

# Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil

<sup>1)</sup> Hasriana, <sup>2)</sup>Natalia Ida Kartanti, <sup>3)</sup>Rahma Yuli, <sup>4)\*</sup>Ramdy Akbar Tukan, <sup>5)</sup>Gusni Fitri, <sup>6)</sup>Darni, <sup>7)</sup>Najihah  
<sup>8)</sup>Dewi Wijayanti, <sup>9)</sup>Ana Damayanti

1,2,3,5,6,7,8,9) Program Studi Keperawatan, Universitas Borneo Tarakan , Indonesia.

<sup>4</sup> Program Studi Keperawatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email Corresponding: [ramdyatukan@unesa.ac.id](mailto:ramdyatukan@unesa.ac.id)\*

Received: 11 Desember 2025; Accepted: 13 Desember 2025; Published online: 27 Desember 2025

## INFORMASI ARTIKEL (10PT)

### ABSTRAK

**Kata Kunci:**

Tablet Fe,  
ibu hamil,  
Anemia,  
Penyuluhan Kesehatan,  
Pengabdian Masyarakat

Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada meningkatnya risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Salah satu upaya pencegahan yang direkomendasikan pemerintah adalah konsumsi tablet Fe secara rutin selama masa kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe serta mendorong kepatuhan dalam mengonsumsinya sesuai anjuran. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet edukatif kepada ibu hamil di Puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan tanggal 28 Juni 2025. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta mengenai fungsi tablet Fe, dosis konsumsi, waktu yang tepat, serta dampaknya terhadap pencegahan anemia kehamilan. Selain itu, sebagian besar peserta menyatakan komitmen untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka anemia pada ibu hamil dan meningkatkan derajat kesehatan ibu serta bayi yang akan dilahirkan

### ABSTRACT

**Keywords:**

Fe tablets,  
pregnant women,  
anemia,  
health education,  
community service

Anemia during pregnancy remains a public health problem that increases the risk of complications for both the mother and the fetus. One of the preventive efforts recommended by the government is the regular consumption of iron (Fe) tablets throughout pregnancy. This community service activity aims to improve the knowledge and awareness of pregnant women regarding the importance of consuming Fe tablets and to encourage adherence to the recommended intake. The activity was carried out through health education sessions, interactive discussions, and the distribution of educational leaflets to pregnant women in the Puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan date 28 Juny 2025. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure participants' knowledge improvement. The results showed a significant increase in participants' understanding of the function of Fe tablets, appropriate dosage, proper timing of consumption, and their impact on preventing anemia during pregnancy. In addition, most participants expressed their commitment to consuming Fe tablets regularly. This community service initiative is expected to contribute to reducing the prevalence of anemia among pregnant women and improving the overall health of mothers and their babies

This is an open access article under the [CC-BY-SA license](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## I. PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang cukup sering terjadi, terutama di negara berkembang. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin selama kehamilan. Menurut World Health Organization (2020), anemia pada ibu hamil berdampak pada peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas ibu, persalinan prematur, serta berat badan lahir rendah. Di Indonesia sendiri, prevalensi anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi sehingga memerlukan intervensi edukatif dan preventif secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Salah satu upaya yang direkomendasikan untuk mencegah anemia adalah konsumsi tablet Fe secara rutin selama kehamilan. Pemerintah melalui program kesehatan ibu hamil menganjurkan konsumsi minimal 90 tablet Fe selama kehamilan sebagai langkah preventif terhadap anemia defisiensi besi (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe masih rendah akibat kurangnya pengetahuan, munculnya efek samping, dan adanya persepsi negatif di masyarakat (Proverawati & Asfuah, 2017).

Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe serta mendorong perilaku kepatuhan dalam mengonsumsinya. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet edukatif, diharapkan ibu hamil memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai fungsi zat besi, dosis konsumsi, waktu yang tepat, serta kaitannya dengan pencegahan anemia kehamilan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat berkontribusi pada perbaikan perilaku kesehatan ibu hamil dan mendukung tercapainya kehamilan yang sehat dan aman.

## II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Kegiatan dilakukan secara terstruktur melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pendekatan edukatif dan

54

1) Hasriana, 2)Natalia Ida Kartanti, 3)Rahma Yuli, 4)\*Ramdy Akbar Tukan, 5)Gusni Fitri, 6)Darni, 7)Najihah 8)Dewi Wijayanti, 9)Ana Damayanti  
Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil

partisipatif. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah binaan posyandu/puskesmas setempat. Pemilihan sasaran didasarkan pada tingginya risiko anemia pada kelompok ibu hamil dan pentingnya intervensi edukatif pada periode antenatal (Kemenkes RI, 2021). Kegiatan dilaksanakan di puskesmas Gunung Lingkas Kota Tarakan. Pelaksanaan dilakukan dalam satu sesi selama 2–3 jam pada tanggal 28 Juni 2025. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa bentuk intervensi edukatif, yaitu:

Penyuluhan Kesehatan dilakukan menggunakan media presentasi dan leaflet edukatif. Materi meliputi: pengertian anemia, tanda dan gejala, pentingnya konsumsi tablet Fe, dosis konsumsi, cara mengurangi efek samping, dan risiko yang dapat terjadi jika tidak mengonsumsi tablet Fe. Pendekatan edukasi kesehatan dilakukan sesuai anjuran WHO (2016), yang menekankan pentingnya peningkatan pengetahuan sebagai langkah preventif anemia pada ibu hamil. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya serta berbagi pengalaman terkait konsumsi tablet Fe. Metode ini bertujuan meningkatkan keterlibatan peserta dan mengatasi hambatan persepsi yang sering menjadi penyebab rendahnya kepatuhan (Proverawati & Asfuah, 2017). Leaflet berisi ringkasan materi diberikan sebagai media pendukung untuk membantu ibu hamil memahami dan mengingat informasi penting mengenai konsumsi tablet Fe. Untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, dilakukan pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah seluruh kegiatan selesai. Metode ini umum digunakan pada program edukatif untuk mengevaluasi efektivitas intervensi (Kemenkes RI, 2023).

Analisis dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Hasil dianalisis secara deskriptif untuk melihat persentase peningkatan pengetahuan dan tingkat kepatuhan peserta terhadap konsumsi tablet Fe.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh ibu hamil dengan tingkat partisipasi yang baik. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta menjalani pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dan konsumsi tablet Fe. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara komprehensif mengenai: fungsi tablet Fe, dosis dan aturan minum yang tepat, cara mengatasi efek samping, dan risiko anemia bagi ibu serta janin. Setelah penyuluhan, diskusi interaktif, dan pembagian leaflet, dilakukan post-test. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Mayoritas peserta mampu: menyebutkan manfaat konsumsi tablet Fe, menjelaskan waktu terbaik untuk mengonsumsi tablet Fe, mengetahui makanan/minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, memahami dampak anemia terhadap kesehatan ibu dan janin, dan menyatakan komitmen untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain peningkatan pengetahuan, diskusi kelompok memperlihatkan adanya perubahan persepsi. Banyak peserta yang awalnya takut atau enggan minum tablet Fe karena mual, setelah mendapatkan edukasi, memahami cara mengurangi efek samping dan menjadi lebih bersedia untuk patuh. Hasil kegiatan edukasi kesehatan dapat dilihat di gambar 1.



Gambar. Edukasi Kesehatan

Berdasarkan Gambar.1 dapat disampaikan bahwa upaya penyuluhan kesehatan mendapatkan perhatian dan antusias dari semua peserta. Hal ini dibuktikan dengan semua peserta mengikuti kegiatan hingga akhir dan sangat antusias bertanya saat sesi tanya jawab diberikan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi melalui penyuluhan dan interaksi langsung berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan faktor utama dalam mengubah perilaku kesehatan seseorang (WHO, 2016).

#### a. Peningkatan Pengetahuan

Peningkatan skor post-test menunjukkan efektivitas kegiatan dalam memperbaiki pemahaman peserta. Faktor ini sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan menjadi penyebab utama tidak patuhnya ibu hamil dalam minum tablet Fe (Proverawati & Asfuah, 2017).

#### b. Perubahan Sikap dan Persepsi

Melalui diskusi interaktif, peserta dapat mengutarakan ketakutan dan pengalaman pribadi. Pendekatan dialogis ini membantu mengatasi mitos dan misinformasi yang sering menjadi hambatan dalam konsumsi tablet Fe. Kemenkes RI (2021) menegaskan bahwa edukasi berkelanjutan mampu mengubah persepsi yang salah terkait konsumsi suplemen pada ibu hamil..

#### c. Efektivitas Penyuluhan dan Media Leaflet

Penggunaan leaflet meningkatkan retensi informasi karena peserta dapat membaca ulang materi di rumah. Media cetak terbukti efektif dalam memperkuat pesan kesehatan yang telah disampaikan secara lisan.



Gambar 2. Leaflet

#### d. Dampak terhadap Pencegahan Anemia

Meningkatnya komitmen peserta untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin merupakan langkah penting dalam pencegahan anemia kehamilan. Anemia dapat berdampak serius, seperti risiko persalinan prematur, perdarahan postpartum, hingga bayi dengan berat badan lahir rendah (WHO, 2020). Dengan meningkatnya pengetahuan dan kepatuhan, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan bayi.

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe pada ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepatuhan peserta. Penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pembagian leaflet edukatif mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai manfaat tablet Fe, aturan konsumsi yang benar, cara mengurangi efek samping, serta risiko anemia bagi ibu dan janin. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukatif dilakukan.

Selain itu, sebagian besar peserta menyatakan komitmen untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan, yang diharapkan dapat membantu menurunkan angka anemia pada ibu hamil serta meningkatkan kesehatan dan keselamatan ibu serta bayi yang akan dilahirkan. Dengan demikian, kegiatan edukasi seperti ini penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan guna mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan ibu hamil di masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga.

Proverawati, A., & Asfuah, S. (2017). Anemia dalam Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.

Manuaba, I. B. G. (2012). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB. Jakarta: EGC.

Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan (Edisi Revisi). Jakarta: PT Bina Pustaka.

World Health Organization. (2020). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO

World Health Organization. (2016). Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy.

World Health Organization. (2020). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2016). Daily iron and folic acid supplementation during pregnancy. Geneva: WHO.