

GAMBARAN EFEK SAMPING KONSUMSI TABLET TAMBA DARAH DAN ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL ANEMIA PUSKESMAS DI TELAGA JAYA

Saskia Octaviani Djafar^{*1}, Sunarto Kadir^{*2}, Ramly Abudi^{*3}
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Email : skiadjafar103@gmail.com, sunartokadir@ung.ac.id, ramlyabudi@ung.ac.id

ABSTRAK

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan pendarahan pada saat persalinan dan setelah persalinan yang dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayinya. Rumusan masalah penelitian ini bagaimana gambaran tingkat anemia, tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan efek samping konsumsi TTD pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat anemia, tingkat kepatuhan konsumsi TTD dan efek samping konsumsi TTD pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan penelitian Cross-sectional deskriptif-analitik untuk menggambarkan efek samping konsumsi tablet tambah darah dengan asam folat di puskesmas telaga jaya. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis data univariat. Hasil penelitian ini menggambarkan 34% ibu hamil mengalami anemia, 60% responden ibu hamil masih belum patuh dalam mengonsumsi TTD, 32% ibu hamil mengalami efek samping mual muntah, 36% ibu hamil mengalami efek samping pusing, 14% ibu hamil mengalami efek samping perubahan fases menjadi gelap, dan 30% ibu hamil mengalami efek samping kurang nafsu makan setelah konsumsi TTD. Simpulan dari penelitian ini pentingnya edukasi dan dukungan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD serta mengurangi efek samping yang di alami ibu hamil. Diharapkan memberikan kebijakan kesehatan dalam intervensi pencegahan anemia pada ibu hamil

Kata Kunci : Tablet Tambah Darah, Anemia, Ibu Hamil, Efek Samping

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 892

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

A. PENDAHULUAN

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil merupakan masalah yang serius dan perlu mendapat perhatian khusus. Ibu hamil yang menderita anemia defisiensi zat besi memiliki risiko mengalami kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta simpanan zat besi yang rendah pada bayi yang dapat menyebabkan gangguan perkembangan (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2019, ibu hamil yang menderita anemia defisiensi zat besi di Indonesia masuk ke dalam kategori parah dengan prevalensi sebesar 44,2% (World Health Organization, 2021). Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil juga dapat menyebabkan pendarahan pada saat persalinan dan setelah persalinan yang dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayinya (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan data profil kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 tercatat sebanyak 1.330 kasus Angka Kematian Ibu (AKI) yang disebabkan oleh perdarahan (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Zat besi adalah komponen penting dalam pembentukan hemoglobin (Hb), yang merupakan protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan peningkatan volume darah dan pertumbuhan janin. Oleh karena itu, ibu hamil sangat rentan mengalami kekurangan zat besi jika asupan zat besi mereka tidak mencukupi. Salah satu intervensi yang umum dilakukan untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil adalah pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi (Susiyanti & Virgia, 2020).

Pemerintah telah mengimplementasikan program pemberian tablet tambah darah untuk ibu hamil sebagai bagian dari upaya penanggulangan anemia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil dan mencegah komplikasi yang disebabkan oleh anemia meskipun pemberian tablet tambah darah telah dilaksanakan secara luas, masih ada pertanyaan mengenai efektivitas pemberian tablet tambah darah dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Tabuk & Banjar, 2023).

Pemberian tablet tambah darah untuk ibu hamil di Indonesia merupakan bagian dari Program Nasional Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program ini bertujuan untuk menanggulangi masalah anemia defisiensi besi di kalangan ibu hamil. Target Penerima adalah Ibu hamil yang berisiko mengalami anemia, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Jumlah Tablet yang diberikan yakni setiap ibu hamil yang terdaftar dalam program ini biasanya diberikan 1 tablet TTD per hari dengan dosis 60 mg zat besi selama 6 bulan selama kehamilannya (Tabuk & Banjar, 2023).

Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan RI dan survei lainnya, terkait distribusi pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 71% ibu hamil di Indonesia telah menerima tablet tambah darah, meskipun terdapat variasi regional yang signifikan. Kepatuhan konsumsi TTD masih rendah. Salah satu penyebab utama adalah munculnya efek samping setelah konsumsi, seperti mual, muntah, konstipasi, diare, nyeri ulu hati, pusing, hingga perubahan warna feses (Harahap & Lubis, 2020).

Efek samping ini sering membuat ibu hamil enggan melanjutkan konsumsi TTD, sehingga target peningkatan kadar hemoglobin tidak tercapai. Beberapa penelitian mendukung hal ini. Penelitian (Sari et al., 2019) menunjukkan bahwa sekitar 35% ibu hamil mengalami mual dan konstipasi setelah mengonsumsi TTD, yang berdampak pada kepatuhan. Penelitian lain oleh (Oktaviani, 2021) menemukan bahwa tingkat kepatuhan ibu hamil yang mengalami efek samping hanya 55%, dibandingkan 78% pada ibu yang tidak mengalami efek samping.

Pemberian suplemen asam folat secara rutin pada ibu hamil telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko cacat tabung saraf dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2017). Oleh karena itu, asam folat direkomendasikan untuk dikonsumsi sejak masa pra-kehamilan dan selama trimester pertama kehamilan dengan dosis 400 mikrogram per hari (Kemenkes RI, 2019).

Namun, konsumsi asam folat juga dapat menimbulkan efek samping tertentu, seperti gangguan pencernaan, mual, dan reaksi alergi pada sebagian ibu hamil (Smith et al., 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami gambaran efek samping konsumsi tablet tambah darah yang mengandung asam folat agar dapat meningkatkan kepatuhan dan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil.

Beberapa provinsi seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, dan DI Yogyakarta, cakupan pemberian TTD cukup tinggi, mencapai lebih dari 80%. Di wilayah Indonesia Timur (seperti Papua, NTT, dan Maluku), cakupan pemberian tablet tambah darah lebih rendah, dengan angka di bawah 60%. Hal ini disebabkan oleh kendala distribusi, keterbatasan tenaga

kesehatan, serta faktor sosial-ekonomi yang memengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet (Septiana et al., 2024).

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 terjadi penurunan cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia sebesar 2,8% yaitu dari 91,7% pada tahun 2021 menjadi yaitu 88,9% pada tahun 2022. Selain itu, pada SSGI Tahun 2022 juga tercatat hanya 39,5% ibu hamil yang mengonsumsi TTD sesuai anjuran atau minimal 90 tablet selama masa kehamilannya (Kementrian Kesehatan RI, 2022).

Tingkat anemia pada Kabupaten Gorontalo sendiri terdapat 329 ibu hamil anemia dari total 8024 ibu hamil (4,1%), dimana hal ini masih cukup tinggi dibandingkan dengan Standar Pelayanan Minimal (SPM) Kabupaten Gorontalo untuk ibu hamil dengan anemia sebesar 2,5 % (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2020).

Berdasarkan laporan KIA dinas Provinsi Gorontalo tahun 2020 terdapat 926.248 orang ibu hamil, dimana 336 orang (2,9%) diantaranya mengalami anemia. Telaga Jaya, wilayah kerja Puskesmas Telaga jaya pada yang terdiri dari 5 desa, memiliki jumlah ibu hamil pada bulan Desember 2024 berjumlah 69 ibu hamil yaitu Luwoo 14 ibu hamil, bulota 12 ibu hamil, Bunggalo 7 ibu hamil, Buhu 19 ibu hamil, Hutadaa 17 ibu hamil.

Berdasarkan data awal dari Puskesmas Telaga Jaya tahun 2023, tercatat terdapat sekitar 120 ibu hamil, di mana sebagian besar ($\pm 45\%$) memiliki kadar Hb < 11 g/dL. Dari hasil wawancara singkat dengan bidan setempat, diketahui bahwa banyak ibu hamil mengeluhkan mual dan konstipasi setelah mengonsumsi TTD, sehingga tidak jarang mereka menghentikan konsumsi tablet tersebut. Melihat masih tingginya angka anemia pada ibu hamil serta adanya masalah kepatuhan akibat efek samping TTD, maka penting dilakukan penelitian mengenai gambaran efek samping konsumsi tablet tambah darah dengan status kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Telaga Jaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar pertimbangan dalam meningkatkan edukasi serta strategi pemberian TTD agar program pencegahan anemia pada ibu hamil lebih optimal.

Meski memiliki manfaat yang besar, konsumsi TTD sering kali menimbulkan efek samping seperti mual, konstipasi, atau nyeri perut, yang dapat memengaruhi kepatuhan konsumsi. Berdasarkan observasi awal ibu hamil di Puskesmas Telaga Jaya sudah diberikan tablet tambah darah setiap melakukan posyandu tetapi belum diketahui tingkat kepatuhannya pada saat ibu mengonsumsi tablet tambah darah karena alasan merasa mual atau ingin muntah, terutama jika dikonsumsi saat perut kosong, rasa tidak nyaman atau perih di lambung, serta keluhan sulit buang air besar atau feses keras.

Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan RI dan survei lainnya, terkait distribusi pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil berdasarkan Data yang diperoleh dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 71% ibu hamil di Indonesia telah menerima tablet tambah darah, meskipun terdapat variasi regional yang signifikan.

Dengan latar belakang tersebut, penting untuk meninjau lebih lanjut gambaran efek samping konsumsi tablet tambah darah dengan asam folat di Puskesmas Telaga Jaya. Pemahaman yang mendalam mengenai hal ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi program kesehatan ibu hamil dalam menurunkan prevalensi anemia serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi yang dilahirkan.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran efek samping konsumsi tablet tambah darah dengan asam folat di Puskesmas Telaga Jaya. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 50 ibu hamil yang terdaftar dan mendapatkan pelayanan di Puskesmas Telaga Jaya.

Sampel dalam penelitian ini akan diambil dari populasi yang telah disebutkan dengan menggunakan teknik purposive sampling (non-probability sampling). Peneliti akan memilih ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu hamil yang rutin mengonsumsi tablet tambah darah selama minimal dua bulan terakhir dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria eksklusi akan mencakup ibu hamil dengan kondisi medis lain yang dapat mempengaruhi timbulnya efek samping, serta ibu hamil yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah dan asam folat secara rutin. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini akan ditentukan berdasarkan rumus perhitungan sampel dengan mempertimbangkan populasi ibu hamil yang ada di Puskesmas Telaga Jaya. Dengan menggunakan rumus yang sesuai dan mempertimbangkan tingkat kepercayaan dan margin of error yang diinginkan, diharapkan jumlah sampel yang diperoleh dapat representatif dan cukup untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai gambaran efek samping konsumsi tablet tambah darah dan asam folat pada ibu hamil di puskesmas telaga jaya.

C. HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Usia	Frekuensi	%
1.	18 - 25	26	52
2.	25 - 35	22	44
3.	35 - 45	2	4
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang berusia 18-25 tahun berjumlah 26 orang (52%), responden yang berusia 22 tahun berjumlah 22 orang (44%), dan responden yang berusia 35 - 45 tahun berjumlah 2 orang (4%).

Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Pendidikan	Frekuensi	%
1.	SMP	1	2
2.	SMA	49	98
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden penelitian yang berpendidikan SMP berjumlah 1 orang (2%) dan responden penelitian yang berpendidikan SMA berjumlah 49 orang (98%).

Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Alamat di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Alamat	Frekuensi	%
1.	Buhu	5	10
2.	Bulota	15	30
3.	Bunggalo	14	28
4.	Hutadaa	6	12
5.	Luwoo	10	20
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden penelitian yang beralamat di Buhu berjumlah 5 orang (10%), Bulota berjumlah 15 orang (30%), Bunggalu berjumlah 14 orang (28%), Hutadaa berjumlah 6 orang (12%), dan Luwoo berjumlah 10 orang (20%).

Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan Status Kehamilan di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Status Kehamilan	Frekuensi	%
1.	2 Bulan	7	14
2.	3 Bulan	9	18
3.	4 Bulan	8	16
4.	5 Bulan	10	20
5.	6 Bulan	8	16
6.	7 Bulan	5	10
7.	8 Bulan	3	6
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden penelitian status kehamilan yang berusia 2 bulan berjumlah 7 orang (14%), yang berusia 3 bulan berjumlah 9 orang (18%), yang berusia 4 bulan berjumlah 8 orang (16%), yang berusia 5 bulan berjumlah 10 orang (20%), yang berusia 6 bulan berjumlah 8 orang (16,0%), yang berusia 7 bulan 5 orang (10%) dan yang berusia 8 bulan berjumlah 3 orang (6%).

2. Analisis Univariat

a. Analisis Gambaran Anemia pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

Tabel 4.5 Hasil Penelitian berdasarkan Status Anemia di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Anemia	Frekuensi	%
1.	8 g/dl - 10 g/dl	17	34
2.	11 g/dl - 14 g/dl	33	66
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5 hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian Kadar hb ibu hamil terdapat yang mengalami anemia dengan kadar hb ≤ 11 g/dl berjumlah 17 orang (34%) dan yang tidak mengalami anemia atau kadar hb ≥ 11 g/dl berjumlah 33 orang (66%).

b. Analisis Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4.6 Hasil Penelitian berdasarkan Tingkat Kepatuhan di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Kepatuhan	Frekuensi	%
1.	Patuh	30	60
2.	Tidak Patuh	20	40
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terdapat 30 orang (60%) yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah, dan 20 orang (40%) yang masih belum patuh mengonsumsi tablet tambah darah.

c. Analisis Efek Samping Mual Muntah Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4.7 Hasil Penelitian berdasarkan Efek samping mual muntah di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Mual Muntah	Frekuensi	%
1.	Ya	16	32
2.	Tidak	34	68
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian efek samping mual muntah konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil terdapat yang mengalami mual berjumlah 16 orang (32%) dan yang tidak mengalami mual muntah berjumlah 34 orang (68%).

d. Analisis Efek Samping Pusing Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4.8 Hasil Penelitian berdasarkan Efek samping pusing di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Pusing	Frekuensi	%
1.	Ya	18	36
2.	Tidak	32	64
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian efek samping konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil terdapat yang mengalami pusing berjumlah 18 orang (36%) dan yang tidak mengalami pusing berjumlah 32 orang (64%).

e. Analisis Efek Samping Perubahan feses Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4.9 Hasil Penelitian berdasarkan Efek samping perubahan feses di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Perubahan Feses	Frekuensi	%
1.	Ya	7	14
2.	Tidak	43	86
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian efek samping konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil terdapat yang merasakan warna feses menjadi lebih gelap berjumlah 7 orang (14%) dan yang tidak mengalami pusing berjumlah 43 orang (86%).

f. Analisis Efek Samping Kurang Nafsu Makan Konsumsi Tablet Tambah Darah

Tabel 4.10 Hasil Penelitian berdasarkan Efek samping kurang nafsu makan di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya, Kabupaten Gorontalo

No	Kurang Nafsu Makan	Frekuensi	%
1.	Ya	15	30
2.	Tidak	35	70
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sampel penelitian efek samping konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil terdapat yang merasakan kurang nafsu makan berjumlah 15 orang (30%) dan yang tidak mengalami pusing berjumlah 35 orang (70%).

D. PEMBAHASAN

1. Gambaran Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Telaga Jaya

Hasil Penelitian menunjukkan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Telaga Jaya, diketahui kadar hb ibu hamil terdapat yang mengalami anemia dengan kadar hb ≤ 11 g/dl berjumlah 17 orang (34%) dan yang tidak mengalami anemia atau kadar hb ≥ 11 g/dl berjumlah 33 orang (66%).

Ibu hamil yang mengalami anemia terjadi karena masih kurangnya pengetahuan yang di sebabkan oleh Tingkat Pendidikan yang rendah, bukan hanya tingkat pendidikan yang rendah tetapi status usia kehamilan juga yang rentan terkena anemia yaitu di usia kehamilan yang bisa di bilang masi trimester pertama.

Salah satu faktor penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan ibu dan bayinya selama kehamilan. zat gizi yang sangat penting bagi ibu hamil adalah zat besi, jika asupan ibu kurang akan meningkatkan resiko terjadinya anemia, yang berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Dampak anemia pada ibu hamil yaitu abortus, partus premature, partus lama, perdarahan post partum, syok, infeksi intrapartu/postpartum (Laturake Rosalinda et al., 2023).

Adapun faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu usia ibu hamil, umur kehamilan, tingkat pendidikan yang juga mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil, paritas, serta tingkat kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi obat penambah darah (Fe). Usia ibu yang terlalu muda dan terlalu tua sangat mempengaruhi kejadian anemia, karena pada usia muda tersebut membutuhkan zat besi lebih banyak, baik untuk pertumbuhan ibu hamil sendiri maupun janin yang dikandungnya, sedangkan kehamilan yang terjadi pada ibu berusia lebih dari 35 tahun lebih banyak mengalami hipertensi, diabetes melitus, anemia dan penyakit-penyakit kronis lainnya yang akhirnya dapat mempengaruhi kehamilannya (Nurhaidah & Rostinah, 2021).

Menurut asumsi peneliti, tidak adanya usia ibu terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi tablet tambah darah pada saat kehamilan. Secara statistik tidak terdapat pengaruh usia ibu terhadap kejadian anemia pada ibu hamil tetapi secara klinis didapatkan responden yang umurnya berisiko rendah lebih cenderung mengalami anemia ringan. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin rendah risiko usia ibu maka semakin ringan anemia yang dapat dirasakan oleh ibu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Isnaini et al., 2021), mengemukakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Umur bukan satu-satunya faktor penyebab anemia melainkan ada faktor lain yaitu faktor sosial ekonomi. Status sosial ekonomi yang rendah akan mempengaruhi ibu hamil terkena anemia. Disamping karena penghasilan yang diperoleh kemungkinan tidak dapat terpenuhinya status gizi yang memadai, juga dikarenakan saat hamil seseorang dengan sosial ekonomi rendah tidak mampu untuk melakukan ANC sehingga kemungkinan besar gejala-gejala anemia tidak terdeteksi.

2. Gambaran Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Telaga Jaya

Hasil penelitian menunjukkan penelitian tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terdapat 30 orang (60,0%) yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah, dan 20 orang (40%) yang masih belum patuh mengonsumsi tablet tambah darah. Sebagai langkah strategis dalam pencegahan dan pengelolaan anemia, program pemberian tablet tambah darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat bagi ibu hamil menjadi salah satu upaya yang direkomendasikan. menunjukkan bahwa konsumsi TTD secara rutin sesuai dengan anjuran efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti kepatuhan ibu hamil minum tablet tambah darah dipengaruhi oleh Tingkat pengetahuan dan kesadaran ibu hamil akan pentingnya menjaga kesehatan saat kehamilan yang bermanfaat untuk kesehatan janinnya. Kemauan ibu hamil mematuhi anjuran tenaga kesehatan dalam meminum tablet tambah darah merupakan salah satu faktor yang membuat ibu patuh dalam minum tablet tambah darah secara teratur minimal 90 tablet selama kehamilan. Kepatuhan ibu hamil untuk minum tablet tambah darah diukur dengan ketepatan jumlah tablet tambah darah yang diminum, frekuensi minum tablet tambah darah dan keteraturan ibu minum tablet tambah darah. Dikatakan patuh apabila ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan petugas kesehatan sesuai dengan jumlah yang diberikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD adalah pengetahuan, motivasi dan dukungan dari keluarga. Hal lain yang dapat mempengaruhi keefektifan program suplementasi besi yaitu ketersediaan TTD dan akses pelayanan kesehatan serta kualitas konseling tentang pemakaian TTD (Fitri et al., 2020).

Hal ini sesuai dengan teori (Fajriati et al., 2024) bahwa ibu hamil diharuskan untuk mengonsumsi tablet tambah darah 1 tablet sehari minimal 90 tablet dalam 90 hari selama masa kehamilan, hal ini berdasarkan program pemerintah dalam pemberian suplementasi zat besi. Wanita hamil sangat rentan terjadi anemia defisiensi besi karena pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritropoietin. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat. Namun peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan eritrosit sehingga penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) akibat hemodilusi.

Pencegahan dan penatalaksanaan anemia dapat dilakukan dengan pemberian suplementasi zat besi selama kehamilan. Hal ini memberikan gambaran kebutuhan zat besi meningkat yang tidak hanya tercukupi dengan pola diet sehingga perlu adanya suplementasi besi selama kehamilan. Kepatuhan minum suplementasi memberikan keuntungan bagi ibu hamil, sehingga penambahan zat besi secara teratur sangat diperlukan, untuk mencegah hal-hal tidak diinginkan (Fajriati et al., 2024).

3. Gambaran Efek Samping Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Telaga Jaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel penelitian efek samping konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil terdapat yang mengalami mual muntah berjumlah 16 orang (32,0%) dan yang tidak mengalami mual muntah berjumlah 34 orang (68,0%). Efek samping konsumsi tablet tambah darah yang merasakan pusing berjumlah 18 orang (36%) dan yang tidak merasakan pusing berjumlah 32 orang (64%). Efek samping feses menjadi gelap akibat mengonsumsi tablet tambah darah berjumlah 7 orang (14%) dan efek samping kurang nya nafsu makan setelah konsumsi tablet tambah darah berjumlah 15 orang (30%).

Menurut asumsi peneliti Ibu hamil yang mengonsumsi tablet tambah darah secara oral dapat mengalami beberapa efek samping pada saluran gastrointestinalnya. Pada sebagian ibu hamil, efek samping yang bisa di rasakan yaitu rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah. Efek samping yang ditimbulkan oleh tablet tambah darah akan membuat ibu hamil merasa bosan dan takut sehingga tidak mau melanjutkan mengonsumsi tablet tambah darah. Berbagai jenis efek samping yang dirasakan merupakan salah satu faktor yang bisa menurunkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin. Selain itu efek samping ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah bisa merasakan pusing, kurang nya nafsu makan dan merasakan warna feses menjadi lebih gelap.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kesehatan et al., 2024) efek samping yang paling sering ditemukan yaitu gangguan pencernaan seperti mual, muntah, diare, konstipasi, sakit perut, pusing. Tablet tambah darah ini akan menimbulkan efek samping yang tidak berbahaya dan hanya bersifat ringan seperti menimbulkan rasa tidak enak pada perut, mual - mual, konstipasi dan sembelit serta menyebabkan tinja berwarna hitam.

Menurut penelitian (Rosada, 2022) Tablet tambah darah dapat menimbulkan efek samping kepada ibu hamil karena zat besi yang terkandung didalam nya. Efek samping yang paling sering ditemukan yaitu gangguan pencernaan seperti mual, muntah, diare, konstipasi, sakit perut, pusing dan juga menimbulkan rasa tidak enak di perut, mual, konstipasi bahkan feses yang dikeluarkan akan berwarna kehitaman

Untuk mencegah terjadi nya efek samping tablet tambah darah sesuai dengan teori (2023, K et al., 2021) mengatakan bahwa waktu yang tepat untuk mengonsumsi tablet tambah darah adalah malam hari menjelang tidur. Selain itu sebaiknya saat mengonsumsi tablet tambah darah menggunakan air putih atau minuman bervitamin C karena ini dapat membantu penyerapan dari zat besi dan jangan mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan minuman berkafein seperti kopi dan teh serta susu juga tidak di anjurkan.

E. SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran Anemia pada ibu hamil terdapat yang mengalami anemia sebanyak 17 orang (34%). Hal tersebut disebabkan adanya beberapa ibu hamil yang masih belum patuh mengonsumsi tablet tambah darah, tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah terdapat 30 orang (60,0%) yang patuh mengonsumsi tablet tambah darah, dan 20 orang (40%) yang masih belum patuh mengonsumsi tablet tambah darah, dan efek samping konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil yang mengalami mual muntah berjumlah 16 orang (32%), responden yang mengalami efek samping pusing berjumlah 18 orang (36%), dan responden yang mengalami efek samping perubahan feses berjumlah 7 (14%). Penelitian ini selayaknya digunakan sebagai bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, S, Zalukhu, M, & Winarni, L M 2024. Hubungan Kekurangan Energi Kronik Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Delanggu. *JMM (Journal of Midwifery Madani)*, 1(1), 11-18.
- Ariska Fauzianty, Fatrika Ulfa Irsal, Nova Isabella Mariance Br Napitupulu, & Sonia Novitasari. 2024. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Penanggalan Provinsi Aceh Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 179-186.
- Bakhtiara, R, Yusuf, M, Tamayab, A, Utarib, Aisyah, & Rita Yulianab, W. A. 2021. Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja. *J. Ked. Mulawarman*, 8 May 2019, 78-88.
- Comission, E 2021. Analisis Perilaku Keteraturan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 1-23.
- Dermawan, Z, Permana, I, & Setiatjahjati, S 2024. Hubungan Suplemen Tablet Tambah Darah Sebagai Pemenuhan Gizi Mikro Terhadap Potensi Stunting Di Negara Indonesia ; Tinjauan Sistematis Literatul. 12(2), 41-50.
- Dermawan, Z, Permana, I, Setiatjahjati, S, & Ghifari, U Al 2025. Hubungan Suplemen Tablet Tambah Darah sebagai Pemenuhan Gizi Mikro Terhadap Potensi Stunting di Negara Indonesia ; Tinjauan Sistematis Literatur program kesehatan yang komprehensif dan berbasis pada data yang akurat . Program pemberian Terhadap Potensi St. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*.
- Efendi, K & A & Meria, 2022. Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Fe Dengan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78-84.
- Elisa Safitri, M, & Rahmika, P 2022. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Journal Healthy Purpose*, 1(2), 42-48.
- Fitri, P F, Briawan, D, Tnaziha, I, and Amalia, E 2020 ‘Kepatuhan konsumsi suplemen besi dan pengaruhnya terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di kota Tangerang.’, *Jurnal Gizi Pangan*,
- Fitriani, Tenriwati, & Wulandari, D 2024. Factors Related To The Incident Of Anemia In Pregnant Women in The Working Area Of Tanete Health Center Bulukumba Distric. *Jurnal Life Birth*, 8(1), 14-27.