

---

## **Edukasi Konsumsi Tablet Fe dan Susu Kedelai untuk Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi**

**Sirly Patriani<sup>1\*</sup>, Selpyani Sinulingga<sup>2</sup>, Suci Rahmani Nurita<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Baiturrahim  
Jl. Prof M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [sirly28november@gmail.com](mailto:sirly28november@gmail.com)

### **Abstract**

*Anemia is the biggest public health problem in the world, especially in the group of pregnant women. The prevalence of anemia in pregnant women worldwide is 41.8%, the prevalence of anemia in pregnant women in developed countries is 18%, while the average prevalence of anemia in pregnant women in developing countries is around 63.5% - 80%. the results of basic health research (Risksdas) in 2013 the prevalence of pregnant women with anemia in Indonesia was 37.1%. cases of anemia in pregnant women is due to iron deficiency. The risk of pregnant women who experience anemia face the risk of death in pregnancy. Every year there are 500 thousand postnatal maternal deaths worldwide, as much as 20-40% of the main causes of death are anemia. BPM muzilatulnisma is a clinic that serves maternal and child health in the city of Jambi which has been standardized as a Delima midwife and as a certified mom and baby treatment clinic. Consumption of Fe tablets and soy milk is one way to prevent anemia in pregnant women. This community service is carried out by providing education through counseling for pregnant women about anemia prevention. held from March to August 2022 at the Muzilatulnisma Independent Practice Midwife, Jambi City. The purpose of this service activity is to provide education by providing health education/counseling on how to prevent anemia in pregnant women. With the hope of increasing the knowledge and awareness of pregnant women in consuming Fe tablets and soy milk in the prevention of anemia. The results obtained after community service was carried out were an increase in knowledge of pregnant women about anemia prevention at BPM Muzilatulnisma Jambi City. The implementation of community service activities carried out by providing education (counseling) using leaflets was able to increase the knowledge of pregnant women about anemia prevention.*

**Keywords:** anemia, education, fe tablets, pregnancy, soy milk.

### **Abstrak**

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, prevalensi anemia pada wanita hamil di negara maju 18%, sedangkan prevalensi rata-rata anemia pada wanita hamil di negara berkembang sekitar 63,5% - 80%. hasil riset Kesehatan dasar (Risksdas) pada tahun 2013 prevalensi ibu hamil dengan anemia di Indonesia sebesar 37,1%. kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia. BPM muzilatulnisma merupakan Klinik yang melayani kesehatan ibu dan anak yang ada di kota jambi yang telah terstandar sebagai bidan Delima dan sebagai klinik mom and baby treatment yang tersertifikasi. Konsumsi tablet Fe dan susu kedelai merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya anemia pada Ibu hamil. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan edukasi melalui penyuluhan terhadap Ibu hamil tentang pencegahan anemia. dilaksanakan pada

bulan Maret sampai dengan Agustus 2022 di Bidan Praktik Mandiri Muzilatulnismia Kota Jambi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi dengan memberikan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang cara pencegahan anemia pada Ibu Hamil. Dengan harapan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe dan susu kedelai dalam pencegahan terhadap anemia. Hasil yang di dapatkan setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang pencegahan anemia di BPM Muzilatulnismia Kota Jambi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan melakukan edukasi (penyuluhan) menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang pencegahan anemia.

**Kata Kunci:** anemia, edukasi, kehamilan, susu kedelai, tablet fe.

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %, prevalensi anemia pada wanita hamil di negara maju 18%, sedangkan prevalensi rata-rata anemia pada wanita hamil di negara berkembang sekitar 63,5% - 80%. hasil riset Kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 prevalensi ibu hamil dengan anemia di Indonesia sebesar 37,1 %. kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia.<sup>1</sup>

Setiap harinya WHO mencatat sekitar 810 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan di tahun 2017. angka kematian ibu (AKI) di Indonesia 305 per 100.000 kelahiran hidup. Indonesia dengan AKI tertinggi kedua setelah Laos di Negara ASEAN. Negara berkembang menempati urutan tertinggi se Asia tenggara pada tahun 2015.<sup>2</sup> Riskesdas mencatat bahwa ada peningkatan defisiensi zat besi mikro yang muncul dalam manifestasi anemia pada ibu hamil, dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. hal tersebut menunjukkan anemia pada ibu hamil menjadi masalah kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil.<sup>3</sup>

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, pertambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin.<sup>4</sup>

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (HB) dalam tubuh ibu hamil yaitu dengan mengkonsumsi tablet fe dan mengkonsumsi makanan bergizi yakni makan yang banyak mengandung zat besi, dari bahan makanan hewani dan nabati. Diantaranya jenis kacang-kacangan, kedelai merupakan sumber protein, vitamin, mineral, lemak dan serat yang paling baik, namun kedelai sering di olah menjadi bahan pangan seperti tahu, tempe dan jarang dimanfaatkan menjadi minuman seperti susu kedelai.<sup>4</sup> 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 khususnya ibu hamil. Untuk meningkatkan pengnkaragaman pangan, serta ketertarikan konsumen perlu dilakukan upaya pengenalan manfaat susu kedelai khususnya pada ibu hamil sebagai minuman alternatif yang kaya akan zat besi.<sup>5</sup>

Tablet zat besi merupakan tablet mineral yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Tablet fe sangat dibutuhkan oleh wanita

hamil, sehingga ibu hamil diharuskan untuk mengkonsumsi tablet fe sebanyak 90 tablet selama kehamilannya.<sup>6</sup>

Kebutuhan tablet fe pada ibu hamil adalah sekitar 800 mg. Adapun kebutuhan tersebut terdiri atas 300 mg yang dibutuhkan untuk janin dan 500 mg untuk menambah masa hemoglobin maternal. Kelebihan sekitar 200 mg dapat dieksresikan melalui usus, kulit, dan urin. Pada makanan ibu hamil tiap 100 mg 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. Kebutuhan zat besi selama hamil yaitu rata-rata 800 mg – 1040 mg. Kebutuhan ini diperlukan untuk  $\pm$  300 mg diperlukan untuk pertumbuhan janin.  $\pm$  50-75 mg untuk pembentukan plasenta.  $\pm$  500 mg digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal/ sel darah merah.  $\pm$  200 mg lebih akan dieksresikan lewat usus, urin dan kulit.  $\pm$  200 mg lenyap ketika melahirkan. Perhitungan makan 3 x sehari atau 1000-2500 kalori akan menghasilkan sekitar 10–15 mg zat besi perhari, namun hanya 1-2 mg yang diabsorpsi. Jika ibu mengkonsumsi 60 mg zat besi, maka diharapkan 6-8 mg zat besi dapat diabsorpsi, jika dikonsumsi selama 90 hari maka total zat besi yang diabsorpsi adalah sebesar 720 mg dan 180 mg dari konsumsi harian ibu.<sup>7</sup>

Susu kedelai mengandung serat kasar dan tidak mengandung kolesterol sehingga cukup baik bagi kesehatan. Selain itu susu kedelai tidak mengandung laktosa sehingga dapat dikonsumsi oleh penderita lactose intolerant. Kandungan zat besi yang terkandung dalam kedelai cukup tinggi dibandingkan dengan jenis kacang-kacangan lain seperti kacang mete dan kacang hijau serta kacang merah dan lain-lain. Selain itu produk olahan kedelai memiliki nilai zat gizi tinggi yang cukup tinggi. Kandungan zat besi, kalsium, karbohidrat, fosfor, vitamin B kompleks, air dan lesein bisa terserap lebih cepat serta baik dalam tubuh ibu hamil. Ibu hamil di anjurkan untuk mengkonsumsi susu kedelai adalah sekitar 1-2 gelas per hari. Satu gelas susu kedelai mengandung 0.6 mg zat besi. Sehingga Pemberian edukasi tentang konsumsi susu kedelai untuk mencegah anemia pada ibu hamil sangatlah penting untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang manfaat susu kedelai untuk mencegah anemia.<sup>8</sup>

Praktek Mandiri Bidan (PMB) Muzilatul Nisma merupakan klinik yang melayani kesehatan ibu dan anak yang ada di Kota Jambi yang telah terstandar sebagai bidan Delima dan sebagai klinik *mom* dan *baby treatment* yang tersertifikasi. Survei pendahuluan terhadap 10 Ibu hamil, menunjukkan bahwa 60% Ibu hamil memiliki pengetahuan kurang dan 30% siswa memiliki pengetahuan baik tentang fungsi susu kedelai untuk mencegah anemia pada Ibu hamil. Upaya yang bisa dilakukan dalam memberikan pengetahuan Ibu hamil tentang konsumsi susu kedelai dalam upaya pencegahan anemia salah satunya melalui edukasi.

## METODE

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2022 di Bidan Praktik Mandiri Muzilatulnisma Kota Jambi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut: kegiatan awal/persiapan mengkaji dan menganalisis data, mengidentifikasi masalah, menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menyusun SAP dan materi serta mendesain media edukasi, menyiapkan lembar *pre-test* dan *post-test* pertanyaan tertulis, mengurus izin lokasi pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan berupa perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran, memberikan lembar *pre-test* dalam bentuk pertanyaan tertulis, memberikan penyuluhan, memberikan lembar *post-test* dalam bentuk pertanyaan tertulis,

penutupan, penyusunan laporan dan publish jurnal pengabmas dan merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat antara lain mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto, dan surat-surat), membuat artikel pengabmas dan melakukan publish jurnal, menyerahkan laporan kepada tim PPPM.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan edukasi dengan memberikan pendidikan kesehatan/penyuluhan tentang cara pencegahan anemia pada Ibu Hamil, dengan harapan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Ibu Hamil dalam melakukan pencegahan terhadap anemia.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil yang berada di wilayah Bidan Praktik Mandiri Muzilatulnisma Kota Jambi. Teknik dan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan melakukan edukasi dalam kegiatan penyuluhan dengan menggunakan leaflet. Pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik, pada saat pelaksanaan penyuluhan peserta aktif menyimak dan ada beberapa peserta yang bertanya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2022. Pelaksanaan Penyuluhan dilaksanakan pada Sore hari pada saat jadwal pemeriksaan Ibu hamil dengan peserta penyuluhan yakni Ibu hamil berjumlah 15 orang. Pada saat kegiatan penyuluhan tentang edukasi pencegahan anemia berjalan lancar dan peserta penyuluhan sangat aktif dan ada beberapa peserta yang bertanya.

Penyuluhan tentang pencegahan anemia pada Ibu hamil dilakukan secara tatap muka langsung menggunakan media leaflet di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi. Hasil yang di dapatkan setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil tentang pencegahan anemia di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi.

Hasil pengabdian tersebut sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Nurmayani Winda, dkk (2021) yang berjudul *Edukasi pada Ibu hamil untuk mencegah anemia* menunjukkan bahwa berdasarkan hasil post-test ditemukan adanya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dengan mengkonsumsi tablet Fe.<sup>9</sup>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan kanker serviks pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didukung dengan melakukan penyuluhan dengan menggunakan media *leaflet*. *Leaflet* merupakan media berbentuk selembaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan).

Anemia dalam kehamilan dapat diartikan Ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi dalam darah. Selain itu anemia dalam kehamilan dapat diartikan sebagai suatu kondisi Ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 gram%. Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang disebabkan kurangnya masukan unsur makanan, gangguan reabsorsi, gangguan sistem imun, penyakit ginjal, atau terlalu banyaknya zat besi keluar dari badan mungkin perdarahan. Anemia merupakan masalah Kesehatan yang umum terjadi pada ibu hamil dan sangat membahayakan bagi Ibu hamil, diantaranya perdarahan pada kehamilan, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah, bayi lahir prematur, bayi lahir dengan anemia dan kematian pada janin.<sup>7</sup>

Untuk mencegah anemia selama kehamilan adalah dengan mengkonsumsi tablet zat besi, selain itu mengatur pola makan yang baik juga dapat membantu mengatasi anemia dalam kehamilan, seperti salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi yang tinggi seperti daging rendah lemak, sayuran yang berwarna hijau, kacang-kacangan, gandum, salah satunya adalah susu kedelai yang terbuat dari kacang kedelai.<sup>10</sup>



Gambar 1. Foto Bersama



Gambar 2: Pemberian Edukasi

## KESIMPULAN

Edukasi (penyuluhan) menggunakan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan WUS tentang pencegahan anemia pada Ibu hamil. Diharapkan kepada Petugas Kesehatan khususnya Bidan dapat menjadikan leaflet ini sebagai media alternatif dalam memberikan pendidikan kesehatan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya konsumsi tablet Fe dan susu kedelai untuk mencegah anemia pada Ibu hamil.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ketua STIkes Baiturrahim yang telah memberikan dukungan materil dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dan terima kasih kepada pengelola BPM Muzilatulhismya yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, R. *Anemia Dalam Kehamilan*. (Cv Pustaka Abadi, 2018).
2. Reni Yuli Astutik, D. E. *Anemia Dalam Kehamilan*. (Pustaka Abadi, 2018).
3. Kemkes Ri. Hasil Utama Riskesda. 2018 [Https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Assets/Upload/Dir\\_519d41d8cd98f00/Files/Hasil-Riskesdas-2018\\_1274.Pdf](Https://Kesmas.Kemkes.Go.Id/Assets/Upload/Dir_519d41d8cd98f00/Files/Hasil-Riskesdas-2018_1274.Pdf) (2018).
4. Putri Pratiwi Dr.Cantik. No Title. *Anemia Pada Masa Kehamilan* (2020).
5. Dr.Niputu Agustina. Anemia Pada Kehamilan. *Anemia Pada Ibu Hamil* <Https://Vivahealth.Co.Id/Article/Detail/15460/Anemia-Pada-Ibu-Hamil!-Harus-Waspada!> (2017).
6. Annisa Khoiriah. Tablet Fe Pada Ibu Hamil.Pdf. *Pengabdi. Kpd. Masy. Kebidanan* 2 No 1, (2020).
7. Purwandari, A., Lumy, F. & Polak, F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Atik. *J. Ilm. Bidan* 4, 62–68 (2016).
8. Laily, Nurul, I. Manfaat Susu Kedelai Untuk Ibu Hamil Beserta Efek Sampingnya. (2022).
9. Winda Nurmayani. Jurnal Edukasi Ibu Hamil Tentang Anemia.Pdf. At <Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.37341/Jurnalempathy.V0i0.45> (2021).
10. Dkk, V. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Yang Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2020. *Gizi Dan Kesehat. Indones.* 1, (20ad).