

**Edukasi Konsumsi Tablet Fe Dan Susu Kedelai Untuk Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil**

*Education On The Consumption Of Fe Tablets And Soy Milk To Prevent Anemia In Pregnant Women*

**Masturoh<sup>1)</sup>, Putri Yuliantie<sup>2)</sup>, Dian Widiastuti<sup>3)</sup>**

<sup>1,2)</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: [xtra.76.xtra@gmail.com](mailto:xtra.76.xtra@gmail.com)

<sup>3)</sup>Puskesmas Serongga

**ABSTRAK**

Berdasarkan permasalahan yang ditemui, yaitu didapatkan ada beberapa ibu hamil dengan yang mengalami anemia, dan tidak rutin memeriksakan kehamilan di Puskesmas, tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah, dikarenakan lupa dan merasa tidak enak. Beberapa ibu hamil mengeluh bosan mengonsumsi susu. Pada program pengabdian kepada masyarakat ini diusulkan adanya kegiatan edukasi konsumsi tablet Fe dan susu kedelai untuk pencegahan anemia. Pada kegiatan ini akan diadakan edukasi berupa penyuluhan kepada ibu hamil dan kader, tentang konsumsi tablet Fe dan susu kedelai. Sebagai bahan edukasi, dibuat dalam bentuk poster dan leaflet, sehingga mudah diingat oleh ibu hamil dan kader. Selama kegiatan, akan dipantau perkembangan dan implementasi dari edukasi yang disampaikan. Kegiatan ini diikuti oleh kader Posyandu, dan ibu hamil terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta kepada narasumber.

**Kata kunci:** Anemia, Ibu Hamil, Tablet Tambah Darah, Susu Kedelai

**ABSTRACT**

*Based on the problems encountered, it was found that there were several pregnant women who were anemic, and did not routinely have pregnancy checks at the Community Health Center, did not regularly take blood supplement tablets, because they forgot and felt bad. Some pregnant women complain that they are bored of consuming milk. In this community service program, it is proposed to provide educational activities on the consumption of Fe tablets and soy milk to prevent anemia. In this activity, education will be held in the form of counseling to pregnant women and cadres about the consumption of Fe tablets and soy milk. As educational material, it is made in the form of posters and leaflets, so that it is easy for pregnant women and cadres to remember. During the activity, the development and implementation of the education delivered will be monitored. This activity was attended by Posyandu cadres, and pregnant women looked very enthusiastic about participating in this activity. This can be seen from the questions asked by participants to the resource person.*

**Keywords:** Anemia, Pregnant Women, blood increasing tablets Soy Milk

## PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia hamil disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada lini terdepan [1]

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh, usaha yang dapat dilakukan adalah dengan cara meningkatkan konsumsi makanan bergizi yakni makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe) sumber zat besi adalah daging berwarna merah (sapi, kambing, domba), buncis, sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, seafood[2]. Di antara jenis kacang-kacangan, kedelai merupakan sumber protein, vitamin, mineral, lemak, dan serat yang paling baik, namun kedelai lebih sering diolah sebagai bahan pangan yaitu tempe atau tahu dan jarang dimanfaatkan menjadi minuman seperti susu kedelai. Susu kedelai merupakan minuman suplemen (tambahan) yang dianjurkan diminum secara berkala dan teratur sesuai kebutuhan tubuh. Selain itu, susu kedelai merupakan olahan kedelai yang jarang dikonsumsi oleh masyarakat pedesaan khususnya[3]

Berdasarkan permasalahan yang ditemui, yaitu didapatkan ada beberapa ibu hamil dengan yang mengalami anemia, dan tidak rutin memeriksakan kehamilan di Puskesmas, tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah, dikarenakan lupa dan merasa tidak enak. Beberapa ibu hamil mengeluh bosan mengonsumsi susu. Pada program pengabdian kepada masyarakat ini diusulkan adanya kegiatan edukasi konsumsi tablet Fe dan susu kedelai untuk pencegahan anemia. Pada kegiatan ini akan diadakan edukasi berupa penyuluhan kepada ibu hamil dan kader, tentang konsumsi tablet Fe dan susu kedelai. Sebagai bahan edukasi, dibuat dalam bentuk poster dan leaflet, sehingga mudah diingat oleh ibu hamil dan kader. Selama kegiatan, akan dipantau perkembangan dan implementasi dari edukasi yang disampaikan.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia, dilanjutkan berdiskusi dengan tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia, melakukan inisiasi dan sosialisasi, dilanjutkan pembuatan materi media leaflet dan buku yang berisi pengumpulan artikel terkait dan pelaksanaan edukasi konsumsi tablet Fe dan susu kedelai kemudian evaluasi program. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah

menggunakan leaflet yang berisi tentang konsumsi tablet Fe dan susu kedelai sebagai pencegahan anemia. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2024 di Desa Telagasari, peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah kader Posyandu, dan ibu hamil.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan cara edukasi langsung pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Serongga. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2024. Hasil kegiatan Pengabdian secara garis besar mencakup beberapa hal diantaranya mahasiswa mendapat kesempatan memberikan edukasi pada ibu hamil dan ketercapaian materi yang telah direncanakan. Materi yang disampaikan antara lain fungsi tablet tambah darah, waktu konsumsi tablet tambah darah, cara konsumsi tablet tambah darah, dan jumlah tablet tambah darah selama hamil, serta konsumsi susu kedelai dalam mencegah maupun menangani anemia.

Berdasarkan dari kegiatan yang telah dilakukan berupa penyuluhan di Desa Telagasari, didapatkan hasil, peserta yaitu ibu hamil dan kader posyandu memiliki respon yang positif dalam kegiatan ini, sangat aktif terlihat dengan adanya banyak pertanyaan pada saat diskusi. Peserta yang hadir bersedia dalam mendukung program ini dengan berkomitmen melawan anemia pada kehamilan. Informasi yang disajikan kepada peserta berupa penjelasan menggunakan power point serta leaflet yang telah dibagikan. Implementasi dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi tentang konsumsi tablet Fe dan susu kedelai sebagai pencegahan/penanganan anemia.

Penyampaian materi yang diberikan tentang konsumsi tablet tambah darah yaitu yang diberikan Tablet tambah darah (TTD) adalah suplemen gizi yang mengandung senyawa zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat. Kesetaraan besi elemental dan tingkat bioavailabilitasnya berbeda berdasarkan senyawa besi yang digunakan. WHO telah merekomendasikan suplemen TTD harian yang mengandung 30-60 mg zat besi dengan 400 g asam folat yang diberikan kepada ibu hamil selama trimester pertama atau sesegera mungkin dan diberikan ketika ibu hamil datang untuk pemeriksaan kehamilan [4].

Susu kedelai merupakan minuman yang baik untuk mencegah anemia. Manfaat ini berasal dari kandungan folat, zat besi dan vitamin B12 yang berperan penting dalam produksi sel darah merah [5]. Susu kedelai juga dapat menjadi sumber nutrisi yang baik untuk mencegah anemia pada orang yang menjalani pola makan vegetarian. Selain mudah didapatkan susu kedelai dijelaskan sebagai makanan yang aman untuk ibu hamil yang banyak memiliki khasiat[6].



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan *midwifery project* yang telah dilaksanakan pada hari Rabu 10 Januari 2024 di Desa Telagasari dapat disimpulkan bahwa acara berjalan sesuai dengan rencana dan berlangsung lancar. Peserta yang terdiri dari Kader dan ibu hamil terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Hal tersebut terlihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan peserta kepada narasumber.

## SARAN

Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan Kembali terkait kondisi Kesehatan dirinya serta dapat mengenali secara dini terkait masalah pada ibu hamil

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih bila ada untuk Wilayah kerja Puskesmas Serongga, khususnya pada Desa Telagasari. serta seluruh kader yang telah memfasilitasi kegiatan, memberikan dukungan penuh untuk pelaksanaan dan ibu hamil yang sudah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

### REFERENSI

- [1] Kemenkes, *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 t e n a g a k e s e h a t a N.* 2020.
- [2] Retno Widowati, Rini Kundaryanti, and Puput Puji Lestari, “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil,” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 2020.
- [3] N. Nabila and H. Andriani, “Determinan Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah (Ttd) Pada Ibu Hamil: Literature Review,” *Journal Of Ners Community*, 2023.
- [4] Putu Sri Yuliasuti, G. Permatasari, and G. Yugi Antari, “Edukasi Tablet Tambah Darah Selama Kehamilan Di Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit II,” *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, vol. 3, no. 1, 2023.
- [5] D. Mariana, D. Wulandari, and P. Padila, “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas,” *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 1, no. 2, pp. 108–122, Mar. 2018, doi: 10.31539/jks.v1i2.83.
- [6] A. C. Satriawati, S. Sarti, Z. Yasin, N. Oktavianisya, and R. Sholihah, “Sayur Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia,” *Jurnal Keperawatan Profesional*, vol. 2, no. 2, pp. 49–55, Nov. 2021, doi: 10.36590/kepo.v2i2.170.