



EFEKTIVITAS TABLET FE DALAM MENINGKATKAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER III

Keysha Feiruzian Rafeifadattis¹, Najwa Adiva Faiza Setyawan², Rahma Amalia³, Yanti Windasari⁴, Yesica Natalia Lawrence⁵, Moses Apriyadi Sthepenson Simarmata⁶

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
2310631210047@student.usika.ac.id

Abstrak:

Anemia adalah masalah kesehatan umum selama kehamilan, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kelahiran prematur dan bayi dengan berat lahir rendah. Pemberian tablet Fe adalah intervensi utama untuk mengatasi anemia, namun efektivitasnya dapat bervariasi tergantung pada dosis dan tingkat kepatuhan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Artikel ini menggunakan metode *systematic literature review* yaitu sebuah pencarian literatur baik nasional maupun internasional. Dari 50 jurnal yang kami *review*, artikel yang digunakan dalam kajian ini dipilih sebanyak 11 jurnal dari jurnal-jurnal ilmu kesehatan, farmasi, dan sains Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2014 – 2024. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan dua *database* utama, yaitu *Google* dan *Google Scholar*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe secara tepat, efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Faktor-faktor lain seperti asupan vitamin C, pola makan, dan kepatuhan konsumsi juga mempengaruhi penyerapan tablet Fe. Pemberian tablet Fe minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan direkomendasikan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan. Kesimpulannya yaitu pemberian tablet Fe secara rutin terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil trimester III, terutama pada mereka yang mengalami anemia. Efeknya terlihat dalam 4–8 minggu dengan rata-rata peningkatan Hb 1–3 g/dL. Dengan demikian, artikel ini mendukung upaya pencegahan anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi yang dilahirkan melalui pemberian tablet Fe yang tepat dan patuh terhadap dosis yang direkomendasikan.

Kata Kunci: anemia, hemoglobin, ibu hamil, bayi, tablet fe.

Abstract:

Anemia is a common health issue during pregnancy, which can lead to serious complications such as preterm birth and low birth weight. The administration of iron (Fe) tablets is the primary intervention to address anemia; however, its effectiveness may vary depending on dosage and patient compliance. This study

aims to review the effectiveness of Fe tablets in increasing hemoglobin levels among pregnant women. The article adopts a systematic literature review method, encompassing both national and international literature searches. Out of 50 journals reviewed, 11 were selected from Indonesian journals in the fields of health sciences, pharmacy, and science, published between 2014 and 2024. The literature search was conducted using two main databases: Google and Google Scholar. The findings indicate that the proper administration of Fe tablets effectively improves hemoglobin levels in pregnant women. Other factors, such as vitamin C intake, dietary patterns, and adherence to consumption guidelines, also influence the absorption of Fe tablets. A minimum provision of 90 Fe tablets during pregnancy is recommended to meet the increased iron requirements. In conclusion, the routine administration of Fe tablets has been proven effective in improving hemoglobin (Hb) levels in third-trimester pregnant women, especially those with anemia. The effects are noticeable within 4–8 weeks, with an average Hb increase of 1–3 g/dL. Therefore, this article supports anemia prevention efforts and emphasizes the importance of improving maternal and neonatal health through the proper and consistent administration of Fe tablets, in accordance with recommended dosages.

Keywords: anemia, hemoglobin, pregnant women, babies, iron tablets

Pendahuluan

Pada masa kehamilan trimester III sering mengalami anemia dimana terjadinya penurunan pada kadar hemoglobin dalam darah. Mengakibatkan banyak masalah bagi ibu hamil selama kehamilan, selama persalinan, dan setelah melahirkan. Persediaan zat besi yang mencukupi selama trimester ketiga kehamilan sangat penting karena kebutuhan nutrisi saat kehamilan meningkat untuk perkembangan janin. Namun, ibu hamil dapat mengalami anemia akibat zat besi tidak terpenuhi. Anemia terjadi ketika level hemoglobin ibu hamil < 11 g/dL pada kehamilan trimester ketiga dan Hb < 10,5 g/dL pada kehamilan trimester kedua. Kurangnya zat besi diartikan dimana jumlah eritrosit dalam tubuh menurun, sehingga mengakibatkan anemia karena kurangnya hemoglobin. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi kekurangan oksigen sehingga dapat berpotensi terjadinya hipoksia (kekurangan oksigen) yang menghambat pertumbuhan hingga membunuh janin (Syari Milla, dkk. 2023).

Pada tahap trimester III kehamilan, kebutuhan tubuh terhadap zat besi meningkat, yaitu berkisar 27 mg/hari. Hal ini disebabkan oleh perkembangan masa kehamilan, sehingga terjadi perubahan dalam kebutuhan zat besi tersebut. Peningkatan volume darah berlangsung secara bertahap dari minggu ke-29 hingga mencapai puncaknya pada minggu ke-32 sampai ke-34 kehamilan. Zat besi yang cukup diperlukan untuk mendukung pembentukan sel darah merah, yang berperan dalam transportasi nutrisi dan oksigen ke jaringan ibu dan janin. Kebutuhan zat besi yang meningkat ini juga berkaitan dengan pertumbuhan janin dan cadangan zat besi untuk bayi setelah lahir.

Makanan seperti daging merah, sayur-sayuran, dan kacang-kacangan mengandung zat besi (Fe), yang membantu mikroelemen esensial tubuh membentuk

hemoglobin. Untuk meningkatkan level hemoglobin, ibu hamil perlu mengonsumsi tablet zat besi. Tablet zat besi (Tablet Fe) digunakan untuk mencegah dan menangkal anemia, serta efektif terhadap peningkatan kadar Hb dan mengurangi prevalensi anemia pada kehamilan trimester ketiga. (Rizki Fadina, dkk. 2017). Selama paruh kedua kehamilan, kadar zat besi yang tinggi diperlukan (Keswara & Hastuti, 2017).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memberikan informasi mengenai kemanjuran tablet Fe terhadap peningkatan level hemoglobin pada ibu hamil yang berada dalam trimester ketiga. Selain itu, artikel ini mendukung upaya pencegahan anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi yang dilahirkan melalui pemberian tablet Fe yang tepat dan patuh terhadap dosis yang direkomendasikan.

Metode

Artikel ini menggunakan metode *systematic literature review*, yaitu sebuah pencarian literatur. Dari kurang lebih 50 artikel yang kami *review*, artikel yang digunakan dalam kajian ini dipilih sebanyak 11 jurnal dari jurnal-jurnal ilmu kesehatan, farmasi, dan sains Indonesia yang dipublikasikan yaitu antara 2014 – 2024. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan dua *database* utama, yaitu *Google* dan *Google Scholar*. Dengan menggunakan kata kunci untuk pencarian literatur adalah “Anemia, Hemoglobin, Tablet Fe, dan Ibu hamil” untuk memperoleh artikel yang relevan dengan topik penelitian ini. Sehingga kajian ini berjudul “Efektivitas Tablet Fe dalam Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III” yang bertujuan mengetahui seberapa efektivitas tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Hasil dan Pembahasan

Suplementasi tablet zat besi secara teratur berpengaruh terhadap peningkatan level hemoglobin (Hb) pada kehamilan trimester ketiga. Hal ini menunjukkan kemampuan untuk mengurangi kejadian anemia terhadap ibu hamil pada trimester ketiga dengan meningkatkan level Hb secara signifikan. Efek ini umumnya terlihat setelah konsumsi rutin selama 4–8 minggu, tergantung pada dosis dan tingkat defisiensi awal. Sebagian besar literatur mencatat peningkatan kadar Hb rata-rata sebesar 1–3 g/dL, khususnya pada ibu hamil yang sebelumnya terkena anemia. Penyerapan tablet Fe dapat dipengaruhi oleh berbagai hal seperti asupan vitamin C, pola makan, dan kepatuhan konsumsi. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah status gizi awal, trimester kehamilan, dan kondisi kesehatan ibu. Dengan demikian, suplementasi tablet Fe menjadi salah satu intervensi utama dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil, sesuai dengan rekomendasi dari WHO.

Protein sel darah yang disebut hemoglobin berperan dalam transportasi nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Tanda anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin. Zat besi dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin (protein dalam sel darah merah) dan mioglobin (protein yang mengangkut oksigen ke otot), sehingga kekurangan zat besi menjadi penyebab dari anemia (Hasnita dan Sakka, 2023). Anemia defisiensi besi (kekurangan zat besi) sering diderita oleh ibu hamil. Oksigen, nutrisi, dan zat besi merupakan kebutuhan yang meningkat selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan dan perubahan fisiologis janin. Selain itu, anemia selama kehamilan disebabkan oleh peningkatan kebutuhan oksigen yang memicu produksi eritropoietin, sehingga volume plasma meningkat lebih cepat dibandingkan eritrosit. Hal ini

menyebabkan hemodilusi dan penurunan konsentrasi Hb (Istikhomah *et al.*, 2023). Jika anemia dalam kehamilan tidak diobati dengan segera, dapat menyebabkan komplikasi fatal seperti keguguran, partus lama, partus prematur, inersia uteri, atonia uteri, kematian perinatal tinggi, prematuritas, kematian janin waktu lahir, pendarahan dan syok, dan cacat pada anak (Husna & Romadanish, 2021). Kehamilan pada trimester ketiga dikategorikan memiliki hemoglobin yang rendah jika Hb < 11 mg/L (Kemenkes, 2020). Tablet zat besi (Fe) penting untuk pembentukan hemoglobin. Selama kehamilan, ibu hamil diwajibkan untuk mengonsumsi tablet Fe setidaknya 90 tablet (Kemenkes, 2020).

Pada kehamilan trimester ketiga, tubuh ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung pembentukan hb. Tablet Fe (zat besi) membantu dalam memenuhi kebutuhan zat besi yang lebih tinggi terhadap kehamilan pada trimester ketiga, sehingga hemoglobin meningkat.

Tabel 1. Perbandingan Jumlah Responden terhadap Penggunaan Tablet Fe pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kusumahati Jaten, Karanganyar.

Kadar Hb	Jumlah Responden	
	Sebelum diberi tablet Fe	Setelah diberi tablet Fe
Rendah	19 orang (63%)	7 orang (23%)
Tinggi	11 orang (37%)	23 orang (77%)

Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Arini dan Harsiwi (2019) yang tertera pada tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan pengaruh penggunaan tablet Fe terhadap hemoglobin ibu hamil pada trimester ketiga di Klinik Kusumahati Jaten. Dari 30 responden, sebelum mengonsumsi tablet Fe, sebanyak 63% responden (19 orang) mempunyai kadar Hb rendah (< 11 g/dL). Setelah mengonsumsi tablet Fe sesuai dosis yang direkomendasikan, jumlah responden yang memiliki kadar Hb rendah menurun menjadi 23% (7 orang) dan 77% responden menunjukkan peningkatan kadar Hb (≥ 11 g/dL).

Tabel 2. Perbandingan Jumlah Responden terhadap Penggunaan Tablet Fe pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kopelma Darussalam Tahun 2014

Kadar Hb	Jumlah Responden	
	Sebelum diberi tablet Fe	Setelah diberi tablet Fe
Rendah	17 orang (53,7%)	10 orang (33,3%)
Tinggi	13 orang (46,3%)	20 orang (66,7%)

Berdasarkan hasil penelitian dari Nurhayati, dkk. pada tabel 2 tersebut juga menunjukkan bahwa 30 responden pada trimester ketiga kehamilan di Puskesmas Kopelma Darussalam pada tahun 2014 memiliki level hemoglobin yang lebih tinggi setelah penggunaan tablet Fe. Sebelum mengonsumsi tablet Fe, nilai Hb berada pada kategori rendah sebanyak 53,7% (17 orang). Sesudah mengonsumsi tablet Fe, nilai Hb yang berada pada kategori rendah berkurang menjadi 33,3% (10 orang) dan 66,7% (20 orang) memiliki kadar Hb yang tinggi.

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III terhadap Penggunaan Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II Selama 1 Bulan

Jumlah responden	Rata-Rata Kadar Hb (g/dL)
	Sebelum Setelah
35	10,95 g/dL 11,61 g/dL

Hasil penelitian Devi, dkk. (2023) yang tertera pada tabel 3 juga menunjukkan pengaruh penggunaan tablet Fe terhadap 35 responden pada kehamilan trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Gianyar II selama satu bulan. Melalui hasil tersebut, rata-rata level Hb meningkat, yaitu dari sebelum mengonsumsi tablet zat besi adalah 10,95 g/dL dan setelah mengonsumsi tablet zat besi tersebut menjadi 11,61 g/dL. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan tablet Fe kepada ibu hamil selama trimester ketiga secara efektif meningkatkan kadar hemoglobin, terutama jika dikonsumsi secara teratur dan sesuai arahan tenaga medis. Pemberian Tablet Fe dapat mencegah terjadinya anemia defisiensi besi dan pola makan yang mendukung penyerapan zat besi tetap diperlukan untuk memastikan hasil yang optimal.

Memberikan Tablet Fe bersama makanan yang kaya zat besi akan meningkatkan level hemoglobin ibu hamil pada trimester ketiga lebih efektif daripada pemberian tablet Fe saja (Mutianingsih & Wathaniah, 2018). Dengan mengonsumsi suplemen zat besi dan makanan yang mengandung tinggi zat besi dapat menyebabkan peningkatan penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III terhadap Penggunaan Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Pare, Kabupaten Temanggung

Rata-rata Kadar Hb	Kelompok	
	Intervensi	Kontrol
Sebelum	9,8906 g/dL	10,1063 g/dL
Sesudah	10,7969 g/dL	10,1250 g/dL
Peningkatan	0,9063	0,0187

Studi yang mendukung hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Retnorini et al. (2017). Hasil dari penelitiannya berada pada tabel 4, yang menunjukkan bahwa 32 ibu hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Pare mengalami kadar hemoglobin yang meningkat, yaitu sebesar 0,9063 setelah pemberian tablet Fe dan jus kacang hijau. Peningkatan tersebut lebih tinggi daripada peningkatan Hb pada 32 ibu hamil trimester ketiga yang hanya mengonsumsi tablet zat besi, yaitu 0,0187. Zat besi yang ditemukan dalam kacang hijau, dapat meningkatkan level hemoglobin.

Dengan mengonsumsi vitamin C bersama dengan tablet Fe, ibu hamil pada trimester ketiga bisa meningkatkan level hemoglobinnya.

Tabel 5. Hubungan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III terhadap Penggunaan Tablet Fe dan Jus Jambu Biji Merah Di Polindes Temuireng.

Kadar Hb	Tablet Fe dan jus jambu biji merah	
	Sebelum Pemberian	Sesudah Pemberian
≥ 11	12 (66,7%)	17 (94,4%)
9 - 10,9	5 (27,7%)	1 (5,6%)
7 - 8,9	1 (5,6%)	0
Jumlah	18 (100%)	18 (100%)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nufus, dkk. (2023) pada tabel 5 yang menunjukkan kadar Hb yang meningkat terhadap 18 ibu hamil pada trimester ketiga di Polindes Temuireng selama 7 hari. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi jus jambu biji merah 250 mL (mengandung vitamin C) per hari dengan tablet zat besi, 94,4% responden mencapai kadar Hb ≥ 11 g/dL. Sebanyak 5 responden dengan Hb 9–10,9 g/dL naik menjadi ≥ 11 g/dL, dan 1 responden dengan Hb 7–8,9 g/dL naik ke 9–10,9 g/dL. Hampir seluruh responden mengalami peningkatan kadar Hb.

Tabel 6. Perbandingan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III Pada Pemberian Kombinasi Tablet Fe Dengan Jus Jambu Biji Merah Dan Pemberian Tablet Fe Saja di Kedaung Pamulang Tangerang.

Pemberian		Rata-rata Kadar Hb (g/dL)	
Tablet Fe		Sebelum	Sesudah
Tanpa Jus Jambu biji merah		9,694 g/dL	9,728 g/dL
Dengan jus jambu biji merah		9,733 g/dL	11,789 g/dL

Hal tersebut didukung juga melalui penelitian oleh Nurlelawati et al. (2021), yang ditunjukkan pada tabel 6, yaitu saat tablet Fe dan jus jambu biji diberikan kepada ibu hamil dengan anemia ringan pada kehamilan trimester ketiga, kadar hemoglobin meningkat secara signifikan dari 9,733 g/dL menjadi 11,789 g/dL. Peningkatan level hb tersebut sekitar 1-3 g/dL, yang lebih besar dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja, yaitu 0,034 g/dL.

Tabel 7. Hubungan Pemberian Tablet Fe dengan Jus Tomat Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pembantu Delitua Barat.

Kejadian Anemia	Sebelum	Sesudah	% rata-rata peningkatan kadar Hb
Ringan	20 orang	15 orang	10,50%
Sedang	0	5 orang	

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Wulan, dkk. (2021) pada tabel 7 menunjukkan bahwa semua responden mengalami peningkatan level hemoglobin dengan peningkatan rata-rata 10,50% setelah 20 ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Delitua Barat mengonsumsi tablet Fe dan jus tomat. Jus tomat dan jus jambu biji merah mengandung vitamin C. Di usus halus, vitamin C membantu mengubah ion feri (Fe^{3+}) menjadi ion ferro (Fe^{2+}), yang meningkatkan penyerapan zat besi. Proses ini dipercepat dengan kandungan vitamin C yang tinggi dari jus tomat dan jambu biji karena bentuk Fe^{2+} lebih mudah diserap. Vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi hingga 30% lebih baik, sehingga efektivitas tablet Fe dapat ditingkatkan (Nufus *et al.*, 2023)

Peningkatan level Hb pada ibu hamil dipengaruhi juga oleh penggunaan jumlah tablet Fe. Tablet Fe membantu mengurangi kejadian anemia bila dikonsumsi sesuai rekomendasi, yaitu ≥ 90 tablet selama kehamilan.

Tabel 8. Pengaruh Pemberian Jumlah Tablet Fe terhadap Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ampenan

Pemberian tablet Fe	Kejadian Anemia		Total
	Anemia	Tidak Anemia	
< 90 tablet	15 orang (33,3%)	0	15 orang (33,3%)
≥ 90 tablet	15 orang (33,3%)	15 orang (33,3%)	30 orang (66,7%)
Jumlah	30 orang (66,7%)	15 orang (33,3%)	45 orang (100%)

Penelitian Mutianingsih (2018) mendukung hal ini, karena pada tabel 8 menunjukkan bahwa konsumsi lebih dari 90 tablet besi berpengaruh terhadap penurunan kejadian anemia terhadap ibu hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Ampenan dengan prevalensi anemia yang lebih rendah, yaitu 33,3% dibandingkan kelompok ibu hamil yang mengonsumsi < 90 tablet Fe.

Tabel 9. Pengaruh Jumlah Tablet Fe pada Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Air Dingin Kota Padang

Pemberian tablet Fe	Kadar Hemoglobin		Total
	Normal	Tidak Normal	
< 90 tablet (Kurang)	8 orang (28,6%)	20 orang (71,4%)	28 orang (100%)
≥ 90 tablet	38	0	38 orang

(Cukup)	(100%)	(100%)
---------	--------	--------

Hasil penelitian Rizki, dkk. (2017) pada tabel 9 juga memperlihatkan bahwa lebih banyak ibu hamil pada trimester ketiga di Puskesmas Air Dingin yang menerima suplementasi tablet Fe cukup (≥ 90 tablet Fe) dan memiliki level hemoglobin normal dibandingkan ibu hamil yang kurang dalam mengonsumsi tablet tersebut. Dari 28 ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe kurang dari 90 tablet, hanya 8 orang (28,6%) yang memiliki kadar hemoglobin normal, sedangkan 20 orang (71,4%) memiliki kadar hemoglobin yang tidak normal. Sedangkan dari 38 ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe sebanyak ≥ 90 tablet, seluruh responden memiliki kadar hemoglobin normal. Berdasarkan hal ini, kepatuhan terhadap dosis diperlukan untuk mengoptimalkan efek tablet Fe dalam meningkatkan kadar Hb dan mencegah anemia. Ketidakepatuhan, seperti tidak teratur atau lupa dalam penggunaan tablet Fe, dapat menyebabkan kadar Hb tetap rendah.

Penggunaan tablet Fe yang teratur berpengaruh pada peningkatan kadar Hb. Pengonsumsi tablet Fe yang berlangsung secara teratur dapat menghindari terjadinya anemia pada ibu hamil trimester ketiga, sehingga dampak negatif terminimalisir pada janin dalam kandungan serta saat melahirkan nanti.

Tabel 10. Hubungan Penggunaan Tablet Fe terhadap Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bayat Kabupaten Klaten

Konsumsi Tablet Fe	Kadar Hb	
	Tidak Naik	Naik
Tidak Teratur	20 orang (38,5%)	1 orang (1,9%)
Teratur	14 orang (26,9%)	17 orang (32,7%)

Tabel 10 menunjukkan hasil penelitian dari Istikhomah, dkk. (2023), bahwa ibu hamil pada trimester ketiga yang menggunakan tablet Fe secara teratur lebih banyak mengalami peningkatan kadar Hb (32,7%) dibandingkan dengan ibu yang tidak teratur (1,9%). Dengan rutin mengonsumsi tablet Fe, kebutuhan zat besi tercukupi untuk mendukung produksi hb, yang dibutuhkan selama kehamilan. Namun, konsumsi tablet Fe yang teratur tidak selalu diikuti oleh peningkatan kadar hemoglobin, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kekurangan asupan gizi lain (asam amino atau protein), kondisi kehamilan dengan risiko kekurangan energi kronis (KEK), atau ketidaksesuaian spesifikasi tablet tambah darah yang diberikan. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian Istikhomah, dkk di tabel 10 juga, dengan penggunaan tablet Fe yang teratur menunjukkan hubungan dengan kadar hemoglobin yang meingkat, tetapi tidak semua ibu hamil pada trimester ketiga mengalami peningkatan kadar hemoglobin meskipun menggunakan tablet zat besi dengan teratur. 14 dari 31 ibu hamil trimester ketiga yang mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur tetap tidak mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Konsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh kondisi individual ibu hamil trimester III. Maka dari itu, pemberian tablet Fe yang sesuai, pemenuhan kebutuhan nutrisi seperti protein dan asam amino, serta pemantauan status

gizi ibu hamil perlu dilakukan untuk memastikan efektivitas tablet zat besi dalam peningkatan kadar hb serta mencegah dan menangani anemia selama kehamilan.

Tablet Fe memiliki efek samping pada ibu hamil trimester III, yaitu menyebabkan susah untuk buang air besar dan warna feses yang mengalami perubahan menjadi gelap, konstipasi, mual, muntah, nyeri ulu hati dan apabila terlalu berlebih dalam pemberian zat besi akan menyebabkan kerusakan hati dan pankreas.

Tabel 11. Persentase Perbandingan Ibu Hamil Trimester III terhadap Efek Samping Penggunaan Tablet Fe di Puskesmas Cukir Kabupaten Jombang.

Kriteria Efek Samping	Kriteria Kepatuhan		Jumlah Responden
	Tidak Patuh	Patuh	
Mengalami Efek Samping	48 (63,2%)	10 (13,2%)	58 (76,3%)
Tidak Mengalami Efek Samping	3 (3,9%)	15 (19,7%)	18 (23,7%)
Jumlah	51 (67,1%)	25 (32,9%)	76 (100%)

Penelitian yang sesuai dengan hal tersebut tercantum pada tabel 11 yaitu penelitian dari Hardiyanti dan Suparni (2018) bahwa dari 76 responden ibu hamil trimester III, sebanyak 58 responden (76,3%) mengalami efek samping pada penggunaan tablet Fe dan hanya 18 responden (23,7%) yang tidak memiliki efek samping dalam penggunaan tablet zat besi. Berdasarkan hasil tersebut, kepatuhan dalam menggunakan tablet Fe memiliki pengaruh terhadap terjadinya efek samping. Responden yang tidak patuh cenderung mengalami efek samping. Oleh sebab itu, dalam mengonsumsi tablet Fe perlu diperhatikan kepatuhan dari ibu hamil, dosis yang tepat, cara konsumsi yang benar, serta frekuensi konsumsi yang sesuai agar efektivitas tablet Fe dapat maksimal dan potensi efek samping dapat diminimalkan.

Kesimpulan

Pemberian tablet Fe secara rutin terbukti efektif meningkatkan level hemoglobin (Hb) ibu hamil trimester ketiga, terutama pada mereka yang mengalami anemia. Efeknya terlihat dalam 4–8 minggu dengan rata-rata peningkatan Hb 1–3 g/dL. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi, pola makan kaya zat besi, serta dukungan nutrisi seperti vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Konsumsi sesuai rekomendasi (≥ 90 tablet selama kehamilan) memberikan hasil optimal, sementara efek samping seperti sembelit dan mual dapat diminimalkan dengan dosis dan cara konsumsi yang tepat. Rekomendasi dari penelitian ini adalah pentingnya peningkatan edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe secara teratur serta pengawasan langsung oleh tenaga kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan. Selain itu, disarankan untuk menambahkan program suplementasi vitamin C

atau jus yang kaya akan vitamin C sebagai pendamping konsumsi tablet Fe untuk memaksimalkan penyerapan zat besi. Pemerintah dan tenaga kesehatan juga diharapkan menyediakan fasilitas konsultasi dan pendampingan intensif kepada ibu hamil dalam mencegah anemia melalui pendekatan terpadu yang melibatkan keluarga dan lingkungan sekitar. Dengan pendampingan tenaga medis dan pemantauan gizi, tablet Fe efektif menurunkan prevalensi anemia selama kehamilan trimester III.

Daftar Pustaka

- Arini, L. D. D. & Harsiwi, U. B. (2019). Pengaruh Pemberian Tablet Ferrum (Fe) dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Biomedika*, 12(1), 19-25.
- Devi, N. K. Y., Yanti, N. L. P., & Prihatiningsih, D. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 140-149.
- Hardiyanti, I. T., & Suparni, I. E. (2018). Relationship Of The Side Effects Of Iron (Fe) Supplements With The Compliance Of Pregnant TM III Mother In Jombang District. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(2), 161-166.
- Hasnita, & Sakka, L. (2023). Efektivitas Pemberian Zat Besi (Tablet Fe) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kapasa, *Jurnal Kesehatan Lentera Acitya*, 10(2), 122-127.
- Husna, P. H., & Romadanish, T. (2021). Efektifitas Pemberian Tablet Fe pada Ibu Hamil untuk Mencegah Anemia. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10 (2), 66-68.
- Istikhomah, H., Jayanti, I. D., & Suryani, E. (2023) Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Klaten. *Avicenna : Journal of Health Research*, 6 (2), 15 - 28.
- Kemenkes. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Keswara, U. R., & Hastuti, Y. (2017). Efektivitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Dunia Kesmas*, 6(1), 17-21.
- Mutianingsih, R., & Wathaniah, S. (2019). Efektivitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Ampenan, *JKF*, 7(2), 58-62.
- Nufus, Novitasari R., & Rosita, E. (2023). Upaya Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Dengan Table Fe Dan Jus Jambu Merah. *Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 2(1), 16-18.

- Nurhayati, Halimatusakdiah, & Asniah. (2015). Pengaruh Asupan Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Kadar Haemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kopelma Darussalam Tahun 2014. *Idea Nursing Journal*, 6(3), 76-82.
- Nurlelawati, E., Ernawati N., & Rizki, M. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Yang Mengalami Anemia Ringan Di Kedaung Pamulang Tangerang Selatan Tahun 2021, *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 5(1), 73-82.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masin (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hami. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8-12.
- Rizki, F., Lipoeto, N. I., & Ali, H. (2017). Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 502-506.
- Syari, M., et al. (2023). Efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*, 6 (3), 1257-1264.
- Wulan, M., et al. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 89-95.