



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Manfaat Tablet Tambah Darah untuk Mengurangi Anemia pada Ibu Hamil

Risma Yulifatmawati¹(✉), Andin Ajeng Rahmawati², Cahyo Hasanudin³

¹Program Studi D3 Kebidanan, ISTek ICsada, Indonesia

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

rismayuli38@gmail.com¹

abstrak— Tablet tambah darah pada ibu hamil memiliki manfaat yang sangat penting untuk mengurangi risiko anemia yang berisiko buruk untuk kesehatan ibu dan janin. Dengan kebutuhan zat besi yang cukup, ibu hamil dapat menjaga kadar hemoglobin darah tetap optimal, sehingga mencegah komplikasi seperti lahir prematur, BBLR, atau gangguan perkembangan janin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui manfaat tablet tambah darah dalam mengurangi anemia pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode SLR (System Literature Review) yang mengidentifikasi, menginterpretasikan dan mengevaluasi hasil suatu penelitian yang menjawab pertanyaan penelitian. Tablet tambah darah adalah salah satu cara efektif untuk meningkatkan status gizi karena mengandung zat besi.

Kata kunci— Ibu hamil, anemia, tablet tambah darah

Abstract— Blood supplement tablets for pregnant women have very important benefits to reduce the risk of anemia which is bad for the health of the mother and fetus. With sufficient iron needs, pregnant women can maintain optimal blood hemoglobin levels, thus preventing complications such as premature birth, LBW, or impaired fetal development. The purpose of this study was to determine the benefits of blood supplement tablets in reducing anemia in pregnant women. This study uses the SLR (System Literature Review) method which identifies, interprets and evaluates the results of a study that answers the research question. Blood supplement tablets are one of the effective ways to improve nutritional status because they contain iron.

Keywords— Pregnant women, anemia, blood supplement tablets

PENDAHULUAN

Ibu hamil diartikan proses kehamilan yang ada embrio didalam rahim (Sari, 2019). Selain itu, kehamilan terjadi 40 minggu di waktu menstruasi terakhir sampai kelahiran (Mamuroh, Sukmawati, dan Widiasih, 2019). Gravida atau diartikan ibu hamil, dan janin awal kehamilan adalah embrio yang diartikan calon bayi sampai waktu kehamilan tiba (Agusli dan Saputra, 2020). Jadi ibu hamil adalah proses

kehamilan di waktu menstruasi terakhir sampai melahirkan yang dibagi menjadi tiga triwulan. Ibu hamil harus menjaga pola makan selama kehamilan.

Pola makan sehat yaitu makanan dengan jumlah gizi yang dikonsumsi sesuai kadar kebutuhan tubuh, misalnya vitamin, zat besi, lemak, karbohidrat, mineral, serat, protein, dan lainnya (Astuti dan Kulsum, 2018). Selain itu, membantu memenuhi permintaan janin selama kehamilan ibu serta memberikan dampak positif pada janin (Mariana, Wulandari, & Padila 2018). Salah dalam pola makan dapat mengakibatkan anemia. Anemia atau kekurangan zat besi bisa menyebabkan hemoglobin kurang, karena unsur pembentuknya yaitu zat besi (Pebriana, Fernando, dan Fransiska, 2021). Jadi pola makan yang harus dikonsumsi ibu hamil mengandung seperti, protein, vitamin, mineral, zat besi, air, serat, dan lemak. Pola makan sehat bisa memberikan dampak positif pada janin, jika pola makan salah bisa mengakibatkan anemia atau kekurangan zat besi.

Penanganan anemia dapat dikurangi dengan mengonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan. Ibu hamil pengetahuan rendah tentang makanan dengan kandungan zat besi beresiko terkena anemia (Hariati, Alim, & Thamrin dalam Sulastri, K-adnes, & Nugraha 2022). Pencegahan bisa dilakukan dengan edukasi supaya meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi untuk perkembangan janin, melakukan pemeriksaan hamil atau ANC terpadu 4 kali selama kehamilan, mengonsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet, melakukan pemeriksaan Hb satu bulan sekali, serta meningkatkan aksesibilitas pada pelayanan kesehatan berkualitas (Solehati dkk., 2018). Jadi tablet tambah darah membantu mencegah dan menangani anemia karena kekurangan zat besi pada ibu hamil.

Penanganan anemia bisa dilakukan dengan istirahat cukup, makan makanan bergizi yang mengandung zat besi, melakukan pemeriksaan ANC terpadu minimal 4 kali dan minum tablet tambah darah 90 tablet selama kehamilan (Waryono dalam Sukmawati, Mamuroh, dan Nurhakim, 2019). Selain itu, menanggulangi anemia atau defisiensi zat besi bisa dengan rutin minum suplemen zat besi atau tablet tambah darah (Mughtar, dan Anggraeni, 2021). Ibu hamil harus mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah karena dapat menanggulangi anemia. Ibu hamil wajib rutin minum tablet tambah darah selama kehamilan, (Kemenkes RI dalam Rustiawan dan Pratiwi, 2022). Jadi penanganan anemia bisa dengan istirahat cukup mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung zat besi, serta rutin minum tablet tambah darah.

Tablet Tambah Darah yaitu suplemen zat besi dan folat yang alami terkandung didalam beberapa makanan (Muthia dkk., 2024). Selain itu, zat besi terdiri dari hemoglobin, peroksida, mioglobin, dan sitokran enzim katalase (Hidayah dan Anasari, 2012). Tablet tambah darah berisi fetro sulfat dan asam folat yang bagus untuk dikonsumsi ibu hamil karena memiliki manfaat untuk mencegah anemia

(Rizawarti, 2023). Jadi tablet tambah darah adalah suplemen yang memiliki kandungan folat, zat besi yang terdiri dari hemoglobin, peroksida, mioglobin, dan sitokran enzim katalase yang bermanfaat untuk menanggulangi dan mencegah anemia pada ibu hamil.

Tablet tambah darah memiliki manfaat yaitu mencegah dan penanggulangan anemia paling efektif meningkatkan kadar hemoglobin (Agustina 2019). Selain itu untuk membentuk sel darah merah, membantu metabolisme menghasilkan energi, apabila tubuh kekurangan zat besi maka sel darah merah berkurang, kekurangan oksigen berakibat muncul gejala anemia (Syarif dalam Wachdin, 2022). Tablet tambah darah yang diberikan untuk ibu hamil bisa mencegah anemia karena defisiensi zat besi ibu hamil (Nugrawati dkk., 2022). Jadi manfaat tablet tambah bagi ibu hamil selain mencegah dan menanggulangi anemia, bisa membentuk sel darah merah, dan membantu proses metabolisme dalam tubuh.

Penelitian manfaat tablet tambah darah untuk mengurangi anemia ibu hamil. Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil memiliki manfaat yang sangat penting untuk mengurangi risiko anemia, yang berdampak buruk untuk kesehatan ibu dan janin. Dengan memenuhi kebutuhan zat besi yang cukup, ibu hamil dapat menjaga kadar hemoglobin dalam darah tetap optimal, sehingga mencegah berbagai komplikasi seperti BBLR, kelahiran prematur, atau gangguan perkembangan janin. Oleh karena itu, minum tablet tambah darah yang sesuai anjuran sangat disarankan untuk kehamilan yang sehat dan perkembangan janin yang optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode SLR. Habibi dan manurung (2023), SLR (*System Literature Review*) adalah metode penelitian yang mengidentifikasi, menginterpretasikan dan mengevaluasi hasil suatu topik penelitian dan menjawab pertanyaan. Data penelitian ini dalam bentuk kata-kata atau frasa atau kalimat. Sumber data berasal dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak, libat, dan catat sehingga data dapat dikumpulkan secara efektif dan dapat meningkatkan hasil sesuai karakteristik penelitian ditambah dengan teknik triangulasi sebagai validasi. Teknik simak bebas libat cakap merupakan teknik peneliti berperan sebagai pengamat, dan tidak terlibat dalam percakapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia pada ibu hamil dicegah dan ditangani dengan rutin mengonsumsi tablet tambah darah. Dalam penelitian ini, dilakukan pemberian tablet tambah darah mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12 kepada ibu hamil untuk mengurangi anemia. Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia. Ibu hamil diharuskan minum tablet tambah darah minimal 90 butir. Ada beberapa manfaat tablet tambah darah:

1. Peningkatan Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin ibu hamil bisa meningkat jika rutin mengonsumsi konsumsi tablet tambah darah. Tablet tambah darah ini sangat membantu untuk ibu hamil yang kekurangan hemoglobin. Konsumsi tablet Fe penting selama masa kehamilan dalam mencegah dan mengurangi dampak buruk apabila ibu hamil mengalami anemia. Ibu hamil memerlukan edukasi, monitoring, dan motivasi dalam mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan (Krismawati, Widjanarko, dan Rahfiludin, 2022). Tablet tambah darah diminum secara teratur akan meningkatkan kadar Hb (Ekayanthi dan Purnamasari, 2020).

2. Penurunan Gejala Anemia

Penurunan gejala anemia, seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas, dapat dicegah dengan rutin mengonsumsi tablet tambah darah karena mengandung zat besi. Selain zat besi, tablet tambah darah mengandung vitamin C yang bisa menyerap zat besi, serta vitamin B12 dan asam folat yang membentuk sel darah merah. Jadi rutin mengonsumsi tablet tambah darah dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi gejala anemia dan meningkatkan kualitas hidup penderita anemia. Ibu hamil dapat minum tablet besi malam hari dengan kondisi lambung kosong karena mempercepat penyerapan zat besi (Yanti dan Sulistianingsih, 2015).

3. Perbaikan Status Gizi Ibu dan Janin

Perbaikan status gizi ibu hamil dan janin untuk mendukung kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Tablet tambah darah cara efektif meningkatkan status gizi karena mengandung zat besi. Ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat terjadi anemia, yang berisiko meningkatkan komplikasi seperti gangguan perkembangan janin, kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Dengan rutin minum tablet tambah darah ibu hamil tidak mengalami anemia, menjaga kadar hemoglobin tetap normal, serta mendukung kesehatan janin agar dapat tumbuh dengan baik. Untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil harus minum tablet tambah darah minimal 90 tablet tambah darah selama kehamilan (Juwita, 2018).

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah 1) Peningkatan kadar hemoglobin, peningkatan kadar hemoglobin dalam tubuh dapat dilakukan dengan minum tablet tambah darah karena mengandung zat besi. Zat besi dalam tablet tambah darah

berfungsi untuk meningkatkan produksi hemoglobin dalam sel darah merah. 2) Penurunan gejala anemia, seperti kelelahan, pusing, dan sesak napas, dapat dilakukan dengan mengkonsumsi tablet tambah darah karena mengandung zat besi. Minum tablet tambah darah secara teratur membuat kadar zat besi dalam tubuh meningkat. 3) Perbaikan Status Gizi Ibu dan Janin, perbaikan status gizi ibu hamil dan janin penting untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Tablet tambah darah adalah cara efektif meningkatkan status gizi karena mengandung zat besi. Jadi tablet tambah darah mengandung asam folat, zat besi, dan vitamin B12 dalam mengurangi anemia pada ibu hamil. Pemberian tablet ini dapat meningkatkan kadar hemoglobin, mengurangi gejala anemia seperti kelelahan dan pusing, serta mendukung kesehatan ibu dan janin.

REFERENSI

- Agusli, R., Iqbal, M., & Saputra, F. (2020). Sistem pakar diagnosa penyakit pada ibu hamil dengan metode certainty faktor berbasis web. *Academic journal of computer science research*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.38101/ajcsr.v2i1.264>.
- Agustina, W. (2019). Perbandingan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet besi dengan dan tanpa vitamin c di wilayah kerja puskesmas langsa lama tahun 2019. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(2), 76-87. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/7080>.
- Anashrin, P. A., Aryanti, D., & Februanty, S. (2022). Implementasi Pendidikan Kesehatan Penanganan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Tasikmalaya. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 148-153. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.43>.
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). Pola makan dan umur kehamilan trimester iii dengan anemia pada ibu hamil. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 24-30. <https://doi.org/10.26751/ijb.v2i1.448>.
- Ekayanthi, N. W. D., & Purnamasari, G. (2020). Pengaruh Edukasi Terhadap Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Dan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 12(1), 46-55. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i1.869>.
- Habibi, R., & Manurung, A. G. R. (2023). Slr systematic literature review: metode penilaian kinerja karyawan menggunakan human performance technology. *Journal of applied computer science and technology*, 4(2), 100-107. <https://orcid.org/0000-0003-0834-3406>.
- Hidayah, W., & Anasari, T. (2012). Hubungan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet fe dengan kejadian anemia di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas. *Bidan Prada*, 3(02). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/59>.

- Juwita, R. (2018). Hubungan konseling dan dukungan keluarga terhadap kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe. *Jurnal Endurance*, 3(1), 112-120. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1189>.
- Krismawati, E., Widjanarko, B., & Rahfiludin, M. Z. (2022). Pengaruh Aplikasi Sahabat Ibu Hamil (ASIH) terhadap kepatuhan minum tablet Fe dan kadar Hb ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 121-128. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i1.44>.
- Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Widiasih, R. (2019). Pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan pada salah satu desa di kabupaten garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 66-70. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1544>.
- 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>.
- Muchtar, F., & Anggraeni, N. L. A. (2021). Pengetahuan, sikap dan kepatuhan mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil selama masa pandemi covid-19. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(3), 144-154. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i3.28>.
- Muthia, G., Syofiah, P. N., Maidelwita, Y., Afrizal, A., & Hayati, I. I. (2024). Tingkat pengetahuan remaja putri tentang konsumsi tablet fe di sman 2 padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5056-5063. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28317>.
- Nugrawati, N., Wijaya, A., Adam, A. M., Alfa, S., & Ekawati, N. (2022). Penyuluhan pentingnya tablet fe untuk ibu hamil di Desa Pattallassang Kabupaten Bantaeng. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 197-201. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i1.846>.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal kesehatan medika saintika*, 12(1), 152-158. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1082>.
- Rizawati, R (2023). Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet tambah darah. Sumatera Barat, Indonesia: CV azka pustaka
- Rustiawan, A., & Pratiwi, A. (2022). Evaluasi program pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil di puskesmas gedongtengen. *Abdi geomedisains*, 61-71. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i2.313>.
- Saputri, U. I. (2020). Analisis bentuk tindak tutur direktif dalam dialog film œœ cemberun tenggelam di wajahmuœœ karya tere liye. *Jurnal KIBASP (Kajian Bahasa, Sastra Dan Pengajaran)*, 3(2), 249-260. <https://doi.org/10.31539/kibasp.v3i2.1182>.

- Sari, M. (2019). Aplikasi data pasien dan penentuan gizi ibu hamil pada puskesmas Sungai Tabuk. *Technologia: Jurnal Ilmiah*, 10(3), 172-178. <http://dx.doi.org/10.31602/tji.v10i3.2232>.
- Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan deteksi dini dan pencegahan anemia dalam upaya menurunkan aki pada kader posyandu. *Jurnal keperawatan komprehensif (comprehensive nursing journal)*, 4(1), 7-12. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1.75>.
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pengaruh edukasi pencegahan dan penanganan anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal keperawatan BSI*, 7(1), 42-7. <https://doi.org/10.31311/jk.v7i1.4689>.
- Sulastri, S. (2022). Pencegahan anemia ibu hamil dengan “numil”. *Dikmas: jurnal pendidikan masyarakat dan pengabdian*, 2(2), 295-300. <http://dx.doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>.
- Syarif, S. I. P. (2022). Studi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat tablet ferum (fe) selama kehamilan. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(5), 491-498. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i5.1226>.
- Yanti, D. A. M., & Sulistianingsih, A. (2015). Faktor-faktor terjadinya anemia pada ibu primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung. *Jurnal Keperawatan*, 6(2). <https://doi.org/10.22219/jk.v6i2.2862>.