

RINGKASAN

(LITERATURE REVIEW)

EFEKTIVITAS SUPLEMENTASI ZAT BESI DAN KOMBINASINYA DENGAN VITAMIN C PADA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Rachmaning Zentyas Paramiswati

Anemia adalah keadaan dimana kadar sel darah merah di dalam tubuh kurang, sehingga suplai oksigen ke organ organ tubuh ikut berkurang. Anemia dapat terjadi kepada siapapun, namun seringkali anemia terjadi kepada ibu hamil karena tubuh ibu hamil harus membagi suplai hemoglobin dengan janin yang dikandung. Keadaan anemia semakin meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan.

Anemia kepada ibu hamil dapat sangat berbahaya, oleh karena itu suplementasi zat gizi harus sangat diperhatikan. Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi. Penanggulangan anemia gizi besi adalah dengan pemberian tablet zat besi yang dikombinasikan dengan zat gizi mikro lainnya. Zat gizi mikro yang dapat membantu penyerapan zat besi adalah vitamin C karena vitamin C berperan dalam mereduksi ion ferri menjadi ion ferro sehingga dapat cepat diserap duodenum dan usus halus. Absorpsi besi dalam bentuk nonhem meningkat hingga 4 kali lipat dengan pemberian vitamin C. Karena vitamin C dan zat besi membentuk senyawa ascorbat besi kompleks yang mudah larut dan mudah diabsorpsi. Jika ibu hamil tetap minum tablet zat besi bersamaan vitamin C hingga masa nifas maka kemungkinan besar ibu hamil akan terhindar dari anemia.

Terdapat 3 judul artikel yang digunakan sebagai sumber penelitian dalam pembuatan karya tulis ini dengan rentang tahun publikasi artikel periode April 2016 hingga Januari 2019.

Pada artikel pertama yang berjudul “Perbandingan Antara Pemberian Suplementasi Tablet Besi (Fe) dan Kombinasi Tablet Besi (Fe) dan Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Utara.” terdapat 2 kelompok ibu hamil masing-masing terdiri dari 20 orang yang diberi perlakuan berbeda yaitu suplementasi zat besi saja dan suplementasi kombinasi zat besi dengan vitamin C. Hasil penelitian pada artikel pertama menunjukkan bahwa terdapat perubahan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil yang diberikan suplementasi kombinasi zat besi dan vitamin C.

Pada artikel kedua yang berjudul “Pengaruh Zat besi dan Vitamin C Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.” terdapat 2 kelompok ibu hamil trimester I dan trimester II dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dl yang diberi

perlakuan berbeda yaitu suplementasi zat besi saja dan suplementasi kombinasi zat besi dengan vitamin C. Hasil penelitian pada artikel kedua jugamenunjukkan bahwa terdapat perubahan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil yang diberikan suplementasi kombinasi zat besi dan vitamin C.

Sedangkan pada artikel ketiga yang berjudul “Efikasi Suplementasi Tablet Besi, Vitamin C, Penyuluhan dan Pendampingan Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.” Terdapat 3 kelompok ibu hamil dengan 3 perlakuan berbeda yaitu Kelompok A: suplementasi Fe + Vit C disertai penyuluhan dan pendampingan (FCPP), kelompok B: suplementasi Fe + Vit C disertai pendampingan (FCP), Kelompok C: suplementasi Fe penyuluhan dan pendampingan (FPP). Hasil penelitian menunjukkan perubahan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil yang diberikan suplementasi kombinasi zat besi dan vitamin C yang disertai dengan penyuluhan dan pendampingan (FCPP).

Kesimpulan yang didapatkan dari ketiga artikel yang di review dalam karya tulis ini adalah bahwa dalam mendukung percepatan perbaikan gizi pada ibu hamil sangat disarankan pemberian tablet Fe bersamaan dengan vitamin C. Serta upaya lain yang dapat ditempuh tenaga kesehatan khususnya tenaga gizi yaitu dengan melakukan penyuluhan dan konseling melalui pendampingan kepada masyarakat.