

## **EDUKASI ASUPAN SUPLEMEN BESI, ASAM FOLAT, DAN KALSIUM PADA KELAS BUMIL DASRI DESA PURWOREJO PEKALONGAN**

**Siska Rusmalina<sup>1)</sup>, Nur Susanti<sup>2)</sup>, Chennia Ofta Fianes<sup>3)</sup>, Khofifah Robiati<sup>4)</sup>**

<sup>1,3)</sup>Fakultas Farmasi Universitas Pekalongan,  
<sup>2,4)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan  
*siska\_wibowoapt@yahoo.ac.id.*

### **Abstract**

Pregnancy starts when sperm meets an ovum, either inside or outside of the uterus ends with the birth of the baby and the placenta through the birth canal. The daily nutritional needs of pregnant women increase during pregnancy, particularly the three essential nutrients namely iron, folic acid, and calcium. These nutritional needs are crucial to prevent adverse effects for both the mother and baby during and after birth. Data on the Indonesian Health Profile in 2022 shows that the percentage of coverage for providing at least 90 tablets of TTD to pregnant women in Central Java province was less than 80%. Therefore, it is necessary to enhance pregnant women's knowledge about the importance of TTD and calcium intake, especially in KELAS IBU HAMIL CERDAS MANDIRI (KELAS BUMIL DASRI) at Purworejo village, Sragi Sub-district, Pekalongan District, through community service activities that educate on the importance of iron, folic acid, and calcium supplements for pregnant women. This community service was conducted on Wednesday, June 12, 2024, from 9:00 to 11:30 AM at the hall of Purworejo village. The stages of the service activities included preparation, implementation, distribution of educational posters, consultation, and monitoring post activities. The implemented PKM activities have improved participants' knowledge about the importance of consuming these supplements, thus it helping to prevent maternal and infant mortality and reduce the risk of birth defects.

*Keywords: AKA, AKI, Baby, Fe, Community service.*

### **Abstrak**

Kehamilan dimulai ketika sperma bertemu dengan sel telur, baik di dalam maupun di luar rahim, dan berakhir dengan kelahiran bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Kebutuhan nutrisi harian ibu hamil meningkat selama masa kehamilan, terutama tiga nutrisi esensial yaitu zat besi, asam folat dan kalsium. Kebutuhan akan nutrisi tersebut berguna untuk mencegah terjadinya dampak yang kurang baik bagi Ibu hamil dan bayi baik selama maupun pasca kelahiran. Data pada profil Kesehatan Indonesia di tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase cakupan pemberian TTD minimal 90 Tablet pada ibu hamil di provinsi Jawa Tengah masih dibawah 80%. Untuk itu perlu meningkatkan pengetahuan Ibu hamil akan pentingnya asupan TTD dan kalsium, khususnya pada kelas Ibu Hamil Cerdas mandiri (KELAS BUMIL DASRI) desa Purworejo kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan melalui kegiatan pengabdian masyarakat edukasi pentingnya asupan suplemen zat besi, asam folat, dan kalsium pada Ibu hamil. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Juni 2024, pukul 09.00-11.30 WIB hingga dan bertempat di Aula Kantor Desa Purworejo. Tahapan kegiatan pengabdian meliputi persiapan, pelaksanaan, penyerahan poster edukasi, konsultasi dan pemantauan pasca kegiatan. Kegiatan PKM yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya mengkonsumsi suplemen tersebut, sehingga dapat membantu mencegah kematian ibu dan bayi, serta mengurangi risiko bayi lahir cacat.

*Keywords: AKA, AKI, Bayi, Fe, Pengabdian masyarakat.*

## PENDAHULUAN

Ibu hamil adalah wanita yang mengandung sejak proses pembuahan hingga lahirnya janin. Kehamilan merupakan masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sedang berada dalam kandungan dan kehidupan setelah anak tersebut lahir (Rahmawati, 2021). Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan menurut penggalan masehi. Kehamilan dimulai ketika sperma bertemu dengan sel telur, baik di dalam maupun di luar rahim, dan berakhir dengan kelahiran bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulizawati *et al.*, 2017).

Kebutuhan nutrisi harian ibu hamil meningkat selama masa kehamilan, terutama tiga nutrisi esensial yaitu zat besi, asam folat dan kalsium. Ibu hamil yang kekurangan asupan zat besi akan mengalami anemia, sehingga dapat menimbulkan dampak yang kurang baik bagi Ibu seperti kematian, persalinan lama karena inersia uteri, perdarahan setelah melahirkan, atonia uteri, syok, dan infeksi (baik saat maupun setelah melahirkan). Dampak pada bayi yaitu Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), prematur, dan cacat (Hidayah, 2022). Pada masa kehamilan kebutuhan asam folat atau vitamin B9 meningkat 2 kali lipat guna mencegah terjadinya *Neural Tube Defect* (cacat tabung saraf), terutama *Spina Bifida* (tulang belakang yang tidak menutup sempurna), *Anencephaly* (otak janin yang tidak terbentuk), mencegah terjadinya keguguran dan preeklamsi (Mundari, 2020).

Proses pembentukan jaringan baru pada janin mengambil cadangan kalsium pada ibu hamil sehingga diperlukan tambahan asupan kalsium guna mencegah risiko kekurangan

kalsium. Kekurangan kalsium akan berakibat meningkatkan risiko kram otot, IUGR, Bayi Berat Lahir Rendah, keracunan kehamilan dan juga ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi (Adyani, 2020).

Program untuk mencegah terjadinya anemia pada Ibu hamil adalah memberikan tablet tambah darah (TTD) sejumlah 90 tablet selama periode kehamilan (Kemenkes, 2018). Tablet tambah darah atau TTD merupakan tablet suplemen yang lengkap bagi Ibu Hamil karena mengandung zat besi dan asam folat.

Data pada profil Kesehatan Indonesia di tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase cakupan pemberian TTD minimal 90 Tablet pada ibu hamil di provinsi Jawa Tengah masih dibawah 80%, dan belum melampaui angka cakupan Indonesia yaitu 86,2% (Kemenkes, 2022). Untuk itu perlu meningkatkan pengetahuan Ibu hamil akan pentingnya asupan TTD dan kalsium.

Kelas Ibu Hamil Cerdas mandiri (KELAS BUMIL DASRI) terletak di desa Purworejo kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan, didirikan sejak 2013, dan diresmikan dengan nama KELAS BUMIL DASRI pada tahun 2022. Jumlah anggota berkisar 15 sampai 30 ibu hamil. Program penyuluhan rutin dijalankan baik dari puskesmas melalui Bidan Desa, maupun dari tim PkM Universitas Pekalongan. Namun penyuluhan dibidang farmasi terutama edukasi pentingnya asupan suplemen tablet zat besi (Fe), dan kalsium untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi TTD, sehingga Ibu sehat selama kehamilan hingga pasca persalinan, dan janin yang dilahirkan juga sehat.

Berdasarkan pada uraian yang telah disampaikan maka dilaksanakan

kegiatan pengabdian masyarakat edukasi pentingnya asupan suplemen zat besi, asam folat, dan kalsium pada Ibu hamil kelas BUMIL DASRI Purworejo.

## **METODE**

Pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kepada masyarakat Desa Purworejo, khususnya Ibu hamil kelas DASRI. Rangkaian kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 12 Juni 2024, pukul 09.00-11.30 WIB hingga dan bertempat di Aula Kantor Desa Purworejo.

Tahapan kegiatan pengabdian sebagai berikut:

### **a. Persiapan**

Pada tahap ini dilakukan koordinasi antara tim PkM dengan Koordinator Kelas BUMIL DASRI tentang strategi pelaksanaan pengabdian yang diawali dengan pengidentifikasian masalah, perolehan izin, kelengkapan dan perlengkapan sarana prasarana, jadwal dan materi sosialisasi.

### **b. Pelaksanaan**

Untuk meningkatkan angka Ibu dan bayi selamat selama persalinan dan pasca persalinan, serta bayi yang dilahirkan normal, diperlukan edukasi pentingnya asupan suplemen zat besi, asam folat, dan kalsium pada Ibu hamil kelas BUMIL DASRI Purworejo sehingga Ibu hamil di desa purworejo meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi TTD dan kalsium.

Pada tahap ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi, edukasi dan penempelan Poster mengenai Pentingnya Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan kalsium. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini mencakup 1) pengertian; 2) manfaat; 3) sumber asupan; 4) dampak kekurangan

pada Ibu dan Janin/Bayi; 5) tanda-tanda jika terjadi kekurangan; 6) Upaya pencegahan; 7) Tablet Tambah Darah, Asam Folat (TTD) dan Kalsium cara (pemberian, cara konsumsi, dan cara mendapatkan); 8) cara pengobatan anemia pada Ibu hamil.

### **c. Pennyserahan Poster Edukasi Pentingnya Asupan Suplemen Zat Besi, Asam Folat, dan Kalsium.**

Tim pengabdian menyerahkan Poster untuk ditempel dilokasi yang strategis.

### **d. Konsultasi dan pemantauan pasca pelaksanaan**

Pada tahap ini dilakukan konsultasi dimana peserta menyampaikan permasalahan kehamilan yang dialami seputar anemia, TTD, Hb, dan suplemen Ibu Hamil, kepada Tim PkM. Tim PkM menganalisis permasalahan, dan memberikan rekomendasi yang sesuai berdasarkan pengetahuan dan pengalaman mereka. Tahap pemantauan pasca pelaksanaan dilakukan melalui WhatsApp grup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Sosialisasi Pentingnya Asupan Suplemen Zat Besi, Asam Folat, dan Kalsium.**

Kegiatan pengabdian ini diproyeksikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap kajian yang disampaikan. Pemateri adalah tim dosen pengabdian kepada masyarakat yaitu Apt. Siska Rusmalina, S.Farm., M.Sc., dan Nur Susanti, SST.FT.,M.Fis. Dosen dibantu oleh 2 mahasiswa yaitu Chennia Ofta Fianes mahasiswa prodi D3 Farmasi, dan Khofifah Robiati.

Hasil penyuluhan edukasi Pentingnya Asupan Suplemen bagi Ibu hamil terutama suplemen Besi dan Kalsium pada kelas BUMIL DASRI Purworejo menunjukkan bahwa kader maupun peserta sangat aktif, kooperatif dan antusias serta semangat mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 peserta dengan persentase tingkat kehadiran 100% dari total undangan. Peserta dengan usia termuda yaitu 18 tahun, dan tertua 41 tahun.

Pada kegiatan penyuluhan edukasi Ibu Hamil & Bayi Lahir Sehat “Bebas Anemia, Berkecukupan Zat Besi Dan Asam Folat.” Luaran yang telah dihasilkan”, secara garis besar berisi tentang pengertian, manfaat, sumber, dampak kekuaran suplemen secara umum, tanda-tanda kekurangan, penyebab, dampak pada ibu hamil, upaya pencegahan, cara mendapatkan tablet/tablet suplemen, cara konsumsi, dan pengobatan pada ibu hamil yang mengalami kekurangan suplemen zat besi, kalsium, dan asam folat. Adapun dokumentasi penyuluhan terdapat pada gambar 1.



**Gambar 1: Penyampaian edukasi kepada mitra PkM**

Sub materi satu yaitu memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga asupan zat besi. Sub ini membahas penjelasan tentang manfaat, dampak, kekuaran suplemen secara umum, tanda-tanda kekurangan, penyebab, dampak pada ibu hamil, dan upaya pencegahan,

Sub materi kedua membahas dan menjelaskan indikator kecukupan Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan kalsium, serta hubungan antara kekurangan asupan TTD dengan Angka Kematian Ibu dan Bayi.

Sub materi ketiga membahas tentang cara mendapatkan tablet/tablet suplemen, cara konsumsi, dan pengobatan pada ibu hamil yang mengalami kekurangan suplemen zat besi, kalsium, dan asam folat.

#### **b. Konsultasi**

Sesi terakhir pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu konsultasi (gambar 2).



**Gambar 2: Sesi Konsultasi**

Beberapa peserta berkonsultasi tentang. Adapun permasalahan yang dikonsultasikan yaitu 1) jika di fase awal kehamilan tidak menyadari jika hamil, saat itu dalam kondisi sakit dengan mendapatkan perawatan inap di rumah sakit dan terapi obat untuk menyembuhkan sakitya. Apakah obat-obat yang dikonsumsi pada saat perawatan sembuh dari sakit tersebut akan berdampak buruk pada janin yang sedang dikandung. 2) Peserta sudah rutin meminum tablet tambah darah, namun tekanan darah masih tetap rendah. 3) Kiat untuk Ibu hamil yang usianya diatas 37 tahun. 4) Kapan waktu yang tepat konsumsi TTD dan apakah boleh diminum bersama makanan yang mengandung vitamin C. 5) Jika sudah memasuki usia kehamilan 8 bulan namun kadar Hb kurang dari 11, upaya apa yang harus dilakukan.

**c. Penyerahan Poster Edukasi Pentingnya Asupan Suplemen Zat Besi, Asam Folat, dan Kalsium Pada Ibu Hamil.**

Tim menyerahkan Poster Edukasi Pentingnya Asupan Suplemen Zat Besi, Asam Folat, dan Kalsium Pada Ibu Hamil kepada koordinator Kelas Ibu hamil untuk ditempel di lokasi yang strategis (gambar 3). Poster edukasi berisikan edukasi Ibu Hamil & Bayi Lahir Sehat: Bebas Anemia, Berkecukupan Zat Besi Dan Asam Folat.

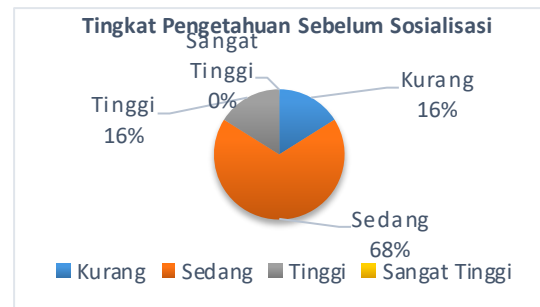


**Gambar 3:** Tim Pengabdian menyerahkan poster edukasi

**d. Monitoring pasca pelaksanaan**

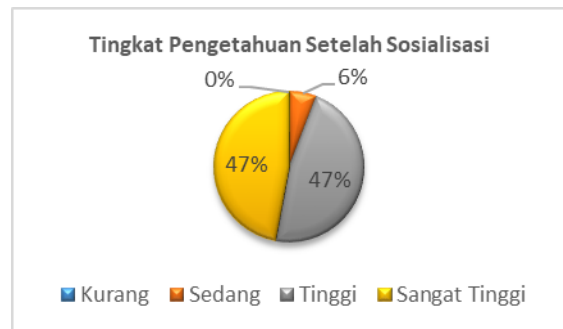
Tim melakukan monitoring pasca pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui grup WhatsApp untuk memantau indikator kecukupan asupan nutrisi zat besi, asam folat, dan kalsium.

Sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi edukasi, peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta tentang pentingnya asupan suplemen zat besi, asam folat, dan kalsium, serta penggunaan TTD. Hasil kuesioner sebelum sosialisasi dapat dilihat pada diagram gambar 4.



**Gambar 4.** Tingkat pengetahuan sebelum sosialisasi

Setelah dilakukan sosialisasi pengetahuan peserta meningkat. Adapun hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta setelah sosialisasi tersaji pada gambar 5.



**Gambar 5.** Tingkat pengetahuan setelah sosialisasi

Tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah dilakukan sosialisasi sebesar 47% pada katagori sangat tinggi, dan 5% pada katagori tinggi.

**SIMPULAN**

Kegiatan PKM Optimalisasi Kelas BUMIL DASRI Desa Purworejo Pekalongan dilakukan dengan memberikan Edukasi, dan poster Asupan Suplemen Besi, Asam Folat, dan Kalsium. Tim pengabdian juga memberikan konsultasi, dan pemantauan pasca kegiatan. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan Peserta tentang pentingnya mengkonsumsi suplemen Zat Besi,

Asam Folat, dan Kalsium sehingga dapat mencegah terjadinya Menekan Angka Kematian Ibu, dan Bayi, serta Bayi Lahir Cacat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak-pihak telah mendukung, dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini yaitu Universitas Pekalongan dan LPPM. Masyarakat Desa Purworejo Kecamatan Sragi Kabupaten Pekalongan, khususnya Kelas Ibu Hamil “DASRI”, atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adyani. K. 2020. Diet Kalsium pada Ibu Hamil. *Embrio*. Vol. 12 No. 1. pp. 31–42. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2278>.
- Kemenkes. R. I. 2018. *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Kemenkes RI. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888BukuTabletTambahdarah100415.pdf>.
- Kemenkes. R. I. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Mundari. R. I. 2020. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Asam Folat Selama Kehamilan. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*. Vol.1 No. 2. pp. 23–31. Available at: <https://doi.org/10.57084/jigzi.v1i2.815>.
- Rahmawati. N. 2021. Pengetahuan Berhubungan Dengan Tindakan

Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. Vol. 7 No. 2. pp. 295–302. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3533>.

Yulizawati. *et al.* 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pertama. Editor Yulizawati. Padang: CV. Rumahkayu Pustaka Utama. Available at: <https://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/324/1/BukuAjarAsuhanKebidananPadaKehamilan.pdf>.