pepaya, bayam serta daun ubi. Sementara

itu, tidak dianjurkan minum TTD bersamaan dengan konsumsi teh, kopi, susu, dan obat maag/lambung karena dapat mengurangi penyerapan zat besi. (Kemenkes RI, 2020).

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan anemia di kalangan ibu hamil.

### **Metode Kegiatan**

- **Sosialisasi:**

- Melakukan seminar dan diskusi dengan ibu hamil di PMB Bidan Daini.

- **Penyuluhan Gizi:**

- Mengajarkan tentang asupan makanan kaya zat besi dan nutrisi lainnya.

- **Pemeriksaan Kesehatan:**

- Melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

### **Hasil dan Pembahasan**

Mitra dalam penelitian ini adalah Praktik Bidan Mandiri (PMB) Daini Zulmi, M.Tr.Keb yang berada di Kecamatan Warunggunung Kabupaten Lebak. Terdapat lima rangkaian kegiatan dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian masyarakat dosen bersama mahasiswa pada program DUTA BESI., yaitu : a. Sosialisasi Program Duta Besi pada seluruh ibu hamil yang menjadi cakupan PMB Daini Zulmi, M.Tr.Keb. b. Melakukan screening Anemia defisiensi besi dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Daini Zulmi, M.Tr.keb. c. Pemberian tablet Fe pada seluruh sasaran ibu hamil PMB Daini Zulmi, M.Tr.Keb. d. Menggabungkan seluruh sasaran ibu hamil ke dalam Grup Whatsapp (WA grup), dan e. Melakukan Evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah 3 bulan kemudian.

- a. Sosialisasi Program Duta Besi pada seluruh ibu hamil yang menjadi cakupan PMB Daini Zulmi, M.Tr.Keb.

Sosialisasi Program Duta besi dimaksudkan agar seluruh ibu hamil mengerti maksud dan tujuan dari diadakannya program pengingat konsumsi tablet tambah darah setiap hari terutama pada pukul 20.00 WIB untuk mencegah terjadinya mual pada ibu, dan meningkatkan kepatuhan ibu untuk mengkonsumsi tablet tambah darah. Kegiatan diikuti oleh seluruh sasaran program. Pelaksanaan sosialisasi dilaksanakan berbarengan dengan kegiatan senam hamil di PMB Daini Zulmi.



**Gambar 1 Sosialisasi Program Duta Besi Saat pelaksanaan kegiatan Senam Hamil**

- b. Melakukan screening Anemia defisiensi besi dan kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil

Skrining Hb ini dilakukan kepada seluruh ibu hamil trimester I, trimester II dan Trimester III awal (UK 28 minggu) yang memeriksakan dirinya di PMB Daini Zulmi. Sasaran/responden dari kegiatan ini adalah 40 ibu hamil. Pemeriksaan skrining Hb menggunakan Alat Ukur Hb Metode Stik. Dengan hasil :

**Tabel 1 Skrining Hb Pada Ibu Hamil di PMB Daini Zulmi**

Kategori	Frekuensi	Persentase

Anemia	28	70 %
Tidak Anemia	12	30 %
Jumlah	40	100 %

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami anemia yaitu sebanyak 70% dari total responden.

Selain dilakukan skrining Hb, dilakukan juga skrining tentang kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi, menggunakan kuesioner dan pengamatan pada ceklist konsumsi Fe di buku KIA ibu, dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2 Skrining Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi (Fe)**

Kategori		Frekuensi	Persentase
Tidak Patuh (Tidak Rutin)		34	85 %
Patuh (Rutin)		6	15 %
Jumlah		40	100 %

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (85%) tidak rutin mengkonsumsi tablet besi 1x1. Oleh karena itu, program pengingat konsumsi tablet besi setiap pukul 20.00 WIB dianggap sangat perlu untuk dilaksanakan untuk mendorong kepatuhan konsumsi tablet besi pada ibu hamil dan mengurangi angka kejadian anemia pada kehamilan, yang pada akhirnya dapat menurunkan Angka kematian Ibu dan bayi serta menurunkan angka kejadian stunting di Kabupaten lebak pada khususnya dan Indonesia Pada Umumnya.

- c. Pemberian tablet Fe pada seluruh sasaran ibu hamil.

Seluruh ibu hamil diberikan tablet besi (Fe) yang berisi 60 mg *elemental iron* dan 0,25 *folic acid* atau setara dosis tersebut, sebanyak 30 tablet dan akan diberikan kembali satu bulan kemudian sambil melakukan evaluasi rutin

kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan terus diberikan selama 3 bulan berturut-turut (90 tablet). Diakhir bulan ke tiga akan dilakukan evaluasi kepatuhan dan kenaikan kadar Hb ibu hamil.

- d. Menggabungkan seluruh sasaran ibu hamil ke dalam Grup Whatsapp (WA grup).

Cara mengingatkan ibu hamil adalah dengan me-reminder ibu di grup whatsapp setiap pukul 20.00 WIB untuk mengkonsumsi tablet besi, dengan bukti mengirimkan foto ibu saat mengkonsumsi tablet besi.



**Gambar 2 pelaksanaan Program Duta Besi**

- e. Melakukan Evaluasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah 3 bulan kemudian.

Setelah Menjalani Program DUTA BESI selama 90 hari berturut-turut didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3 Evaluasi Hb Pada Ibu Hamil setelah menjalankan program DUTA BESI selama 90 hari**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Anemia	2	5 %
Tidak Anemia	38	95 %
Jumlah	40	100 %

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa hampir seluruh ibu hamil yang menjalani program DUTA BESI tidak mengalami anemia atau mengalami peningkatan kadar Hb. Adapun 2 pasien yang masih mengalami Anemia disebabkan karena sudah bersalin sebelum pemberian 90 tablet Fe selesai dan

setelah bersalin ibu berhenti mengkonsumsi tablet Fe karena kesibukan mengurus bayi.

**Tabel 4 Evaluasi Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi (Fe)**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tidak Patuh (Tidak Rutin)	2	5 %
Patuh (Rutin)	38	95 %
Jumlah	40	100 %

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (95%) menjadi patuh mengkonsumsi tablet besi satu kali per hari. Adapun 5% responden yang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin disebabkan karena sebelum program DUTA BESI berakhir ibu sudah bersalin, dan menolak untuk melanjutkan perlakuan.

Oleh karena itu, program pengingat konsumsi tablet besi setiap pukul 20.00 WIB dianggap sangat perlu untuk dilaksanakan untuk mendorong kepatuhan konsumsi tablet besi pada ibu hamil dan mengurangi angka kejadian anemia pada kehamilan, yang pada akhirnya dapat menurunkan Angka kematian Ibu dan bayi serta menurunkan angka kejadian stunting di Kabupaten lebak pada khususnya dan Indonesia Pada Umumnya. Adapun rencana tindak lanjut yang akan dilakukan adalah melanjutkan pelaksanaan program DUTA BESI dengan beberapa perbaikan diantaranya adalah : memulai program segera setelah rasa mual ibu hilang, diutamakan pada trimester I dan II. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan risikonya. Memberikan informasi tentang makanan yang dapat mencegah anemia. Mengedukasi tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin selama kehamilan.

### **Simpulan**

Program DUTA BESI terbukti efektif untuk mendorong perilaku konsumsi tablet besi secara rutin satu kali per hari selama 90 tablet berturut-turut sesuai dengan



anjaran pemerintah. Dan berdampak pula pada kenaikan kadar Hb secara signifikan. Sehingga diharapkan program ini dapat dilanjutkan di fasilitas pelayanan kesehatan lainnya. Dengan menggunakan fasilitas media sosial yang sudah sangat melekat di era milenial ini. Dari sini pula dapat terlihat bahwa setiap ibu hamil membutuhkan pendamping dalam konsumsi tablet besi yang berfungsi sebagai pengingat dan motivator untuk tersu disiplin guna meningkatkan derajat kesehatan dirinya juga janin yang dikandungnya. Ucapan terimakasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu: ibu hamil yang sudah dengan setia mengikuti program DUTA BESI ini sampai selesai, operator WA Grup yang secara konsisten mengingatkan ibu hamil untuk mengkonsumsi Tablet Fe dan para pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Rekomendasi dalam kegiatan ini Mengadakan kegiatan lanjutan dengan topik kesehatan ibu dan anak. Memfasilitasi kelompok diskusi rutin bagi ibu hamil. Bekerja sama dengan puskesmas untuk pemeriksaan berkala. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan informasi yang diperoleh untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

### **Daftar pustaka**

- Bakhtiar, R., Muladi, Y., Tamaya, A., Utari, A., Yuliana, R., dan Ariyanti, W. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda. *J. Ked. Mulawarman*, 8(3), pp. 78-88.
- Anggraeni, N. L. A. dan Muchtar, F. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(3), pp. 144-154. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i3.28>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files99516TTD BUMIL OK2.pdf> [Accessed : 12 April 2023].

Kemenkes. (2016). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Kemenkes RI