
**PENINGKATAN PENGETAHUAN MELALUI EDUKASI PADA IBU HAMIL
TENTANG PENTINGNYA SUPLEMEN ZAT BESI DAN ASAM FOLAT DI DESA
DAPUR KEJAMBON KABUPATEN JOMBANG**

Alfira Fitriana

STIKes Bahrul Ulum Jombang

Alfira Fitriana, firafitriana01@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah salah satu penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Penyebab dari anemia pada ibu hamil adalah karena kekurangan zat besi. Oleh karena itu ibu hamil wajib mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat 90 tablet selama kehamilan untuk mengurangi angka kejadian anemia. Untuk meningkatkan kerutinan ibu dalam mengkonsumsinya maka perlu dilakukan pemberian edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat secara teratur. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan pre test dan post test menggunakan kuisioner tentang suplemen zat besi dan asam folat. Pesertanya adalah 18 ibu hamil di desa Dapur Kejambon Jombang. Waktu kegiatan pengabdian masyarakat adalah pada bulan Januari 2023. Hasil kegiatan ini adalah hasil pre test sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai tingkat pengetahuan tentang suplemen zat besi dan asam folat yang kurang yaitu sebanyak 12 dari 18 ibu hamil (66.67 %). Sedangkan hasil post test setelah diberikan edukasi sebagian besar ibu hamil mempunyai tingkat pengetahuan tentang suplemen zat besi dan asam folat yang Baik yaitu sebanyak 15 dari 18 ibu hamil (83.33%). Dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya supplement zat besi dan asam folat selama kehamilan sehingga diharapkan ibu lebih rutin untuk mengkonsumsi supplement zat besi dan asam folat selama kehamilannya.

Kata kunci: Zat besi; Asam Folat; Kehamilan

Abstract

Anemia is one of the causes of the Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia. The cause of anemia in pregnant women is due to iron deficiency. Therefore, pregnant women must consume 90 tablets of iron and folic acid supplements during pregnancy to reduce the incidence of anemia. To increase the mother's habit of drinking it, it is necessary to provide education to pregnant women about the importance of regular iron and folic acid supplements. The purpose of this activity is to increase mothers' knowledge about the importance of iron and folic acid supplements. The method used is counseling with pre-test and post-test using a questionnaire about iron and folic acid supplements. The participants were 18 pregnant women in Dapur Kejambon village, Jombang. The time for the community service activity was in January 2023. The results of this activity were the results of the pre-test before counseling, it was found that most pregnant women lacked knowledge about iron and folic acid supplements, namely 12 out of 18 pregnant women (66.67%). While the results of the post-test after being given education, most pregnant women had a good level of knowledge about iron and folic acid supplements, namely 15 out of 18 pregnant women (83.33%). It can be concluded that after being given education there is an increase in pregnant women's knowledge about the importance of iron and folic acid supplements during pregnancy so mothers are expected to consume iron and folic acid supplements more regularly during their pregnancy.

Keywords: Iron; Folic Acid; Pregnancy.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi permasalahan besar dan tantangan untuk sistem kesehatan di Indonesia. AKI masih menjadi salah satu indikator yang menjadi fokus untuk diturunkan dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/Sustainable Development Goals (SDGs). Kesehatan seorang ibu adalah kunci pokok dari kesehatan generasi penerus bangsa.¹

Salah satu penyebab AKI diantaranya adalah anemia dalam kehamilan karena defisiensi besi. Anemia defisiensi besi juga meningkatkan resiko terjadinya bayi berat lahir rendah (BBLR), *Intra Uterine Growth Retardation* (IUGR), kelahiran kurang bulan dan *stunting* pada balita kelak dikemudian hari.²

Upaya untuk menurunkan terjadinya anemia pada ibu hamil salah satunya dengan pemberian 90 tablet suplemen besi selama kehamilan.³ Akan tetapi beberapa ibu hamil tidak rutin untuk mengkonsumsinya karena beberapa alasan diantaranya menyebabkan mual, susah buang air besar dan lupa untuk mengkonsumsi setiap hari.⁴

Besi (Fe) merupakan zat gizi mikro yang sangat diperlukan tubuh. Umumnya zat besi yang berasal dari sumber pangan nabati (non heme), seperti: kacang-kacangan dan sayur-sayuran mempunyai proporsi absorpsi yang rendah dibandingkan dengan zat besi yang berasal dari sumber pangan hewani (heme), seperti: daging, telur, dan ikan. Menurut World Health Organization (WHO), kekurangan zat besi sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan yang paling serius.⁵

Selain zat besi peran asam folat untuk ibu hamil juga tidak kalah penting dalam fase awal organogenesis, fase pembentukan sistem saraf pusat, proses pertumbuhan otak dan sumsum tulang belakang janin. Kekurangan asam folat pada saat kehamilan dapat menyebabkan kecacatan tabung saraf dan penyakit bawaan karena kegagalan pertumbuhan dan perkembangan organ janin seperti *spina bifida* dan *anencephaly*. Asam folat adalah sintesa dari salah satu bagian vitamin B, yaitu B9 (4). Kekurangan asam folat pada ibu hamil biasanya disebabkan karena konsumsi harian asam folat dan ditambah dengan keadaan hamil yang menjadikan kebutuhan asam folat pada ibu meningkat. Kebutuhan asam folat pada wanita usia subur dan ibu hamil berkisar antara 400-600 mikrogram per hari.⁶

Desa Dapur Kejambon termasuk di wilayah Puskesmas Tambakrejo. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Kabupaten Jombang tahun 2021 Cakupan pemberian Fe pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Tambakrejo adalah 81,26%, angka tersebut belum mencapai target SPM yaitu 95% ,⁷ hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat dari Fe untuk mencegah anemia dan kekurangan asam folat pada ibu hamil. Untuk itu perlu

dilakukan pemberian edukasi tentang suplemen zat besi dan asam folat pada ibu hamil agar ibu lebih rutin untuk mengkonsumsi suplemen tersebut selama kehamilannya.

MASALAH, TARGET, DAN LUARAN

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat sehingga kesadaran ibu untuk rutin mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat juga meningkat. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian penyuluhan kepada ibu hamil.

Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu melakukan pre test untuk mengukur pengetahuan awal ibu tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat, kemudian dilakukan pemberian edukasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat pada ibu sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang suplemen zat besi dan asam folat. Kegiatan terakhir yang dilakukan adalah melakukan post test untuk mengukur pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan.

Setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Dapur Kejambon diharapkan hasil yang diperoleh adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat sehingga kesadaran ibu untuk mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat meningkat selama kehamilannya.

METODE

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Dapur Kejambon ini dilakukan melalui 4 tahap kegiatan mulai dari perizinan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, meliputi:

1) Tahap 1 Perizinan

Setelah menentukan tempat sasaran kegiatan peningkatan pengetahuan melalui edukasi pada ibu hamil tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat yaitu di desa Dapur Kejambon, dilakukan perizinan oleh pengusul kepada beberapa pihak mulai dari pengurusan surat tugas dari LPPM STIKes Bahrul Ulum, kemudian membuat surat permohonan kepada Kepala Desa Dapur Kejambon, Puskesmas Wilayah dan Bidan Desa. Perizinan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai pada tanggal 16 Januari 2023.

2) Tahap 2 Persiapan

Persiapan kegiatan peningkatan pengetahuan melalui edukasi pada ibu hamil tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat dimulai dengan memastikan jumlah peserta kegiatan kepada bidan desa dan memberikan undangan kepada kader kesehatan serta semua ibu hamil yang berada di desa Dapur Kejambon yaitu sebanyak 18 ibu hamil dan 4

orang kader serta 1 bidan desa. Tempat kegiatan sudah dipersiapkan oleh kepala desa Dapur Kejambon sesuai dengan kebutuhan yaitu di balai desa Dapur Kejambon. Media kegiatan peningkatan pengetahuan untuk peserta dipersiapkan oleh pelaksana untuk mempermudah proses pemahaman sasaran hingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Media yang digunakan berupa LCD, laptop, dan leaflet.

3) Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada hari Selasa tanggal 31 Januari 2023 pukul 10.00 WIB, tempat di desa Dapur Kejambon Kabupaten Jombang. Kegiatan yang dilakukan adalah :

- Mengisi daftar hadir
- Peserta mengerjakan pre test
- Memberikan Edukasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat
- Diskusi dan tanya jawab
- Peserta mengerjakan post test

4) Tahap 4 Evaluasi

Setelah semua kegiatan dilakukan, dilanjutkan dengan hasil penilaian atau evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan. Evaluasi ini dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab serta penilaian hasil post test. Dari hasil evaluasi peserta dapat memahami tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat pada ibu hamil dan ibu bersedia untuk meminumnya secara rutin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabmas yang telah dilakukan dengan pemberian edukasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat pada ibu hamil secara langsung adalah pengetahuan ibu tentang pentingnya zat besi dan asam folat meningkat dan secara tidak langsung akan meningkatkan kesadaran ibu hamil untuk mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat selama kehamilan.

Tabel 1 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Suplemen Zat Besi dan Asam Folat Sebelum Pemberian Edukasi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	2	11.1
Cukup	4	22.22
Kurang	12	66.67
Total	18	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan Tabel 1 Sebelum dilakukan penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai tingkat pengetahuan tentang suplemen zat besi dan asam folat yang kurang yaitu sebanyak 12 orang (66.67 %).

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Suplemen Zat Besi dan Asam Folat Setelah Pemberian Edukasi

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	83.33
Cukup	3	16.67
Kurang	0	0
Total	18	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 Setelah pemberian edukasi diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai tingkat pengetahuan tentang suplemen zat besi dan asam folat yang Baik yaitu sebanyak 15 orang (83.33%).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Dapur Kejambon Kabupaten Jombang dengan sasaran 18 ibu hamil. Setelah Dilaksanakan kegiatan pengabmas ini diperoleh bahwa pengetahuan ibu tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat selama kehamilannya meningkat. Hal ini dibuktikan dengan hasil post test setelah pemberian edukasi diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai tingkat pengetahuan tentang suplemen zat besi dan asam folat yang Baik yaitu sebanyak 15 dari 18 orang ibu hamil (83.33%).

Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan baik indra pendengaran, penglihatan, penciuman, perasa dan peraba terhadap suatu objek tertentu dan sebagian besar diperoleh juga dari pendidikan, pengalaman orang lain, media massa serta lingkungan sekitar.⁸ Dalam hal ini pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat meningkat setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan, ibu lebih rutin mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat selama kehamilannya.

Zat besi dan asam folat merupakan zat gizi mikro yang sangat penting untuk ibu hamil. Kebutuhan zat besi untuk ibu hamil adalah 27 mg perhari. Kekurangan zat besi pada ibu hamil akan menyebabkan anemia dalam kehamilan yang bisa menyebabkan transportasi zat gizi dari ibu ke janin tidak sempurna sehingga dapat menyebabkan kelahiran dengan BBLR, IUGR dan kelahiran kurang bulan serta beresiko mengalami stunting dikemudian hari. Ibu hamil dengan anemia juga meningkatkan resiko perdarahan saat persalinan.⁹

Kebutuhan asam folat adalah 400-600 mcg per hari. Kebutuhan asam folat pada ibu hamil harus dipersiapkan semenjak pra konsepsi dan juga saat kehamilan trimester pertama, karena asam folat sangat diperlukan saat proses organogenesis janin tepatnya saat pembentukan sistem saraf pusat.¹⁰ Kekurangan asam folat akan berdampak buruk bagi janin diantaranya dapat menyebabkan kecacatan tabung saraf dan penyakit bawaan karena

kegagalan pertumbuhan dan perkembangan organ janin seperti *spina bifida* dan *anencephaly* (6).



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Edukasi Suplemen Zat Besi dan Asam Folat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian Edukasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat. Dari hasil pre test dan post test diketahui terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi tentang pentingnya suplemen zat besi dan asam folat.

Diharapkan dengan adanya pemberian edukasi ini ibu rutin untuk mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat serta keluarga ibu harus senantiasa memantau dan mengingatkan ibu untuk mengkonsumsi suplemen zat besi dan asam folat selama kehamilannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kader kesehatan dan bidan Desa Dapur Kejambon Jombang yang turut membantu dalam telaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. terimakasih juga kepada ibu hamil yang telah hadir dan bersedia menjadi peserta untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bappenas. Sekilas SDGs [Internet]. Bappenas. 2022 [cited 2023 Feb 7]. Available from: <https://sdgs.bappenas.go.id/sekilas-sdgs/>
2. Darmawati D, Wardani E, Husna C, Saumiana N. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Sikap dan Motivasi dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil. *Faletehan Heal J.* 2020 Jul 30;7(02):92–6.
3. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016. Jakarta: Kemenkes RI; 2017.
4. Gustina I, Yuria M, Dita PS. Manfaat Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan

- Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Jatinegara Dan Puskesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019. *J Ilm Bidan.* 2020;V(1):36–44.
5. Lestari IP, Lipoeto NI, Almurdi A. Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *J Kesehat Andalas* [Internet]. 2018 Feb 20 [cited 2023 Feb 15];6(3):507–11. Available from: <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/730>
 6. Akbar MIA, Febryanna C, Sulistyono A. (PDF) Peran Asam Folat Dalam Kehamilan [Internet]. 2018. Surabaya; 2018 [cited 2022 Oct 7]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/326961115_Peran_Asam_Folat_Dalam_Kehamilan
 7. Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang 2021 [Internet]. Jombang; 2021 [cited 2023 Feb 13]. p. 1–143. Available from: https://dinkes.jombangkab.go.id/assets/files/Profil_Kesehatan/2021/Profil_Kesehatan_Kab_Jombang_2021.pdf
 8. Nova Fardhalida C, Fauziah M, Lusida N, Rahma Fadlilah D, Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta F, Syarif Hidayatullah KH Ahmad Dahlan UJ, et al. Edukasi Ibu Hamil Mengenai Manfaat Tablet Fe Sebagai Pencegah Anemia. *Altafani J Pengabdian Masy* [Internet]. 2022 Jul 12 [cited 2023 Feb 9];1(1):61–5. Available from: <https://e-journal.fkmumj.ac.id/index.php/ALTAFANI/article/view/245>
 9. Widyaningrum DA, Romadhoni DA. Riwayat Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Desa Ketandan Dagangan Madiun. *Medica Majapahit (JURNAL Ilmu Kesehat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehat Majapahit)* [Internet]. 2018 Oct 10 [cited 2023 Feb 26];10(2). Available from: <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM/article/view/291>
 10. Kusumawati I, Indarto D, Hanim D, Suminah D. Fe Dan Asam Folat Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Riwayat Kurang Energi Kronis Dan Anemia Saat Menyusui (The Relationship Of Food Intake, Fe And Folic Acid Supplementation On Hemoglobin Level In Pregnant Women With History Of Chronic Energy Deficiency And Anemia Of Breastfeeding Women).