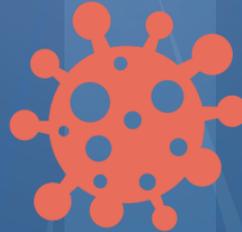


Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil

Pada Masa Pandemi Covid-19



614.58

Ind

p

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

**Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi
ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 bagi
tenaga kesehatan.**— Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2020

ISBN 978-602-416-971-8

1. Judul I. PREGNANT WOMEN
- II. ANEMIA III. FOOD SUPPLEMENTS
- IV. PERFORMANCE ENHANCING DRUGS
- V. CORONAVIRUS
- VI. CORONAVIRUS INFECTIONS
- VII. VIRUS DISEASES



Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil

Pada Masa Pandemi Covid-19

**Bagi
TENAGA KESEHATAN**

Direktorat Gizi Masyarakat
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
KEMENTERIAN KESEHATAN
2020

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT

BEBAS ANEMIA

Tanda dan gejala ibu hamil yang **ANEMIA**



WAJAH, terutama kelopak mata,
lidah dan bibir tampak PUCAT

Ibu hamil
dikatakan anemia
jika KADAR Hb
dalam darah
< 11g/dl

MATA BERKUNANG-KUNANG

PUSING



● Kata Pengantar

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari Balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan pendarahan. Berdasarkan RISKESDAS 2018, prosentase ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48.9%. Hal ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Anemia pada ibu hamil akan berdampak terhadap tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak.

Program Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil dimulai sejak tahun 1990 yang bertujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi serta menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya percepatan penurunan stunting. Pada masa pandemi Covid-19, pemberian TTD pada ibu hamil harus tetap dilakukan dengan memperhatikan *social* dan *physical distancing*. Untuk itu diperlukan pedoman yang akan menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di lapangan dalam memberikan TTD pada masa Pandemi Covid-19.

Semoga pedoman ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan di Puskesmas dan Dinas Kesehatan Kabupaten dan Kota sebagai acuan dalam melakukan koordinasi dengan lintas program dan lintas sektor terkait di wilayah terutama aparat desa/kecamatan dan kader.

● Latar Belakang

Coronavirus-19 (Covid-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (WHO, 2020). Penyebaran virus ini sudah melanda semua provinsi dan penambahan korban yang begitu cepat telah menjadi fokus perhatian bagi seluruh lapisan masyarakat dan pemerintah Indonesia.

Presiden Republik Indonesia telah menyatakan status penyakit ini menjadi tahap Tanggap Darurat pada tanggal 17 Maret 2020. Pemerintah juga menetapkan Status Kedaruratan Kesehatan Masyarakat melalui Kepres Nomor 11 Tahun 2020 dan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19.

Dalam masa pandemi ini, pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil merupakan salah satu pelayanan gizi yang **harus tetap** dilakukan. Hal ini untuk mencukupi kebutuhan zat besi selama kehamilan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan pencegahan pendarahan saat persalinan. Selain itu, kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat 25% dibandingkan ibu tidak hamil.

Kebutuhan tersebut sangat sulit dipenuhi hanya dari makanan saja, apalagi makanan yang dikonsumsi sehari-hari seringkali tidak cukup mengandung zat besi.

Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Masa Tanggap Darurat Pandemi Covid-19 ini dibuat untuk memberikan panduan kepada tenaga kesehatan dalam program pemberian TTD pada ibu hamil. Pedoman ini dapat disesuaikan dengan perkembangan penyakit dan situasi terkini serta kebijakan Pemerintah Daerah. Kebijakan terkait dengan status pandemi disesuaikan dengan kebijakan pemerintah daerah dan tetap dapat dilaksanakan dengan memperhatikan *social* dan *physical distancing*.

● Tujuan

1. Tersedianya pedoman bagi tenaga kesehatan dalam pelaksanaan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada ibu hamil dalam kondisi Pandemi Covid-19.
2. Tersedianya pedoman yang dapat digunakan sebagai acuan koordinasi dengan lintas program dan lintas sektor terkait.

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA

Mengapa Ibu Hamil RENTAN ANEMIA?

Pola MAKAN yang KURANG BERAGAM
dan bergizi seimbang

KURANGnya asupan makanan
kaya sumber ZAT BESI

Kehamilan yang berulang
dalam waktu singkat



IBU hamil mengalami
KURANG ENERGI KRONIS (KEK)



INFEKSI yang menyebabkan kehilangan zat besi
seperti KECACINGAN dan MALARIA



● Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin.

Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 gr/dl.

Tanda-tanda anemia pada ibu hamil:

1. Lesu, lelah, letih, lemah, lunglai (5L)
2. Kelopak mata pucat
3. Lidah dan bibir pucat
4. Mata berkunang-kunang
5. Pusing



Penyebab anemia pada ibu hamil:



Pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, ibu hamil setiap kali makan harus mengonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral)

Kurangnya asupan makanan kaya zat besi seperti hati, ikan, telur, daging, sayuran dan buah berwarna



Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat (jarak kehamilan berikutnya < 2 tahun)

Ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23.5 cm



Mengalami infeksi yang menyebabkan kehilangan zat besi, seperti kecacingan dan malaria (terutama daerah endemik malaria)

Akibat anemia pada ibu hamil:

1. Menurunnya fungsi kekebalan tubuh
2. Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
3. Menurunkan kualitas hidup sehingga akan berdampak pada:
 - Keguguran/abortus
 - Pendarahan yang dapat mengakibatkan kematian ibu
 - Bayi lahir prematur (lahir kurang dari 9 bulan)
 - Bayi lahir dengan berat badan rendah (BB<2500gr) dan pendek (PB <48 cm)
 - Bila ibu dalam kondisi anemia berat, bayi berisiko lahir mati



WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT BEBAS ANEMIA



DAMPAK ANEMIA pada Ibu Hamil:



KEGUGURAN/abortus

BAYI lahir PREMATUR

Bayi lahir dengan BERAT BADAN RENDAH dan pendek

PERDARAHAN yang dapat mengakibatkan kematian ibu

RIP

Bila Ibu dalam kondisi anemia berat, bayi RISIKO LAHIR MATI

ANEMIA AKAN MENURUNKAN DAYA TAHAN TUBUH DAN BERISIKO RENTAN TERHADAP INFEKSI COVID 19



Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil:



Perbanyak konsumsi makanan kaya zat besi dan protein, seperti hati, telur, unggas, daging, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan buah berwarna merah atau kuning



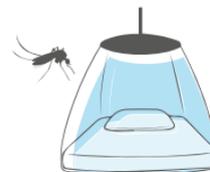
Makan beraneka ragam makanan bergizi seimbang dengan penambahan 1 (satu) porsi makanan dalam sehari



Minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan



Menggunakan alas kaki untuk mencegah infeksi cacing tambang



Untuk wilayah endemik malaria gunakan kelambu di tempat tidur sebagai upaya pencegahan malaria

Pada masa pandemi covid-19, ibu hamil perlu memperhatikan:



Konsumsi makanan bergizi seimbang (isi piringku)



Kebiasaan selalu mencuci tangan pakai sabun dan air mengalir (PHBS)



Aktivitas fisik ringan sesuai untuk ibu hamil



Minum air putih minimal 8 gelas sehari

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT

BEBAS ANEMIA

Bagaimana **MENCEGAH ANEMIA?**

Perbanyak **KONSUMSI** makanan ber**GIZI SEIMBANG** kaya protein, zat besi (hati, telur, ikan, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau, buah berwarna merah atau kuning)

Makan ber**ANEKA RAGAM** makanan dengan **PENAMBAHAN SATU PORSI** makanan



MINUM TABEL TAMBAH DARAH (TTD)
MINIMAL 90 tablet selama kehamilan

SERING CUCI TANGAN
dengan sabun
dengan air mengalir

MENGGUNAKAN ALAS KAKI
untuk mencegah
infeksi cacing tambang



Pemberian TTD bagi ibu hamil:

1. Diperlukan untuk memenuhi asupan zat besi, guna mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat.
2. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan.

Bila perut terasa perih, mual serta tinja/feses berwarna kehitaman, tidak perlu khawatir karena tubuh akan menyesuaikan. Untuk meminimalkan efek samping tersebut, **jangan minum TTD dalam kondisi perut kosong**

Agar konsumsi TTD dapat lebih efektif untuk mencegah anemia :



TTD sebaiknya diminum **pada malam hari** sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual.



TTD dikonsumsi bersama makanan atau minuman yang mengandung Vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi didalam tubuh lebih baik



Jangan minum TTD bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag dan tablet calk, karena akan menghambat penyerapan zat besi.

WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT

BEBAS ANEMIA

Bagaimana sebaiknya MINUM TTD?

TTD sebaiknya diminum pada MALAM HARI sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual

Agar penyerapannya lebih baik sebaiknya TTD dikonsumsi bersama MAKANAN YANG MENGANDUNG VITAMIN C



TIDAK DIANJURKAN meminum TTD bersama-sama dengan susu, teh, kopi, tablet kalsium atau obat sakit maag.



Apabila setelah meminum TTD, TINJA akan menjadi HITAM, ibu hamil TIDAK PERLU KHAWATIR, hal ini sama sekali tidak membahayakan



SUPLEMENTASI TTD PADA PANDEMI COVID-19

Dalam masa pandemi, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting, untuk **mencegah anemia** sekaligus **meningkatkan kekebalan tubuh** terhadap virus corona.



WABAH CORONA

IBU HAMIL TETAP SEHAT

BEBAS ANEMIA



Bagaimana **CARA MENDAPATKAN TTD**
dalam masa pandemi Covid-19

Bila Puskesmas tetap buka,
ibu hamil bisa mendapatkan TTD pada Bidan
atau Tenaga Gizi, atau pada Bidan Desa
dengan perjanjian **PHYSICAL DISTANCING**

JANGAN LUPA mencatat
di kartu kontrol minum TTD, di buku KIA
atau **DICATAT SECARA MANUAL**
untuk dilaporkan ke Bidan/TPG

KONTAK BIDAN DAN TENAGA PENGELOLA GIZI
melalui sms dan WA atau menelpon langsung bila ada pertanyaan



Pemberian TTD dilakukan sebagai berikut :

- Ibu hamil bisa mendapatkan tablet tambah darah pada bidan atau tenaga gizi melalui perjanjian dengan menerapkan prinsip pencegahan infeksi.
- Ibu hamil yang berstatus ODP (Orang Dalam Pemantauan), PDP (Pasien dalam Pengawasan) atau Positif Covid 19, pemberian TTD harus ditunda dan dikonsultasikan kepada dokter untuk jadwal pemberiannya.
- Ibu hamil dapat mengonsumsi TTD mandiri dengan kandungan zat besi sekurang-kurangnya 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat (sama dengan TTD program), yang dapat dibeli di apotik atau toko obat.
- Ibu hamil harus mencatat di kartu kontrol minum TTD dalam Buku KIA, atau mencatat secara manual untuk dilaporkan ke bidan atau tenaga gizi.
- Melakukan komunikasi dengan cara menghubungi bidan atau tenaga gizi melalui telepon, SMS, sosial media atau aplikasi chat bila ada pertanyaan.
- Bidan atau tenaga gizi dapat melakukan kunjungan rumah ke ibu hamil untuk mendistribusikan TTD melalui perjanjian sebelumnya dengan tetap menerapkan prinsip pencegahan infeksi.

● Pencatatan, Pelaporan dan Pemantauan Program

Bidan atau Tenaga Gizi melakukan pencatatan, pelaporan serta pemantauan program pemberian TTD untuk mengetahui pencapaian target pemberian TTD dan pengendalian anemia.

Selama masa pandemi Covid-19 belum berakhir perlu diperhatikan:



Tetap tinggal dirumah dan jika harus keluar rumah, perhatikan prinsip pencegahan infeksi



Gunakan masker saat keluar rumah



Jika batuk dan bersin, tutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu



Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir



Menghindari tempat kerumunan

Bila pandemi sudah berakhir, dan kegiatan kembali berjalan normal, ibu hamil dapat mengunjungi Posyandu atau Puskesmas untuk periksa kehamilan dan mendapat TTD.

● Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018
2. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. 2014
3. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada ibu hamil (2015)
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Jakarta, 2017
5. Permenkes No. 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (AKG) untuk Masyarakat Indonesia

Pengarah :

Dr. Dhian P. Dipo

Tim Penyusun :

- Inti Mudjiati
- Mursalim
- Julina
- Evarini Ruslina
- Evi Firna
- Haji Samkani
- Paulina Hutapea
- Marlina Rully Wahyuningrum
- Nanda Indah Permatasari
- Rian Anggraini
- Yosnelli

Editor :

- Sri Wahyuni Sukotjo
(Nutrition Specialist Unicef Indonesia)
- Evarini Ruslina

Direktorat Gizi Masyarakat
Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat
KEMENTERIAN KESEHATAN | 2020

ISBN 978-602-416-971-8



9 786024 169718