

PENGARUH KONSUMSI TABLET FE DENGAN AIR JERUK TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB IBU HAMIL

Lina Marlina^{1*}, Meti Sulastr², Sri Gustini³

^{1,2}Prodi D III Kebidanan PSDKU Tasikmalaya Universitas Bhakti Kencana

³Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*lina.marlina@bku.ac.id

ABSTRAK

Wanita hamil mengalami perubahan pertambahan sel darah yang tidak sehingga terjadi hemodilusi. Apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dapat mengakibatkan anemia. Untuk mencegahnya, ibu hamil harus mengonsumsi zat penambah darah berupa zat besi (tablet Fe). Untuk membantu mengikat zat besi dibutuhkan vitamin C. Vitamin C terbukti dapat mempercepat penyerapan tablet Fe sekitar 30% lebih cepat dari biasanya. Vitamin C alami yang tersedia dan mudah didapatkan adalah air jeruk. Tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh konsumsi tablet Fe dengan air jeruk terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. Penelitian bersipat Quasi Eksperiment dengan rancangan pretest-posttest one group design. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester 2 di wilayah kerja Bidan B Desa Cikadu sebanyak 15 orang, dan pengambilan sampel melalui teknik total sampling. Proses pengumpulan data, hari pertama peneliti melakukan pengecekan kadar Hb. Hari ke 2-7 peneliti mengobservasi mengonsumsi air jeruk dan tablet Fe. Hari ke-8, dilakukan pengecekan kadar Hb lagi. Analisa data menggunakan uji statistik t-test (Independent). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar Hb sebelum mengonsumsi Fe dan jeruk ada pada kategori ringan 10 orang (66,7%), setelah mengonsumsi Fe dan air jeruk terdapat peningkatan kadar Hb sebanyak 14 orang (93.33%), hasil analisis menggunakan t-test, nilai p-value adalah 0,025 (<0,05), sehingga menunjukan ada pengaruh yang bermakna antara konsumsi tablet fe dengan air jeruk dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Dari hasil penelitian ini, disarankan bagi ibu hamil selalu mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C tinggi supaya bisa membantu penyerapan zat besi ketika ibu mengonsumsi tablet Fe.

Kata Kunci : Tablet Fe, air jeruk, peningkatan kadar Hb

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan diawali dengan proses pembuahan, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi, pertumbuhan zigot, nidasi pada endometrium, pembentukan plasenta serta pertumbuhan dan perkembangan hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010). Seiring dengan perkembangan plasenta dan janin, tubuh ibu mengalami perubahan yang drastis

untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan proses kehamilan, persalinan, dan menyusui.

Salah satu perubahan drastis yang dialami ibu hamil yaitu perubahan peredaran darah. Pada wanita hamil akan mengalami perubahan pertambahan sel darah yang tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodilusi atau berkurangnya jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga darah tidak dapat mengangkut oksigen dalam jumlah sesuai yang diperlukan tubuh, maka terjadilah anemia dalam kehamilan (Rukiyah, dkk, 2013). Hal ini menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat. Zat besi dalam bentuk Fe^{2+} dalam hemoglobin memberikan warna merah pada darah. Dalam keadaan normal 100 ml darah mengandung 15 gr hemoglobinnya mampu mengangkut 0,03 gr oksigen (Varney, 2009).

Kebutuhan zat besi yang tidak terpenuhi pada ibu hamil dapat mengakibatkan anemia. Menurut WHO (2017) angka kejadian anemia hamil berkisar antara 20-80% dengan menetapkan standar normal Hb 11 gr% sebagai dasarnya. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), prevalensi anemia defisiensi besi di Indonesia pada ibu hamil tahun 2007 sebesar 24,5% dan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan proporsi anemia pada ibu hamil menurut karakteristik di Indonesia sebesar 37,1% (Kemenkes RI, 2014). Kabupaten Tasikmalaya tercatat 33.236 orang Ibu hamil dengan jumlah anemia pada ibu hamil sebanyak 49,6%. Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2017 sebesar 37 orang dengan salah satu penyebabnya adalah anemia (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2017).

Upaya untuk mengurangi angka prevalensi anemia, maka asupan nutrisi pada ibu hamil sangat penting untuk diperhatikan supaya dapat menyiapkan cukup kalori, protein yang bernilai gizi tinggi, vitamin, mineral, dan cairan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi ibu, janin serta plasenta. Hal tersebut juga bisa mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Program andalan pemerintah dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil yaitu melalui peningkatan kebutuhan gizi yang dibutuhkan ibu hamil dengan program distribusi zat besi yang mengandung 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat dan diberikan kepada ibu hamil sebanyak satu tablet setiap hari selama 90 hari berturut-turut selama masa kehamilan (Almatsier, 2013).

Selain tablet fe yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil, ibu harus mengonsumsi berbagai vitamin, utamanya adalah vitamin C. Vitamin C dapat mengurangi rasa mual dan terbukti dapat mempercepat penyerapan tablet fe sekitar 30% lebih cepat dari biasanya (Waryono, 2010). Dengan demikian, proses penyembuhan penderita anemia akan lebih cepat karena vitamin C berperan penting dalam proses pembentukan haemoglobin (Moehji, 2002). Vitamin C bisa didapatkan dari obat vitamin C juga bisa secara alami yang terkandung dalam buah-buahan, diantaranya adalah buah jeruk yang banyak didapatkan dengan mudah dipasaran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada ibu hamil yang ada di wilayah kerja Bidan B ternyata konsumsi tablet fe nya masih rendah dikarenakan

beberapa faktor, di antaranya karena kurangnya pengetahuan ibu tentang pentingnya mengkonsumsi tablet fe dan efek dari mengkonsumsi tablet fe tersebut menyebabkan adanya rasa mual (Data Puskesmas Cikalong, 2019)

Penelitian Prihartini (2014), terdapat pengaruh konsumsi tablet zat besi dengan perasan jeruk manis terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil di wilayah kerja bidan Umi Salamah, SST. Desa Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang. Penelitian tersebut menggunakan media jeruk manis.

Sedangkan penelitian Asiyah (2019), terdapat pengaruh mengkonsumsi tablet Fe menggunakan perasan jeruk nipis terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil anemia . penelitian ini menggunakan media jeruk nipis.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan sebelumnya yaitu pada ibu hamil yang diberikan tablet vitamin C dapat menaikkan kadar Hb dengan kenaikan rata-rata 0,9gr/dl (Marlina, 2018). Yang membedakan dengan penelitian ini adalah sebelumnya menggunakan vitamin C langsung, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan vitamin C dari alam yang terkandung dalam buah jeruk yang rasanya tidak teralu manis dan tidak terlalu asam.

METODE

Penelitian bersipat *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design* yaitu rancangan eksperimen pada satu kelompok tanpa ada kelompok perbandingan (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 2 yang berada di wilayah kerja Bidan B Desa Cikadu yaitu sebanyak 15 orang, dengan pengambilan sampel melalui teknik total sampling.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden. Proses pengumpulan data secara langsung oleh peneliti melalui kunjungan rumah, kunjungan pertama yaitu sebelum responden mengkonsumsi tablet Fe dan air jeruk, peneliti melakukan pengecekan kadar Hb menggunakan Hb digital. Hari selanjutnya hari ke 2-7 peneliti datang sendiri ke rumah responden untuk mendampingi /mengobservasi responden supaya rutin mengkonsumsi air jeruk dan tablet fe dan hasilnya dimasukkan kedalam lembar observasi. Hari ke-8, dilakukan pengecekan kadar Hb lagi menggunakan Hb digital. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisa data menggunakan uji statistik *t-test (Independent)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Pre-test Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Desa Cikadu Kecamatan Cikalong

Kategori Kadar Hemoglobin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Normal	0	0
Ringan	10	66,7
Sedang	5	33,3
Berat	0	0
Jumlah	15	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mengkonsumsi tablet fe dengan air jeruk frekuensi tertinggi adalah yang kadar hemoglobinnya dalam kategori ringan sebanyak 10 orang (66,7%).

Tabel 2 Distribusi Kadar Hemoglobin *Post-Test* di desa Cikadu Kecamatan Cikalong

Kategori Kadar Hemoglobin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Normal	3	20,0
Ringan	9	60,0
Sedang	3	20,0
Berat	0	0
Jumlah	15	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kadar Hemoglobin ibu hamil sesudah mengkonsumsi tablet fe dengan air jeruk frekuensi tertinggi adalah yang kadar hemoglobin dengan kategori ringan sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 3 Distribusi kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi air jeruk dan tablet Fe

No	Responden	USIA	HB Awal gr/dl	Ket	HB Akhir gr/dl	Ket	Rata-rata kenaikan
1	Responden 1	37	8,4	Sedang	11	Normal	0,77
2	Responden 2	33	9,3	Ringan	10,5	Ringan	
3	Responden 3	35	8,2	Sedang	9,8	Ringan	
4	Responden 4	32	10,2	Ringan	11	Normal	
5	Responden 5	20	9,4	Ringan	10,5	Ringan	
6	Responden 6	31	9,5	Ringan	10,2	Ringan	
7	Responden 7	28	9,1	Ringan	11,2	Normal	
8	Responden 8	29	9,2	Ringan	10	Ringan	
9	Responden 9	35	8,5	Sedang	8,7	Sedang	
10	Responden 10	28	9,8	Ringan	9,9	Ringan	
11	Responden 11	29	10	Ringan	10,1	Ringan	
12	Responden 12	27	10,2	Ringan	10,3	Ringan	
13	Responden 13	32	10,1	Ringan	9,7	Ringan	
14	Responden 14	35	8,5	Sedang	8,7	Sedang	
15	Responden 15	30	8,2	Sedang	8,5	Sedang	

Dilihat dari tabel 3, terdapat peningkatan kadar Hb sebanyak 14 orang (93.33%), dan satu orang (6.67%) mengalami penurunan kadar Hb.

Tabel 4 Tabulasi Silang Kadar Hemoglobin Ibu Hamil *Pre-test* Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Terhadap *Post-Test* di Desa Cikadu Kecamatan Cikalong

Kelompok	Kadar Hemoglobin								Total	<i>p-value</i>	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%	F	%	F		%
<i>pre-test</i>	0	0	20	66,7	5	33,3	0	0	12	100	0,025
<i>post-test</i>	3	20,0	9	60,0	3	20,0	0	0	12	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat terlihat hasil uji statistik *T-Test* menunjukkan nilai *p-value* adalah 0,025. Nilai ini lebih rendah dari 0,05, sehingga menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara konsumsi tablet fe dengan air jeruk dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mengkonsumsi tablet fe dengan air jeruk adalah sebagian besar pada kategori kadar hemoglobin ringan (9-10 gr/dl) sebanyak orang 10 (66,6%). Normalnya, kadar hemoglobin ibu hamil yaitu 11 gr/dl. Tetapi, hal ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya : zat gizi yang dikonsumsi, pengetahuan, sikap dan perilaku ibu dalam mengkonsumsi tablet fe selama kehamilan, dukungan keluarga dan peran bidan. Tugas bidan dalam kebidanan komunitas adalah memberikan penyuluhan dan konseling kepada ibu hamil ataupun keluarga, khususnya ibu hamil yang mengalami anemia.

Berdasarkan Tabel 2, kadar hemoglobin ibu hamil paling banyak adalah ibu hamil dengan kadar hemoglobin ringan (9-10 gr/dl) yaitu sebanyak 9 orang (60%). Hasil dalam penelitian ini, ibu hamil sudah diberi konseling tentang konsumsi tablet fe dengan air jeruk untuk masa kehamilan, selain memberikan konseling dan penyuluhan kepada responden, suami, dan keluarga pun diberikan penyuluhan dan konseling juga supaya dapat mendorong serta meningkatkan nutrisi yang baik dan vitamin bagi ibu dan janin. Tetapi, dapat diketahui bahwa kadar hemoglobin masih dalam kategori anemia ringan (9-10 gr/dl). Namun, kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet fe dengan air jeruk selama penelitian (7 hari) ada peningkatan terhadap kadar hemoglobin ibu yaitu sebanyak 14 responden (93,33%) yang dapat dilihat pada tabel 3, dengan rata-rata kenaikan adalah 0,77 gr/dl.

Berdasarkan tabel 4 dapat terlihat hasil uji statistik *T-Test* menunjukkan nilai *p-value* adalah 0,025. Nilai ini lebih rendah dari 0,05, sehingga menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara konsumsi tablet fe dengan air jeruk dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dengan kadar peningkatan kadar Hb adalah 0,9 gr/dl. Hal ini bisa dipengaruhi oleh penelitian sebelumnya menggunakan tablet Vitamin C, sedangkan penelitian sekarang

menggunakan media air jeruk. Dalam hal ini kandungan vitamin C pada air jeruk lebih rendah dibandingkan pada tablet Vitamin C.

Tubuh tidak mudah menyerap zat besi pada makanan nabati, namun vitamin C yang dapat ditemukan pada buah jeruk ataupun sayuran hijau dapat menambah penyerapan zat besi. Jadi, mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C lebih baik dari pada secangkir teh (Waryono, 2010).

Dalam absorpsi dan metabolisme zat besi dalam tubuh, vitamin C dapat mereduksi ferri menjadi ferro dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Selain itu, Vitamin C menghambat pembentukan hemosiderin yang sulit dimobilisasi untuk membebaskan besi saat diperlukan. Absorpsi besi dalam bentuk non heme meningkat 4x lipat jika terdapat vitamin C yang berperan dalam memindahkan besi dari transferin didalam plasma ke feritin hati (Almatsier, 2002). Vitamin C diperlukan dalam penyerapan zat besi, dengan demikian vitamin C berperan dalam pembentukan hemoglobin, sehingga mempercepat penyembuhan anemia (Mochji, 2002).

Oleh karena itu, untuk lebih meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil maka harus terlebih dahulu merubah sikap dan perilaku ibu hamil terhadap kepatuhan dalam mengonsumsi tablet fe dengan air jeruk yang diberikan oleh petugas kesehatan. Dengan perubahan melalui penyuluhan dan konseling dilakukan oleh bidan mengenai tentang pentingnya pemberian tablet fe serta konsumsi air jeruk untuk ibu hamil diharapkan menjadi lebih baik sehingga mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil di Desa Cikadu Kecamatan Cikalong.

Menurut Fitriani (2012), faktor yang mempengaruhi konsumsi vitamin C selain perilaku adalah faktor pemungkin seperti keteraturan pemeriksaan ANC, biaya, petugas pelayanan dan faktor penguat seperti adanya dorongan dari keluarga, tokoh atau bidan dan petugas lainnya.

KESIMPULAN

1. Kadar hemoglobin Ibu hamil sebelum mengonsumsi tablet fe dengan air jeruk frekuensi tertinggi adalah yang kadar hemoglobin dengan kategori ringan sebanyak 10 orang (66,6%).
2. Kadar hemoglobin Ibu hamil sesudah mengonsumsi tablet fe dengan air jeruk adalah ibu hamil yang dari kategori anemia ringan sebanyak 9 orang (60%). Ada peningkatan terhadap kadar hemoglobin ibu yaitu sebanyak 14 responden (93,33%) dengan rata-rata kenaikan adalah 0,77 gr/dl.
3. Terdapat pengaruh pemberian diberikan tablet fe dan air jeruk terhadap kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- Manuaba .(2010). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Rukiyah, dkk. (2013). *Anemia Dalam Kehamilan*. Jakarta : EGC

- Varney, H. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- World Health Organization. Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia And Assesment Of Severity. 2017 [diakses pada bulan Juni 2021] <http://profilekesehatankabupatentakmalaya2017.go.id>
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI <http://gizinet.org.id/PGS2018>
- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Waryono. (2010). *Hematologi*. Jakarta: EGC
- Mochji. (2002). *Hematologi*. Jakarta: Gramedia
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriani. (2012). Pengaruh Pemberian Vitamin C terhadap Kadar Hb Ibu Hamil. {KTI}
- Prihartini, S. D. (2014). Pengaruh konsumsi tablet zat besi dengan perasan jeruk manis terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil di wilayah kerja bidan umi salamah, sst di desa peterongan kecamatan peterongan kabupaten jombang.
- Asiyah, S. (2019). A Consuming Fe Tablets Using Lime Orange Towards Improvement of Anemia Pregnant Hemoglobin Levels: Konsumsi Tablet Fe Menggunakan Perasan Jeruk Nipis Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Gizi KH*, 2(1), 6-6.
- Marlina, L. (2018). Pengaruh pemberian tablet vitamin c terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengkonsumsi tablet fe di desa cihaubeuti kabupaten ciamis. *Jurnal mitra kencana keperawatan dan kebidanan*, 1(2), 44-51.