

## SIKAP IBU HAMIL DALAM MENGGONSUMSI TABLET FE DI WILAYAH PUSKESMAS MASAT KABUPATEN BENGKULU SELATAN

Yuliarti<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Dosen Tetap Akademi Kebidanan Manna

### Abstrak

Sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi. Zat besi adalah salah satu mineral penting yang diperlukan selama kehamilan, bukan hanya untuk bayi tapi juga untuk ibu hamil. Anemia pada kehamilan merupakan masalah yang umum karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe) di wilayah Puskesmas Masat Kabupaten Bengkulu Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Masat berjumlah 40 orang, dengan sampel menggunakan teknik total populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Masat sebagian besar yaitu 24 orang (60%) memiliki sikap negatif dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe). Simpulan penelitian ini adalah sikap ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe) di wilayah Puskesmas Masat sebagian besar dengan kategori sikap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa ibu masih dominan memiliki pandangan yang salah tentang konsumsi tablet Fe.

**Kata Kunci:** Sikap Ibu, Tablet Fe

### PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, sehingga perlu senantiasa diusahakan agar setiap penduduk makin menyadari pentingnya kesehatan bagi dirinya sendiri dan lingkungannya, serta makin mampu untuk berperilaku hidup sehat. Untuk mencapai hal tersebut memerlukan usaha perbaikan dan peningkatan gizi masyarakat merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas hidup dan produktifitas. Saat ini masih terdapat empat masalah gizi yang merupakan masalah kesehatan nasional yaitu Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), anemia gizi, kekurangan vitamin A dan kekurangan energi protein (Minarti, 2012).

Anemia pada kehamilan merupakan masalah yang umum karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia hamil disebut '*Potensial danger of mother and child*' (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada hari depan (Manuaba, 2008).

Menurut WHO, 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi. Salah satu ciri negara yang sedang berkembang adalah masalah

kesehatan yang masih rendah. Di negara Indonesia rendahnya kesehatan ditandai dengan masih tingginya angka kematian ibu (BKKBN, 2012).

Suplementasi zat besi perlu sekali diberlakukan bahkan kepada wanita yang berstatus gizi baik, karena kebutuhan ibu hamil akan Fe meningkat sebesar 200-300%. Jumlah sebanyak ini tidak mungkin tercukupi hanya melalui diet (Arisman 2009). Suplementasi tablet zat besi (Fe) adalah salah satu strategi untuk meningkatkan *intake* zat besi yang berhasil hanya jika individu mematuhi aturan konsumsinya (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM-UI, 2012).

Tingginya capaian cakupan distribusi tablet zat besi (Fe) tidak menjamin bahwa tablet zat besi (Fe) yang dibagikan tersebut dikonsumsi secara rutin oleh ibu hamil sehingga tujuan dan manfaat dari konsumsi tablet zat besi dapat dirasakan oleh ibu hamil.

Penelitian Chi, dkk menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu-ibu yang anemia dan 19,7% untuk mereka yang non anemia. Kematian ibu 15-20% secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia (Sifik 2014).

Dalam mengatasi masalah anemia pada ibu hamil Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Selatan mempunyai program suplementasi tablet tambah darah yang bisa didapatkan di masing-masing puskesmas. Tablet tambah darah dapat menghindari anemia besi dan anemia asam folat. Pada ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet zat besi

minimal 90 tablet selama hamil. Pada beberapa ibu hamil, zat besi yang terkandung dalam vitamin kehamilan bisa menyebabkan sembelit atau diare serta pusing-pusing (Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Selatan, 2015).

Berdasarkan Profil Kesehatan Bengkulu Selatan tahun 2015, pencapaian cakupan distribusi tablet zat besi (Fe) di Kabupaten Bengkulu Selatan sebesar 79,9%, dimana cakupan distribusi tablet zat besi (Fe) tertinggi berada di Puskesmas Pasar Manna sebesar 95% dan cakupan terendah berada di Puskesmas Masat yaitu sebesar 68,8% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Selatan, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di BPS XX melalui wawancara 10 orang ibu hamil yang memeriksa kehamilannya 3 orang mengkonsumsi tablet Fe dengan air putih, 2 orang mengkonsumsi tablet Fe dengan air teh, 3 orang mengkonsumsi tablet Fe dengan pisang, dan 2 orang mengkonsumsi tablet Fe pada waktu makan. Mereka juga belum mengetahui bagaimana cara mengkonsumsi tablet Fe yang benar.

Sikap atau *attitude* merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Setiap orang mempunyai sikap yang berbeda-beda terhadap sesuatu objek. Sama halnya dengan sikap ibu hamil terhadap kehamilannya. Ibu yang memiliki sikap positif terhadap kehamilannya akan menjaga sedemikian rupa keadaannya dengan cara rutin memeriksakan kehamilannya ke tenaga kesehatan salah satunya dengan selalu mengkonsumsi tablet Fe untuk menghindari kemungkinan

buruk akibat kehamilan. Dari bingkai paradigma inilah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe di wilayah Puskesmas Masat Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2016.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III di wilayah Puskesmas Masat Kabupaten Bengkulu Selatan berjumlah 40 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang berisikan 10 pertanyaan, dan dinilai dengan skala model Likert menggunakan Skor-T. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti dengan perhitungan persentase.

### **HASIL PENELITIAN**

Tabel Distribusi Frekuensi Sikap Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe) di Wilayah Puskesmas Masat

No	Sikap Ibu	F	%
1	Positif	16	40
2	Negatif	24	60
	Jumlah	40	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 40 responden sebagian besar yaitu 24 orang (60%) memiliki sikap negatif dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe).

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Masat Kabupaten Bengkulu Selatan

diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar yaitu 24 orang (60%) memiliki sikap negatif dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe). Hal itu dikarenakan ibu menganggap mengonsumsi Fe belum menjadi kebutuhan, selain banyaknya efek samping terhadap ibu hamil antara lain mual, muntah, susah BAB, sehingga faktor tersebut menjadi alasan ibu untuk tidak mengonsumsi tablet Fe.

Menurut Arisman (2009) bahwa selama hamil ibu diharuskan mengonsumsi Fe dimaksudkan untuk menjaga kestabilan HB, dalam jangka panjang diharapkan status kesehatan ibu lebih baik untuk mencegah terjadinya kekurangan darah, abortus dan perdarahan. Sebaiknya selama hamil ibu mengonsumsi Fe dimulai pada kehamilan trimester II sebanyak 9-12 mg/hari. Jika ibu mempunyai sikap negatif untuk tidak teratur mengonsumsi tablet Fe maka akan berdampak pada ibu dan janin itu sendiri (Arisman, 2009).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Subagio (2012) ibu hamil hanya mengonsumsi 1986,36 kkal, protein 49,19 gram dan zat besi 15,54 mg/hari. Konsumsi zat gizi ibu hamil masih jauh dari harapan. Secara nasional kekurangan zat besi pada ibu hamil hingga saat ini prevalensinya masih tinggi yaitu 51% dari jumlah yang ada. Padahal pelayanan PMH standar dari Puskesmas dan penyuluhan sudah dilakukan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi asupan zat besi di dalam tubuh adalah: kesalahan diet, adanya zat penghambat yang bersifat interaksi negatif dengan zat besi,

adanya parasit seperti cacing pita, kejadian diare dan gangguan "mal-absorpsi" (Arisman, 2009).

Dampak dari pemberian zat besi secara tidak benar dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal pada sebagian orang, seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare. Frekuensi efek samping ini berkaitan langsung dengan dosis zat besi. Tidak tergantung senyawa zat besi yang digunakan, tak satupun senyawa yang ditolelir lebih baik daripada senyawa yang lain. Zat besi yang dimakan bersama dengan makanan akan ditolelir lebih baik meskipun jumlah zat besi yang diserap berkurang. Berbagai penyulit dalam mengkonsumsi tablet Fe dapat diredakan dengan cara memperbanyak minum, menambah konsumsi makanan yang kaya akan serat seperti roti, sereal, dan agar-agar (Almatsier 2011).

Pemberian asupan zat besi sejak awal kehamilan memiliki manfaat cukup baik, karena janin akan menggunakannya untuk kebutuhan tumbuh kembangnya, sekaligus menyimpan dalam hati sebagai cadangan sampai usia 6 bulan setelah dilahirkan. Kekurangan zat besi sejak sebelum hamil bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia, kondisi ini meningkatkan resiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi dan keguguran. Selain itu juga zat besi sangat dibutuhkan perkembangan otak bayi diawal kelahirannya (Suririnah 2008)

Sering ibu yang dalam masa kehamilannya mendengarkan bahwa akibat anemia atau kurang darah

selama kehamilan adalah keguguran, kematian bayi, berat badan lahir rendah dan bahkan kematian ibu. Oleh sebab itu perlu dicari alternatif lain untuk mengatasi rendahnya asupan zat besi (Fe) melalui makanan sehari-hari yang disukai ibu hamil. Pada masa kehamilan, trimester pertama merupakan saat-saat sulit karena mual dan nafsu makan menurun. Camilan yang disuplementasi zat besi atau pengenalan sumber-sumber zat gizi yang kaya akan zat besi perlu diupayakan, agar ibu hamil mempunyai alternatif pilihan lain.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe, maka kesimpulannya adalah 40 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Masat sebagian besar ada 24 orang (60%) yang memiliki sikap negatif dalam mengkonsumsi tablet zat besi (Fe).

Diharapkan bidan dapat memberikan penyuluhan secara terus menerus ataupun motivasi kepada ibu hamil agar menyadari pentingnya mengkonsumsi tablet Fe atau efek samping jika tidak mengkonsumsi tablet Fe misalnya pada ibu dengan kadar HB rendah dapat mengakibatkan perdarahan pada persalinan, sedangkan pada bayi akan berakibat terjadinya BBLR atau prematur. Selain itu bila perlu mengawasi ibu mengkonsumsi tablet Fe dengan dosis yang tepat dan bila perlu bidan dapat melakukan kunjungan rumah.

Ibu hamil sebaiknya memperhatikan keteraturan mengkonsumsi tablet Fe agar manfaat dari tablet tersebut dapat ibu dan janin

rasakan. Mengonsumsi tablet Fe sebaiknya dengan vitamin C atau jus lemon.

#### Daftar Pustaka

- Almatsier. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT. Gramedia Pustaka, Jakarta.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam daur kehidupan*. EGC, Jakarta.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2012). *Survei demografi dan kependudukan Indonesia tahun 2012*. Jakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM-UI. (2012). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkulu Selatan. (2015). *Profil kesehatan Kabupaten Bengkulu Selatan*. Kabupaten Bengkulu Selatan.
- Manuaba. (2008). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan keluarga berencana*. EGC, Jakarta.
- Minarti. (2012). *Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan ibu hamil trimester III terhadap kepatuhan mengonsumsi tablet zat besi di Wilayah Kerja Puskesmas Lowulowu Kecamatan Lealea Kota Baubau tahun 2012*. KTI, Akademi Kebidanan Yayasan Kesehatan Nasional Kota Baubau.
- Sifik. (2014). *Hubungan sikap kepatuhan terhadap konsumsi tablet besi dan kadar hemoglobin pada ibu hamil di puskesmas, Kecamatan Palmerah, Kota administrasi, Jakarta Barat*. Jurnal Ilmiah Universitas Esa Unggul dalam Jurnal Gizi Vol.2 (2): 1-12.
- Suririnah. (2008). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta