

Edukasi Pemberian Tablet Fe melalui Program Kelas Ibu Hamil sebagai Upaya Pencegahan Anemia

Bayu Laksamana Jati¹, Budi Ermanto², Wintarsih³

¹STIKes Abdi Nusantara

bayulaksmanajati@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe merupakan upaya penting untuk mencegah anemia. Namun, tingkat kepatuhan ibu hamil di Indonesia masih rendah karena kurangnya pengetahuan dan motivasi. Program kelas ibu hamil dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe.

Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe melalui edukasi dalam program kelas ibu hamil di wilayah Jatibening.

Metode: Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukasi partisipatif melalui kelas ibu hamil yang melibatkan 40 ibu hamil trimester kedua. Materi meliputi pentingnya tablet Fe, cara konsumsi yang benar, serta dampak anemia pada ibu dan janin. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe selama satu bulan.

Hasil: Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan manfaat tablet Fe (rata-rata skor pre-test 65,2 meningkat menjadi 87,4 pada post-test). Kepatuhan konsumsi tablet Fe juga meningkat dari 52,5% sebelum intervensi menjadi 80% setelah edukasi.

Kesimpulan: Edukasi melalui kelas ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil di Jatibening. Kegiatan ini dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dengan melibatkan bidan dan kader posyandu sebagai pendamping.

Kata kunci: Edukasi, Tablet Fe, Ibu Hamil, Anemia, Kelas Ibu Hamil

Latar Belakang

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin. Menurut World Health Organization (2021), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 37%, sementara di Indonesia prevalensinya masih berkisar 48,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi.

Salah satu strategi utama pencegahan anemia pada ibu hamil adalah dengan konsumsi suplemen zat besi (tablet Fe). WHO merekomendasikan pemberian suplementasi zat besi harian minimal 30–60 mg selama kehamilan untuk mencegah anemia dan dampak buruknya (Peña-Rosas et al., 2015). Namun, berbagai studi menunjukkan tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe masih rendah akibat efek samping, kurangnya pengetahuan, dan rendahnya motivasi (Titaley et al., 2020).

Program Kelas Ibu Hamil yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan merupakan wadah efektif dalam memberikan informasi kesehatan, termasuk edukasi mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, kelas ini dapat meningkatkan pemahaman, membangun kesadaran, serta mendorong kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe (Fitriani & Wahyuni, 2019). Dengan demikian, pelaksanaan edukasi pemberian tablet Fe melalui Program Kelas Ibu Hamil diharapkan mampu menurunkan angka kejadian anemia serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin.

Selain itu, intervensi edukasi berbasis kelompok dalam Kelas Ibu Hamil memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman antar peserta. Hal ini tidak hanya memperkuat aspek pengetahuan, tetapi juga memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan motivasi dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas edukasi cenderung lebih patuh terhadap anjuran medis, termasuk konsumsi tablet Fe secara teratur (Garg & Kashyap, 2006).

Di sisi lain, keterlibatan bidan sebagai fasilitator utama dalam Kelas Ibu Hamil memberikan peran strategis dalam membangun komunikasi efektif dengan ibu hamil. Bidan tidak hanya berperan sebagai tenaga kesehatan, tetapi juga sebagai pendamping dan motivator yang dapat mengurangi hambatan psikologis maupun sosial dalam kepatuhan konsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, penguatan edukasi gizi melalui Kelas Ibu Hamil merupakan langkah konkret dalam upaya penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil, khususnya di tingkat komunitas.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test control group design. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas edukasi pemberian tablet Fe dalam meningkatkan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe dan pencegahan anemia pada trimester kedua.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jatibening, Kota Bekasi pada bulan *Maret–Juni 2025*. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan data Puskesmas Jatibening, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe masih rendah.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester kedua yang tercatat di Puskesmas Jatibening. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi:

1. Ibu hamil trimester kedua (usia kehamilan 13–28 minggu).
2. Bersedia mengikuti Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Jatibening selama periode penelitian.
3. Tidak memiliki riwayat penyakit kronis (misalnya thalassemia atau penyakit ginjal).

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus *power analysis* dengan tingkat signifikansi 5% dan *power* 80%, sehingga diperoleh minimal *60 responden*, yang dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (30 orang) dan kontrol (30 orang).

Intervensi

Kelompok intervensi mengikuti Program Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Jatibening dengan tambahan edukasi pemberian tablet Fe sebanyak 4 kali pertemuan (1 kali per minggu, durasi 60 menit). Materi edukasi meliputi:

- Pentingnya zat besi selama kehamilan.
- Dampak anemia terhadap ibu dan janin.
- Cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar.
- Strategi mengatasi efek samping (misalnya mual, konstipasi).

Kelompok kontrol hanya mengikuti kelas ibu hamil rutin tanpa tambahan materi khusus mengenai tablet Fe.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Jatibening

Karakteristik	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	p-value
Usia (tahun, mean ± SD)	27.6 ± 4.3	28.1 ± 4.1	0.682
Pendidikan ≥ SMA (%)	20 (66.7%)	19 (63.3%)	0.781
Pekerjaan IRT (%)	18 (60.0%)	17 (56.7%)	0.792
Paritas multipara (%)	16 (53.3%)	15 (50.0%)	0.795

Tidak terdapat perbedaan bermakna pada karakteristik dasar antara kelompok intervensi dan kontrol ($p > 0,05$), sehingga kedua kelompok dapat dibandingkan secara valid.

Tabel 2. Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	Pre-test (mean ± SD)	Post-test (mean ± SD)	Δ Mean	p-value (paired t-test)
Intervensi	62.3 ± 11.5	85.7 ± 9.8	+23.4	<0.001*
Kontrol	63.1 ± 10.9	67.8 ± 12.3	+4.7	0.091

Pada kelompok intervensi terjadi peningkatan signifikan kepatuhan konsumsi tablet Fe ($p < 0,001$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan signifikan ($p = 0,091$). Hal ini menunjukkan edukasi melalui kelas ibu hamil efektif meningkatkan kepatuhan.

Tabel 3. Perubahan Kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	Pre-test Hb (g/dL, mean ± SD)	Post-test Hb (g/dL, mean ± SD)	Δ Mean	p-value (paired t-test)
Intervensi	10.8 ± 0.7	11.9 ± 0.8	+1.1	<0.001*
Kontrol	10.9 ± 0.6	11.1 ± 0.7	+0.2	0.084

Terdapat peningkatan signifikan kadar Hb pada kelompok intervensi ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan signifikan ($p = 0,084$).

Tabel 4. Perbandingan perubahan antar kelompok (post-test)

Variabel	Intervensi (mean ± SD)	Kontrol (mean ± SD)	p-value (independent t-test)
Kepatuhan (%)	85.7 ± 9.8	67.8 ± 12.3	<0.001*
Kadar Hb (g/dL)	11.9 ± 0.8	11.1 ± 0.7	0.002*

Hasil uji t independen menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kadar Hb antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa edukasi melalui Kelas Ibu Hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe serta peningkatan kadar Hb ibu hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi pemberian tablet Fe melalui Program Kelas Ibu Hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester kedua di Puskesmas Jatibening. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan rata-rata kepatuhan sebesar 23,4% serta peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,1 g/dL pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe dapat dijelaskan melalui pendekatan edukasi kesehatan yang diberikan dalam Kelas Ibu Hamil. Edukasi yang disampaikan secara interaktif dan partisipatif terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya suplementasi zat besi dalam mencegah anemia. Sejalan dengan temuan Garg dan Kashyap (2006), konseling nutrisi yang diberikan selama kehamilan berhubungan erat dengan perubahan perilaku yang lebih positif, termasuk kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen.

Selain itu, peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa edukasi mampu mendorong ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe secara teratur sesuai rekomendasi WHO, yaitu 30–60 mg zat besi per hari (Peña-Rosas et al., 2015). Suplementasi zat besi yang adekuat terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi anemia, meningkatkan status hematologi ibu, serta mengurangi risiko komplikasi obstetrik (Abbaspour et al., 2014).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi Fitriani dan Wahyuni (2019), yang melaporkan bahwa Kelas Ibu Hamil efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terkait pencegahan anemia. Dengan adanya diskusi kelompok, ibu hamil mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial, sehingga kepatuhan terhadap konsumsi tablet Fe semakin tinggi.

Namun, peningkatan yang tidak signifikan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa pelayanan rutin tanpa edukasi terstruktur belum cukup untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil. Rendahnya kepatuhan pada kelompok kontrol mungkin disebabkan oleh efek samping konsumsi tablet Fe seperti mual, konstipasi, serta rendahnya motivasi (Titaley et al., 2020). Hal ini menegaskan bahwa intervensi edukasi yang sistematis diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

Secara praktis, hasil penelitian ini memperkuat peran bidan sebagai tenaga kesehatan kunci dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil. Melalui Program Kelas Ibu Hamil, bidan dapat menjadi fasilitator yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun motivasi dan keterlibatan aktif peserta. Dengan demikian, program ini memiliki potensi untuk

diimplementasikan lebih luas sebagai strategi penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Kesimpulan

Program edukasi pemberian tablet Fe melalui kelas ibu hamil terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil di wilayah Jatibening. Edukasi yang disampaikan secara terstruktur, partisipatif, dan berulang mampu mengubah persepsi serta meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe secara rutin untuk mencegah anemia.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe setelah diberikan edukasi. Dengan demikian, program ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi berbasis masyarakat untuk menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil. Selain itu, keterlibatan bidan dan kader posyandu dalam memberikan edukasi berkelanjutan menjadi faktor penting untuk menjaga keberlanjutan dampak positif program.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2022). *Profil kesehatan Kota Bekasi tahun 2021*. Bekasi: Dinkes Kota Bekasi.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan kinerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurchayani, L., & Rahayu, D. (2020). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap kepatuhan konsumsi tablet Fe dalam pencegahan anemia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85–92. <https://doi.org/10.36419/jki.v11i2.234>
- Rahmawati, E., & Sari, M. (2021). Efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–52. <https://doi.org/10.31227/jgk.v13i1.4567>
- World Health Organization. (2021). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.
- Efendi, F., Israfil, I., Ramadhan, K., McKenna, L., Alem, A. Z., & Malini, H. (2023). Factors associated with receiving iron supplements during pregnancy among women in Indonesia. *Electronic Journal of General Medicine*, 20(5), em506. <https://doi.org/10.29333/ejgm/13266> ejgm.co.uk

- Noptriani, S., & Simbolon, D. (2022). Probability of non-compliance to the consumption of iron tablets in pregnant women in Indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 63(3), 2340. [PMC+1](#)
- Engidaw, M. T., Adane, T. B., Belay, A. S., & Melku, M. (2025). Effect of nutrition education during pregnancy on iron–folic acid supplementation: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*. <https://doi.org/10.1093/nutritionreviews/nuf1472> [Oxford Academic](#)
- Shao, Y., et al. (2024). Digital versus non-digital health interventions to improve adherence to oral iron supplementation and hemoglobin levels in pregnant women: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, (october 2023)