



Prosiding

Seminar Nasional Inovasi pendidikan dan Pembelajaran
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Inovasi pendidikan dan Pembelajaran di era digital untuk Pengalaman Belajar
Imersif"



Manfaat Pemberian Tablet Fe terhadap Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Avy Aisyatu Aulia¹, Cahyo Hasanudin², Mariya Ulfah³, Ari Tri Rahayu⁴

^{1,3,4}D-3 Kebidanan Bojonegoro, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia

²Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

avyaulia15@gmail.com, cahyo.hasanudin@ikipgribojonegoro.ac.id,

ulfah053@gmail.com, arirahayu25b@gmail.com.

Abstrak— Anemia menjadi masalah yang besar di Indonesia mengakibatkan kekurangan zat besi. Tujuan dari penelitian yaitu ingin mengetahui manfaat tablet Fe untuk menanggulangi anemia pada ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu metode SLR. Data dalam penelitian dalam bentuk data sekunder. Pengumpulan data dengan teknik simak dan catat. Validasi data dengan triangulasi data. Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa manfaat tablet Fe berguna untuk pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu 1) meningkatkan kadar hemoglobin, 2) mencegah komplikasi kehamilan, dan 3) mendukung kesejahteraan ibu dan pertumbuhan janin. Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat tablet Fe terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata kunci— Tablet Fe, Anemia, Ibu Hamil

Abstract— Anemia is a major problem in Indonesia resulting in iron deficiency. The purpose of the study was to determine the benefits of iron tablets to overcome anemia in pregnant women. The method used was the SLR method. Data in the study were in the form of secondary data. Data collection using the observation and recording technique. Data validation using data triangulation. The results of the study stated that the benefits of iron tablets are useful for preventing anemia in pregnant women, namely 1) increasing hemoglobin levels, 2) preventing pregnancy complications, and 3) supporting maternal welfare and Fetal growth. The conclusion of this study is that there are three benefits of iron tablets for preventing anemia in pregnant women.

Keywords— Fe Tablets, Anemia, Pregnant women

PENDAHULUAN

Ibu hamil diartikan sebagai perempuan yang mengandung mulai dari proses konsepsi sampai kelahiran (Ratnawati dalam Wulandari dkk., 2023) dan mengalami perubahan tubuh mulai dari Fertilisasi terjadi dan berlanjut hingga kehamilan berlangsung (Manuaba dalam Muliawati, 2013). Ibu hamil dapat berarti wanita yang mengalami proses pembuahan guna mempertahankan keturunannya (Mamuroh dkk. dalam Nasriyah & Ediyono, 2023). Jadi, ibu hamil merupakan perempuan yang

sedang mengandung dan mengalami perubahan tubuh atau dapat diartikan sebagai wanita yang mengalami proses pembuahan guna mempertahankan keturunan. Perubahan tubuh akan terjadi ketika proses kehamilan berlangsung.

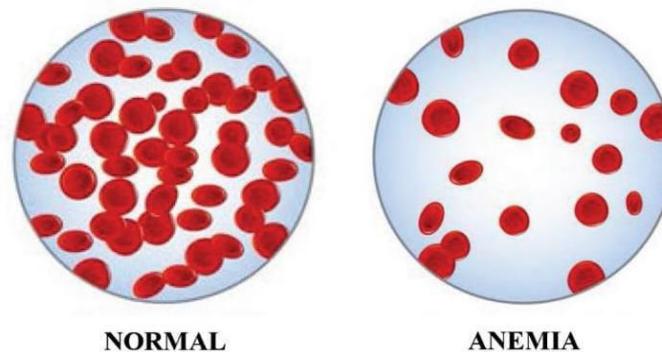
Proses kehamilan dimulai dengan berhentinya menstruasi (Pratiwi dkk., 2022). Proses kehamilan dimulai dengan pembentukan sel telur dan sel sperma, kualitas kedua sel penting untuk memastikan kehamilan sehat (Yulviana dkk., 2024). Pertemuan sperma dan ovum bisa disebut dengan proses konsepsi (Nurhidayah dkk., 2022). Jadi proses kehamilan berawal ketika wanita tidak mengalami haid dan dimulai dengan pembentukan sel telur dan sel sperma atau biasa disebut dengan proses konsepsi. Kehamilan biasanya akan menghadapi suatu masalah seperti anemia

Anemia adalah keadaan kadar hemoglobin yang rendah (Rudolph dkk. dalam Dai, 2021), dan kondisi kekurangan eritrosit sehingga tidak bisa membawa O₂ ke seluruh tubuh (Martini dkk., 2023). Anemia biasa disebut dengan kurang darah sehingga menyebabkan *oxygen-carrying capacity* (Us & Safitri, 2023). Jadi, anemia bisa diartikan sebagai kondisi kurangnya kadar hemoglobin dan kekurangan eritrosit atau biasa disebut kurang darah sehingga menyebabkan daya angkut oksigen terganggu. Adapun batas normal Hb menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Sudaryanto (2015) disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Batas normal Hb (*World Health Organization* (WHO) dalam Sudaryanto, 2015)

Kelompok	Umur	Hemoglobin (g/dl)
Anak	6 bulan-6 tahun	11
	6-14 tahun	12
Dewasa	Laki-laki	13
	Wanita	12
	Wanita hamil	11

Adapun untuk membedakan Hb normal dan tidak normal menurut Nurbaya, dkk. (2019) dapat dijelaskan melalui gambar berikut.



Gambar 1. Hemoglobin (Nurbaya dkk., 2019)

Mayoritas kasus anemia di Indonesia disebabkan oleh defisiensi zat besi, yang berperan dalam pembentukan Hb, sehingga disebut "Anemia Defisiensi Besi" (Aprianingsih, 2023). Suarjana dkk. (2021) menjelaskan anemia juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga, lingkungan, dan kondisi kesehatan. Tetapi, sebagian besar anemia terjadi karena kurangnya zat besi (Mariana dkk., 2018). Jadi anemia disebabkan karena kekurangan zat besi yang memiliki peran dalam pembentukan Hb. Anemia umumnya disebabkan karena kurangnya nutrisi, dan sering disertai infeksi atau kelainan genetik. Namun sebagian besar dikarenakan oleh kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi bisa diatasi dengan mengonsumsi tablet Fe.

Tablet Fe merupakan suplemen untuk penambah darah (Nurdin dkk., 2019). Tablet Fe mengandung elemen biokatalitik yang penting untuk enzimologi manusia (Mandagi dkk., 2020) dan mengandung 60 mg besi (Tartowo dalam Febrianti, 2017). Jadi, tablet Fe adalah suplemen penambah darah yang mengandung elemen biokatalitik dengan kandungan 60 mg besi.

Tablet Fe bermanfaat sebagai pembentukan hemoglobin (Mutiara dkk., 2023). Tablet Fe membantu menggantikan zat besi karena tidak terpenuhi dari makanan (Mandagi dkk., 2020). Tablet Fe bermanfaat bagi ibu hamil untuk asupan besi (Rizawati, 2023). Jadi, tablet Fe bermanfaat untuk pembentukan hemoglobin atau menggantikan zat besi karena tidak terpenuhi dari makanan dan bermanfaat bagi ibu hamil untuk asupan besi.

Penelitian ini dilakukan karena anemia masih menjadi masalah yang besar salah satunya di Indonesia yang terjadi karena kurangnya zat besi sehingga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konsumsi tablet Fe dalam mengatasi kondisi tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat mengurangi kasus anemia untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR adalah penelitian untuk menilai dan menginterpretasikan penelitian tentang masalah yang dibahas (Triandini dkk. dalam Hikmah & Hasanudin, 2024).

Sumber data adalah data sekunder. Menurut Umaroh & Hasanudin (2024) adalah data yang berbentuk artikel, serta referensi buku, jurnal atau dokumen yang relevan terkait penelitian tersebut. Data sekunder pada penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau kalimat yang bersumber dari buku dan artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode simak dan catat. Metode simak yang digunakan yaitu dengan mengamati penggunaan bahasa, kemudian dilanjutkan dengan teknik catat untuk merekam hasilnya (Sudaryanto & Mahsum dalam Trenggono, 2022). Metode simak yang digunakan yaitu dengan membaca berbagai artikel dan referensi buku. Metode catat dalam penelitian ini menggunakan cara mencatat hasil yang relevan dari berbagai data tersebut.

Validasi data menggunakan triangulasi teori. Teknik triangulasi menurut Puspita & Hasanudin (2024) merupakan teknik mengoptimalkan keunggulan, otoritas dan menilai keakuratan data. Triangulasi pada penelitian ini dengan teknik triangulasi teori. Teori tersebut digunakan untuk memvalidasi konsep yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat Pemberian Tablet Fe terhadap Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dapat berupa:

1. Meningkatkan kadar hemoglobin

Tablet Fe berfungsi untuk memproduksi hemoglobin yang memiliki peran membawa O₂ ke seluruh tubuh. Hal ini diperkuat oleh Wahyuni dkk. (2022) bahwa tablet Fe berperan dalam pembentukan hemoglobin pada janin serta plasenta.

2. Mencegah komplikasi kehamilan

Anemia pada ibu hamil menyebabkan kelahiran prematur, BBLR, dan juga bisa menyebabkan perdarahan saat persalinan. Hal ini diperkuat oleh Delmaifanis dkk. (2025) bahwa kondisi ini juga berisiko menimbulkan komplikasi saat persalinan serta memperbesar kemungkinan melahirkan bayi dengan BBLR.

3. Mendukung kesejahteraan ibu dan pertumbuhan janin

Kadar hemoglobin yang normal mencegah ibu mudah lelah serta janin bisa mendapatkan suplai O₂ yang cukup. Hal ini diperkuat oleh Raiyan dkk. (2022) bahwa tablet Fe mengandung zat besi dan folat yang merupakan mikronutrien untuk mendukung pembentukan sistem saraf janin.

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat pemberian tablet Fe terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu 1) meningkatkan kadar hemoglobin, 2) mencegah komplikasi kehamilan, dan 3) mendukung kesejahteraan ibu dan pertumbuhan janin.

REFERENSI

- Apriningsih. (2023). *Anemia pada remaja putri: perspektif sosio ekologi*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Dai, N. F. (2021). *Anemia pada ibu hamil*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Delmaifanis, D., Nazarudin, K., Karningsih, K., & Lubis, R. (2025). *Optimalisasi layanan antenatal dan promosi kesehatan dengan aplikasi berbasis web*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Febrianti, R. (2017). Hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Ambacang Kota Padang tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 11(76). <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/287/243>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Mandagi, I. V., Salham, M., & Yusuf, H. (2020). Pengetahuan remaja putri tentang manfaat tablet Fe dalam upaya pencegahan anemia di SMAN 6 Model Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(5), 252-255. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i5.1723>.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108-122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>.
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). *Anemia kehamilan asuhan dan pendokumentasian*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Muliawati, S. (2013). Faktor penyebab ibu hamil kurang energi kronis di Puskesmas Sambi Kecamatan Sambi Kabupaten Boyolali tahun 2012. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.47701/infokes.v3i3.115>.
- Mutiara, E. S., Manalu, L., Klise, R. E & Aginta, S., & Rusmalawaty, R. (2023). Analisis pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil di puskesmas: Studi literature review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 125-135. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi/article/download/55254/24248>.

- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161-170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>.
- Nurbaya, S., Yusra, Y., & Handayani, S. I. (2019). *Cerita anemia*. Jakarta: UI Publishing.
- Nurdin, M., Aritonang, E. Y., & Anto, A. (2019). Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe di poli kebidanan RSUD Mitra Medika Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 1(1), 57-63. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/IPMS/article/view/748>.
- Nurhidayah, N., Yulianingsih, E., Munaf, A. Z. T., Oliy, N., & Ika, S. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Sleman: CV Budi Utama.
- Pratiwi, A. I., Wardani, D. W. K. K. W., Aningsih, B. S. D. A., & Yunita, H., & Yohmi, E. (2022). *Penuntun calon ibu*. Bekasi: Pradina Pustaka.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Raiyan, D., Eppirta, E., Jannah, M., Fitriani, H., & Zuliyanti, C. E. (2022). *Analisis sistem kebijakan kesehatan*. Yogyakarta: Stiletto Book.
- Rizawati. (2023). *Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah*. Pasaman Barat: CV Azka Pustaka.
- Suarjana, I. M., Dewi, N. N. A., & Nursanyoto, H. (2021). *Monografi analisis faktor penyebab anemia pada remaja putri*. Sleman: CV Bintang Semesta Media.
- Sudaryanto, G. (2015). *Menu sehat untuk anak sakit*. Cibubur: Penebar Swadaya Grup.
- Trenggono, S. W. (2022). *Sastra maritim*. Depok: PT Kanisius.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Us, H., & Safitri, M. E. (2023). *Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri*, Pekalongan: Penerbit NEM.
- Wahyuni, L & Aditia, D. S., (2022). *Buku ajar kegawatdaruratan maternal dan neonatal untuk mahasiswa kebidanan disertai dengan evidence based pelayanan kebidanan*. Jakarta selatan: Salemba Medika.

Wulandari, M. R. S., Setiarini, T., Tatangindatu, M. A., Rambli, C. A., & Hinonaung, J. S. H. (2023). *Keperawatan maternitas*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.

Yulviana, R., Andriyani, R., & Ristica, O. D. (2024). *Buku ajar kebidanan pada pranikah dan prakonsepsi: Untuk mahasiswa S1 kebidanan*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.