

PENYULUHAN GIZI, ASUPAN GIZI DAN PEMBERIAN TABLET TAMBAH DARAH TERHADAP KADAR *HEMOGLOBIN* (Hb) IBU HAMIL

Abdullah Tamrin¹, Hikmawati Mas'ud², Indah Suci Ramadhani²

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

²Alumni Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Korespondensi : daengdullah@gmail.com 085399523991

ABSTRACT

Various nutritional problems suffered by most Indonesian people and one of the main nutritional problems is iron nutrition anemia. One of the efforts to improve food consumption patterns and patterns of habits is to overcome anemia among the community, especially pregnant women through increasing knowledge, attitudes and behavior. by providing nutrition and consuming tablets with more blood. This study aims to determine the effect of nutritional counseling, nutritional intake and administration of blood-added tablets on hemoglobin levels of pregnant women at the Paccerakang Health Center in Makassar City. This type of research is analytical research with the design of one group pre test and post test design. Data obtained from the results of the Pre-test and Post-test using questionnaires, taking Hb, 24-hour recall and tablet data plus blood consumed. The hemoglobin level of pregnant women at the beginning was anemia (100) and at the end there were 8 people (5.33%) The results of the pre-test and post-test for hamil mothers who had good criteria before getting nutritional counseling were 2 people (13.33%) and after receiving nutritional counseling as many as 4 people (26.67%). Nutrition (energy) for pregnant women who have good intake criteria at the beginning is 1 person (6.67%) and at the end as many as 9 people (60%). Nutrition (protein) is good at the beginning as many as 3 people (20%) and at the end as many as 4 people (6.67). In general, the intake of Fe at the beginning and at the end of 15 100% pregnant women was classified as poor. Pregnant women who consume blood-added tablets well as many as 6 people (40%). It is recommended that pregnant mothers participate in every routine examination held by the Puskesmas to prevent nutritional problems.

Keywords: *Nutritional counseling, nutritional intake, blood added tablets, hemoglobin level*

PENDAHULUAN

Berbagai masalah gizi diderita oleh sebagian besar masyarakat Indonesia dan salah satu masalah gizi utama adalah anemia gizi besi. Anemia Gizi Besi (AGB) merupakan suatu keadaan dimana kadar *Hemoglobin* dalam darah di bawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh

kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi, asam folat ataupun vitamin B12. Anemia yang paling sering terjadi terutama pada ibu hamil adalah anemia karena kekurangan zat besi (Fe), sehingga lebih dikenal dengan istilah Anemia Gizi Besi (AGB) (Sulistyoningsih, 2011).

Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2008 bahwa prevalensi anemia gizi khususnya pada ibu hamil berkisar 45,5% - 71,2% pada tahun 2009 menjadi 76,17%. Pada tahun 2010 ibu hamil yang menderita anemia meningkat sebanyak 94,12% diantaranya anemia ringan sebanyak 40,56%, anemia sedang sebanyak 43,6% dan anemia berat sebanyak 9,89% (Dinkes SulSel, 2010).

Salah satu penyebab kadar *Hemoglobin* dibawah normal adalah kurangnya konsumsi zat besi yang berasal dari makanan atau rendahnya absorpsi zat besi yang ada dalam makanan sehingga kebutuhan zat besi tidak terpenuhi. Asupan zat gizi berperan dalam pembentukan sel darah merah. Asupan zat gizi yang tidak mencukupi dapat mengganggu pembentukan sel darah merah. Padahal umur sel darah merah didalam darah harus selalu dipertahankan cukup banyak. Terganggunya pembentukan sel darah merah bisa disebabkan makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat gizi terutama zat-zat gizi penting seperti besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C dan zat gizi penting lainnya (Novitasari, 2014).

Program suplementasi tablet besi di Indonesia telah berlangsung hampir 20 tahun lamanya, namun berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 diketahui bahwa prevalensi anemia sebesar 37,1%. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas di tahun 2007 dengan prevalensi anemia sebesar 33,8%. Anemia defisiensi besi merupakan masalah umum dan luas dalam bidang gangguan gizi di dunia. Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia defisiensi besi ibu hamil yaitu terfokus pada pemberian tablet tambahan darah (Fe) pada ibu hamil. Menurut Permenkes No 88 Tahun 2012 tentang standar tablet tambah darah bagi wanita usia subur dan ibu hamil, bahwa untuk melindungi wanita usia subur dan ibu

hamil dari kekurangan gizi dan mencegah terjadinya anemia gizi besi maka perlu mengonsumsi tablet tambah darah (Kemenkes RI, 2013).

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan rancangan *one-goup pre-test and post-test design* yang bertujuan untuk memperoleh pengaruh penyuluhan gizi, asupan gizi dan pemberian tablet tambah darah terhadap kadar *Hemoglobin* ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar pada bulan Oktober-Mei 2019.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek penelitian ini adalah ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilan dan bersedia menjadi subjek di Puskesmas Paccerrakkang kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. Pengambilan sampel dilakukan secara *purpose* dengan jumlah sampel menggunakan rumus pengambilan sampel dan telah memenuhi kriteria. Maka jumlah sampel yang telah memenuhi kriteria sebanyak 15 subjek dari 40 subjek ibu hamil.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data primer

Penyuluhan gizi dilakukan 3 x selama 1 bulan. Setiap Penyuluhan gizi diberikan dengan materi yang berbeda. Data hasil penyuluhan diperoleh dari hasil Pre test dan Post test yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data kadar *hemoglobin* ibu hamil di peroleh dengan menggunakan metode *easy touch blood hemoglobin* dengan alat *Easy Touch HCGb* yang dilakukan sebelum penelitian dan setelah penelitian

Data sekunder

Gambaran umum lokasi penelitian dan jumlah ibu hamil sebagai data awal yang ada di puskesmas Paccerrakkang

Pengolahan dan analisis data

Data primer yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan program komputer. Data-data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Uji statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap kadar *hemoglobin* dilihat dari nilai $p=0,003$.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterkaitan antara penyuluhan gizi terhadap kadar *hemoglobin* menunjukkan kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (80%), kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (20%), kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%) dan kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%).

Tabel 1
Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Kadar *Hemoglobin* di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

Pengetahuan Akhir	Kadar <i>Hemoglobin</i> Akhir				Total	ρ
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%		
Baik	3	30	4	80	7	0.003
Kurang	7	70	1	20	8	
Total	10	100	5	100	15	

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet tambah darah terhadap kadar *hemoglobin* ibu hamil. Setelah di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil yang didapatkan ada pengaruh kadar *hemoglobin* awal dan akhir

pada kelompok ibu hamil. Hipotesis ini diperkuat dengan uji hasil analisis uji *Wilcoxon* dimana nilai $p=0,007$. Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) selama 1 bulan secara teratur, maka akan mendapatkan hasil yang signifikan.

Tabel 2
Pengaruh Tablet Tambah Darah terhadap Kadar *Hemoglobin* di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar

TTD yang dikonsumsi	Kadar <i>Hemoglobin</i> Akhir				Total	ρ
	Anemia		Tidak Anemia			
	n	%	n	%		
Awal	0	0	0	0	0	0.007
Akhir	7	100	8	100	15	
Total	7	100	8	100	15	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kadar Hb ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar pada saat pengambilan data awal yang kadar Hb nya tergolong rendah sebanyak 15 orang (100%) dan kadar Hb yang tergolong normal sebanyak 0 orang (0 %) dan pada saat pengambilan data akhir yang kadar Hb nya tergolong rendah sebanyak 7 orang (46,67%) dan kadar Hb yang tergolong normal sebanyak 8 orang (53,33%). Pemeriksaan kadar *Hemoglobin* dilakukan dengan cara test *hemoglobin* menggunakan alat yaitu *Easy Touch Blood*.

Dalam penelitian ini penyuluhan gizi dilakukan 3x selama 1 bulan. Sampel akan diberikan lembar pre test dan post test yang terdiri dari 20 nomor. Untuk awal penelitian, sebelum dilakukan penyuluhan gizi sampel akan diberikan lembar pre test dan pada akhir penelitian setelah diberikan penyuluhan gizi sampel akan diberikan lembar post test.

Hasil pre test dan post test pada ibu hamil untuk kriteria baik untuk awal penelitian 2 orang (13,33%) dan akhir penelitian 4 orang (26,67%) dan kriteria kurang untuk awal penelitian 13 orang (86,67%) dan akhir penelitian 11 orang (73,33%).

Untuk menentukan pengaruh asupan terhadap kadar Hb dilakukan recall 24 jam sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah penyuluhan gizi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, asupan gizi ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar pada saat pengambilan data awal yang asupan energi yang tergolong kurang sebanyak 14 orang (93,33%) dan asupan energi yang tergolong baik sebanyak 1 orang (6,67%) dan pada saat pengambilan data akhir yang asupan energi yang tergolong kurang sebanyak 6 orang (40%) dan asupan energi yang tergolong baik sebanyak 9 orang (60%). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, asupan gizi ibu

hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar pada saat pengambilan data awal yang asupan proteinnya tergolong kurang sebanyak 12 orang (80%) dan asupan energi yang tergolong baik sebanyak 3 orang (20%) dan pada saat pengambilan data akhir yang asupan proteinnya tergolong kurang sebanyak 11 orang (73,33%) dan asupan protein yang tergolong baik sebanyak 4 orang (26,67%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, asupan gizi ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar pada saat pengambilan data awal yang asupan Fe nya tergolong kurang sebanyak 15 orang (100%) dan asupan Fe yang tergolong baik tidak ada dan pada saat pengambilan data akhir yang asupan Fe nya tergolong kurang sebanyak 15 orang (100%) dan asupan Fe yang tergolong baik tidak ada.

Untuk pemberian tablet tambah darah ini dibagikan di awal pertemuan. Setiap sampel yang berjumlah 15 orang diberikan tablet tambah darah, diberikan 1 kotak (30 biji) selama 1 bulan. Dari hasil yang didapatkan yang termasuk kategori baik sebanyak 6 orang (40%) dan kategori kurang sebanyak 9 orang (60%). Hal ini dikarenakan banyak ibu hamil yang lupa meminum tablet tambah darah dikarenakan tidak sempat meminumnya. Hasil Rikesdas Kementerian Kesehatan Tahun 2010 menunjukkan 80% perempuan 10-59 tahun telah mendapatkan tablet tambah darah tetapi hanya 18% yang rutin mengonsumsinya sesuai anjuran (Balitbankes, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet tambah darah terhadap kadar *hemoglobin* ibu hamil. Setelah di analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil yang didapatkan ada pengaruh kadar hemoglobin awal dan akhir pada kelompok ibu hamil. Hipotesis

ini diperkuat dengan uji hasil analisis uji *Wilcoxon* dimana nilai $p=0,007$. Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) selama 1 bulan secara teratur, maka akan mendapatkan hasil yang signifikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini HR pada tahun 2017. Sampel pada penelitian adalah ibu hamil yaitu berdasarkan hasil yang didapatkan rata-rata kadar *hemoglobin* pada ibu hamil yang anemia sebelum pemberian tablet zat besi (Fe) adalah $8,81 \pm 0,94$ sedangkan sesudah pemberian tablet zat besi (Fe) rata-rata kadar *hemoglobin* ibu hamil yang anemia adalah $12,58 \pm 0,83$. Berdasarkan analisis statistik dengan uji *t* paired dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet zat besi sebelum dan setelah pada ibu hamil yang anemia berpengaruh pada kadar *hemoglobin* dengan *p* value 0,001 nilai tersebut $< (0,05)$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap kadar *hemoglobin* dilihat dari nilai $p= 0,003$. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterkaitan antara penyuluhan gizi terhadap kadar *hemoglobin* menunjukkan kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang berpengetahuan baik sebanyak 4 orang (80%), kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (20%), kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%) dan kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang berpengetahuan kurang sebanyak 7 orang (70%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Esthi WA (2012) Hasil uji *paired sample t-test pre test* dan *post test* pengetahuan diperoleh nilai hitung 9,478 dengan nilai signifikansi (*pvalue*) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) disimpulkan H_0 tolak, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh penyuluhan

gizi terhadap perubahan pengetahuan dalam mengonsumsi TTD di rumah bersalin Sri Lumintu Surakarta.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh Asupan gizi (energi) terhadap kadar *hemoglobin* dilihat dari nilai $p=0,005$. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterkaitan antara Asupan gizi (energi) terhadap kadar *hemoglobin* menunjukkan kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang asupan energi baik sebanyak 5 orang (62,5%), kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang asupan energi kurang sebanyak 3 orang (37,5%), kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang asupan energi baik sebanyak 4 orang (57,14%) dan kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang asupan energi kurang 3 orang (42,86%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa A, dkk pada tahun 2012. Sampel pada penelitian adalah ibu hamil yaitu berdasarkan hasil yang didapatkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara energi dengan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh asupan gizi (protein) terhadap kadar *hemoglobin* dilihat dari nilai $p= 0,012$. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterkaitan antara asupan gizi (protein) terhadap kadar *hemoglobin* menunjukkan kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang asupan protein baik sebanyak 1 orang (12,5%), kadar *hemoglobin* normal pada sampel yang asupan protein kurang sebanyak 7 orang (87,5%), kadar *hemoglobin* rendah pada sampel yang asupan protein baik sebanyak 3 orang (42,86%) dan kadar *hemoglobin* rendah

pada sampel yang asupan protein kurang 4 orang (57,14%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa A, dkk pada tahun 2012. Sampel pada penelitian adalah ibu hamil yaitu berdasarkan hasil yang didapatkan hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,013$ yang artinya ada hubungan antara protein dengan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil. Kecukupan protein ibu hamil masih rendah, kecukupan protein bagi ibu hamil seharusnya di dapat 67 gram perhari sesuai angka kecukupan gizi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar menunjukkan bahwa ada pengaruh asupan gizi (Fe) terhadap kadar *hemoglobin* dilihat dari nilai $p = 0,011$. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa keterkaitan antara asupan gizi (Fe) terhadap kadar *hemoglobin* menunjukkan kadar *hemoglobin* normal pada sampel mengalami peningkatan akan tetapi belum mencukupi sesuai dengan kebutuhan Fe ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marisa A, dkk pada tahun 2012. Sampel pada penelitian adalah ibu hamil yaitu berdasarkan hasil yang didapatkan kecukupan zat besi pada ibu hamil sangat dibutuhkan selama kehamilan, zat besi juga dibutuhkan untuk mensuplai pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah pada ibu. Dapat dilihat juga dari suplemen tablet besi 40% dimana ibu hamil masih kurang mengkonsumsi tablet besi Hasil uji chi square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,007$ yang artinya ada hubungan antara zat besi dengan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Hasil penyuluhan gizi di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar yang memiliki kriteria penilaian baik sebelum mendapatkan penyuluhan gizi sebanyak 2

orang (13,33%) dan setelah mendapatkan penyuluhan gizi sebanyak 4 orang (26,67%). Ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar pada umumnya memiliki kadar *hemoglobin* pada awalnya anemia (100%) dan pada akhir terdapat sebanyak 8 orang (53,33%). Ada pengaruh antara asupan gizi dengan kadar *hemoglobin* ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar untuk asupan Energi dengan nilai $p (0,005)$. Untuk asupan Protein dengan nilai $p (0,012)$ dan untuk asupan Fe dengan nilai $p (0,011)$. Ada pengaruh antara penyuluhan gizi dengan kadar *hemoglobin* ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar dengan nilai $p (0,003)$. Ada pengaruh antara pemberian tablet tambah darah terhadap kadar *hemoglobin* ibu hamil di Puskesmas Paccerrakkang Kota Makassar dengan nilai $p (0,007)$.

SARAN

Perlu ada kerjasama antar lintas sektoral dan lintas program dalam upaya peningkatan asupan terhadap ibu hamil untuk mengurangi terjadinya anemia pada ibu hamil. Disarankan ibu hamil turut berpartisipasi setiap pemeriksaan rutin yang diadakan oleh Puskesmas guna mencegah terjadinya masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia. Direktorat Gizi Masyarakat*, Jakarta
- Marissa, dkk. (2013). *Hubungan Pola Konsumsi Pangan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Kecamatan Medan Sunggal*. Medan
- Novitasari, S., 2014. *Hubungan Tingkat Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C dan Seng dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Batik 1 Surakarta*. Surakarta:

Universitas Muhammadiyah
Surakarta

- Palupi, M. (2014). *Asupan Makanan*
[www.eprints.undip.ac.id/43151/3/4.
_BAB__II_10032014.pdf](http://www.eprints.undip.ac.id/43151/3/4._BAB__II_10032014.pdf)
(Diakses, 9 januari 2019)
- Rini, HR. (2017). *Pengaruh pemberian zat
besi (fe) terhadap peningkatan
Hemoglobin ibu hamil anemia.*
Pekanbaru : Universitas Abdurrah
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi
Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.*
Yogyakarta: Graha Ilmu