

## Penyuluhan tentang Pemberian Vitamin C terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobine pada Ibu Hamil

**Choralina Eliagita\***, Nuril Absari, Mika Oktarina

Email: [choralinaeliagita08@gmail.com](mailto:choralinaeliagita08@gmail.com)

Prodi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu,  
Indonesia

Jln. Hibrida Raya No. 3, Sidomulyo, Gading Cempaka Bengkulu 38229

No.Hp: 081364492627

### Abstrak

Anemia dapat terjadi pada wanita, terutama pada ibu hamil dan ibu menyusui. Hal ini dapat terjadi karena banyak ibu hamil dan menyusui menderita kekurangan zat besi. Pemberian zat besi tambahan merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menanggulangi kejadian anemia pada masa kehamilan, persalihan, nifas dan menyusui. Selama proses kehamilan setiap ibu hamil diberikan tablet Fe sebanyak 90 tablet selama 90 hari secara berturut-turut. Mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan penyerapan non-heme sebanyak empat kali lipat dan berperan penting dalam penyerapan zat besi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil tentang cara meningkatkan kadar hemoglobin dengan mengonsumsi tablet FE yang mengandung vitamin C. Salah satu cara untuk memberikan edukasi tersebut adalah melalui pamflet yang menjelaskan manfaat vitamin C dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Tujuan evaluasi dalam pengabdian ini adalah untuk melakukan *pre* dan *post test* pada ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah uji *paried sample t-test*. Hasilnya, tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah konseling menggunakan booklet meningkat. Kesimpulannya, hadirnya alat konseling berupa pamflet memudahkan ibu hamil dalam memahami informasi yang ada.

**Kata kunci:** vitamin c; kadar hemoglobin; ibu hamil.

### DOI:

[10.37402/abdimaShip.vol5.iss1.294](https://doi.org/10.37402/abdimaShip.vol5.iss1.294)

### History artikel:

Diterima  
01/11/2023  
Direvisi  
06/02/2024  
Diterbitkan  
23/02/2024

**Choralina Eliagita\***  
**Nuril Absari**  
**Mika Oktarina**

**Abstract**

*Anemia can occur in women, especially pregnant women and breastfeeding mothers. This can happen because many pregnant and breastfeeding women suffer from iron deficiency. Providing additional iron is one of the government's efforts to overcome the incidence of anemia during pregnancy, childbirth, postpartum and breastfeeding. During the pregnancy process, each pregnant woman is given 90 Fe tablets for 90 consecutive days. Consuming fruits containing vitamin C can increase non-heme absorption by four times and plays an important role in iron absorption. The aim of this service is to educate pregnant women about how to increase hemoglobin levels by consuming FE tablets containing vitamin C. One way to provide this education is through pamphlets explaining the benefits of vitamin C in increasing hemoglobin levels in pregnant women. The purpose of the evaluation in this service is to carry out pre and post tests on pregnant women. The statistical test used is the paired sample t-test. As a result, the mother's level of knowledge before and after counseling using the booklet increased. In conclusion, the presence of counseling tools in the form of pamphlets makes it easier for pregnant women to understand the existing information.*

**Keywords:** *vitamin c; hemoglobine levels; pregnant women.*

## 1. Pendahuluan

Anemia biasanya terjadi pada wanita, terutama pada ibu yang sedang hamil dan menyusui. Hal ini dikarenakan banyak ibu hamil dan ibu menyusui yang menderita kekurangan zat besi. Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 35-75% negara berkembang dan 18% negara maju. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah 41,8%, Asia 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (Riskudas) tahun 2018, angka kejadian anemia pada ibu hamil dan menyusui di Indonesia sebesar 48,9%, dan angka konsumsi suplemen zat besi sebesar 73,2%. Untuk ibu hamil yang mengonsumsi 90 tablet Fe <90>, angkanya adalah 38,1%. Pemerintah telah melaksanakan program penanganan anemia pada ibu hamil, khususnya dengan pemberian tablet FE sebanyak 90 kepada semua ibu hamil selama proses kehamilan, dengan tujuan untuk mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil.<sup>(2)</sup>

Berdasarkan Buku Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, ibu hamil di kota Bengkulu sejumlah 7407 ibu hamil. Sejumlah 1.162 ibu hamil mempunyai kadar Hb <11gr/dl dan sejumlah 6.245 ibu hamil tidak mengalami kadar Hb <11 gr/dl. Kejadian anemia paling banyak terjadi di Puskesmas Padang Serai yaitu sejumlah 194 ibu hamil dari 400 orang ibu hamil pada tahun 2017 dan pada tahun 2018 ada sebanyak 276 orang ibu hamil dan sebanyak 22 mengalami anemia dalam kehamilan.<sup>(3)</sup>

Anemia pada kehamilan sering disebabkan oleh terjadinya kenaikan plasma dalam darah

sehingga terjadinya anemia fisiologis yang ditandai dengan kondisi kadar Hb di bawah 11 g%. Jika kondisi ini berlanjut selama proses kehamilan, maka dapat meningkatkan resiko terjadinya aborsi, kelahiran prematur, BBLR, bayi lahir mati, kematian perinatal, kelahiran terlambat, dan perdarahan pasca persalinan.<sup>(4)</sup>

Pemerintah Indonesia telah memperkenalkan program pemberian tablet zat besi atau tablet FE selama kehamilan untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan. Dengan memberikan 200 mg tablet FE setiap hari selama 90 hari selama proses kehamilan diharapkan bisa menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil. Mengonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi sebanyak empat kali lipat dalam penyerapan non-heme dan sangat penting untuk penyerapan zat besi. Mekanisme ini melibatkan pengurangan asam di lambung menjadi bentuk zat besi yang lebih mudah diserap.<sup>(5)</sup>

Suplemen zat besi yang diberikan bersama mikronutrien lain akan lebih efektif dalam meningkatkan status zat besi dibandingkan suplementasi zat besi dosis tunggal saja. Dalam upaya meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, maka harus diberikan bersamaan dengan mikronutrien lain berupa vitamin C. Besi yang efektif dan efisien berbentuk besi sehingga mudah meleleh. Vitamin C mengubah zat besi menjadi zat besi larut, mengubah suasana asam di lambung dan membuatnya lebih mudah diserap.<sup>(6)</sup>

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi atau pengetahuan baru dan pemahaman

kepada ibu-ibu hamil bahwa ada banyak sekali cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu selama proses kehamilan. Dengan mengkonsumsi vitamin C dan berbarengan dengan konsumsi tablet FE dapat meningkatkan kadar HB sebanyak 1 mg/dl.

## 2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2023 s/d 24 Juni 2023 mulai dari pukul 09.00-12.00 WIB bertempat di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu. Langkah-langkah dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan dengan menggunakan booklet kepada semua ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu. Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta, akan dilakukan *pre* dan *post test* terhadap ibu hamil yang mengikuti konsultasi setelah kegiatan.

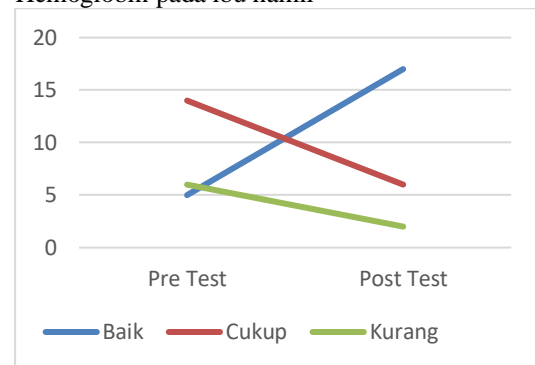
Dalam melakukan kegiatan pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode penyampaian materi secara lisan dengan menggunakan bahan yang ada di booklet, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan di akhiri dengan sesi kuis dan ada pemberian hadiah berupa kenang-kenangan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan mengumpulkan semua ibu hamil yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu. Setelah ibu hamil terkumpul sebanyak 25 orang, diberikan pertanyaan *pre test* tentang manfaat Vitamin C untuk kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Setelah pemerian soal *pre test* dilakukan penyuluhan dengan menggunakan booklet, dan

di akhir sesi di berikan pertanyaan *post test* untuk mengetahui seberapa besar bertambahnya pengetahuan ibu tentang manfaat vitamin c terhadap kenaikan Kadar Hb pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu.

Grafik 1. Hasil *pretest* dan *posttest* tentang manfaat vitamin C untuk kenaikan kadar Hemoglobin pada ibu hamil



Grafik 1 menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada sebelum dan setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan booklet. Pada *pre test* pengetahuan ibu tentang manfaat Vitamin C terhadap peningkatan kadar hemoglobin ada 5 orang berpengetahuan baik, 14 orang berpengetahuan cukup dan 6 orang ibu hamil berpengetahuan kurang. Setelah dilakukan *pre test* maka diberikan penyuluhan menggunakan booklet dan setelah selesai penyuluhan dilakukan *post test*. Pada hasil *post test* pengetahuan ibu tentang manfaat Vitamin C terhadap peningkatan kadar hemoglobin ada 17 orang berpengetahuan baik, 6 orang berpengetahuan cukup dan 2 orang ibu hamil berpengetahuan kurang. Setelah dilihat dari hasil *post test* didapatkan hasil ada peningkatan pengetahuan ibu tentang manfaat vitamin c.

Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema “manfaat vitamin c terhadap kenaikan Kadar Hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu” adalah untuk memberikan edukasi dan pengetahuan kepada semua ibu hamil bahwa ada cara yang sederhana untuk meningkatkan kadar hemoglobine pada ibu hamil dengan menggunakan vitamin C. Sumber vitamin C yang bisa ada pada sayur dan buah-buahan yang mudah didapatkan seperti Jeruk, Pepaya, Pisang, Bayam dll. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan ini ibu hamil mengerti tentang pentingnya Vitamin C dan Pentingnya tetap menjaga kadar hemoglobin pada masa kehamilan.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang manfaat vitamin C terhadap kenaikan Kadar Hb pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu selama proses pelaksanaan pengabdian sangat antusias ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan oleh ibu hamil. Hasil dari sosialisasi ini diharapkan agar ibu hamil bisa lebih waspada dan lebih paham bagaimana cara pencegahan anemia pada masa kehamilan dengan menggunakan vitamin C.

Vitamin C mendukung penyerapan zat besi dan meningkatkan penyerapan dari usus. Vitamin C atau asam askorbat berbentuk bubuk atau kristal, berwarna agak kekuningan, mempunyai sifat sangat larut dalam air, sukar larut dalam etanol, dan tidak larut dalam kloroform Sensitif terhadap cahaya, berubah menjadi hitam jika terkena cahaya, mudah

teroksidasi, dan mengandung asam sebagai zat pereduksi.<sup>(7)</sup>

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh harus diberikan bersamaan dengan mikronutrien vitamin C. Besi yang efektif dan efisien berbentuk besi sehingga mudah meleleh. Vitamin C mengubah suasana asam di lambung dengan menjadi lebih mudah larutnya zat besi sehingga lebih mudah diserap.<sup>(7)</sup>

Apabila pemberian tablet zat besi dikombinasikan dengan penambahan vitamin C maka akan menaikkan kadar HB pada ibu hamil dan menyusui. Vitamin C berperan sebagai zat pereduksi, mengubah tembaga ( $\text{Cu}^{2+}$ ) menjadi ion besi ( $\text{Cu}^{+}$ ) dan mengubah ion besi ( $\text{Fe}^{3+}$ ) menjadi ion besi tereduksi ( $\text{Fe}^{2+}$ ) akan Lebih efektif dalam meningkatkan kadar HB. Hal ini meningkatkan penyerapan zat besi dalam darah. Karena ini adalah usus kecil, maka memiliki efek positif.<sup>(8)</sup>

Adapun output dari kegiatan ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai dari pretest dan *post test* pada kuisioner yang diberikan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu.

#### 4. Kesimpulan

Dengan adanya alat bantu penyuluhan berupa booklet dapat mempermudah ibu hamil dalam memahami informasi yang ada. Booklet yang disediakan adalah booklet tentang manfaat vitamin c terhadap kenaikan Kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang isinya adalah bagaimana cara meningkatkan kadar hemoglobin dengan bahasa yang lebih mudah dipahami dan adanya gambar dan warna yang menarik yang dapat

membantu penyampaian informasi lebih mudah.



Gambar 1. Penyuluhan booklet



Gambar 2. Penyuluhan booklet

## 5. Daftar Pustaka

- [1] Amartami, R, dkk. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *J Kebidanan*. 2018;7(2):140–7.
- [2] Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- [3] Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2016. Bengkulu: Dinas Kesehatan Kota Bengkulu; 2016.
- [4] Wahyu A. Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Selatan 1. 2019.
- [5] Lestari. Uji Toleransi Lambung Terhadap Ferro Sulfat Yang Diberikan Dalam Cangkang Kapsul Alginat Pada Penderita Anemia Deffisiensi Besi. Pasca Sarjana Universitas Sumatera Utara; 2008.
- [6] Wirawan S, et al. Effect Of Vitamin C And Tablets Fe On Haemoglobin Levels Against Pregnant Women. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2015;18(3):285–92.
- [7] Fatimah dkk. Pola Konsumsi Ibu Hamil Dan Hubungannya Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *JSains Teknol*. 2011;7(3):137–52.
- [8] Haryadi dkk. Efektivitas Vitamin C Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Pontianak Timur. *J Kesehat Kartika*. 2015;