

Intervensi Suplemen Makanan untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil

Title	Intervensi Suplemen Makanan untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil
Author Order	2 of 5
Accreditation	3
Abstract	<p>Latar belakang: Anemia pada kehamilan saat ini menjadi masalah kesehatan global utama karena telah mempengaruhi hampir setengah dari semua wanita hamil di seluruh dunia. Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, infeksi dan kelainan darah. Upaya untuk menurunkan angka anemia ibu hamil yaitu dengan pemberian supplement zat besi sebanyak 90 tablet serta pemenuhan asupan gizi pada saat hamil. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk menggambarkan pengaruh suplementasi makanan terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Metode: Metode pencarian data bersumber dari google scholar yang berjumlah 11 artikel dari tahun 2010 – 2018. Analisis data dilakukan secara deskriptif dalam bentuk matriks. Hasil Penelitian: Hasil literature review ini adalah bahwa pemberian supplement Fe, konsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti ubi jalar , dan konsumsi makanan yang mengandung zat pembantu penyerapan Fe (enhancer Fe) seperti tinutuan, buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jus jambu, bayam merah dan buah bit, serta makanan tinggi vitamin B9 dan B12 seperti kacang hijau dan rumput laut dapat meningkatkan kadar Hemoglobin darah pada ibu hamil. Selain itu pembatasan makanan yang mengandung zat yang dapat menghambat penyerapan (inhibitor) Fe juga berpengaruh untuk mengoptimalkan absorpsi Fe dalam tubuh. Kesimpulan: Ibu hamil perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin C, B12, asam folat dan protein untuk meningkatkan absorpsi Fe dalam tubuh serta menghindari mengkonsumsi makanan sumber Fe bersamaan dengan makanan yang dapat menghambat absorpsi Fe seperti teh, kopi dan susu.</p>
Publisher Name	Association of Public Health Scholars based in Faculty of Public Health, Sriwijaya University
Publish Date	2020-07-16
Publish Year	2018
Doi	DOI: 10.26553/jikm.2018.9.3.161-170
Citation	
Source	Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
Source Issue	Vol. 9 No. 3 (2018): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
Source Page	161-170
Url	https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/307/244
Author	Dr ERNA KUSUMA WATI, S.KM, M.Si