



Buku Bacaan

# Kader Posyandu

## Tablet Tambah Darah (TTD)





# Pesan Kunci

Minumlah Tablet Tambah  
Darah (TTD) setiap hari selama  
kehamilan untuk mencegah  
terjadinya anemia





## Apa yang dimaksud dengan Anemia?



"Ibu, Anemia itu sering disebut kurang darah, yaitu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal ( $<11\text{gr/dL}$ ), yang berakibat menurunnya daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi, keguguran, perdarahan saat persalinan, berisiko kematian pada ibu, bayi lahir kurang dari 9 bulan, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah ( $\text{BB}<2500\text{ gr}$ ) dan pendek (Panjang Badan  $<48\text{cm}$ ). Bila ibu dalam kondisi anemia berat .....bayi berisiko lahir mati"



## Apa yang dimaksud dengan TTD?



"Ibu.....TTD adalah suplemen gizi yang mengandung **zat besi** dan **asam folat**."





## Bagaimana bentuk TTD?



Ini adalah bentuk TTD. Warnanya merah mengkilap dan tercium sedikit bau besi.



Ukurannya sedang, sehingga mudah untuk ditelan bersama air minum.



## Kandungan TTD?

Setiap tablet salut mengandung 60 mg zat besi dan 0,4 mg Asam Folat.



## Apa manfaat TTD?



“Ibu, Manfaat TTD banyak, yaitu: “



Dapat mencukupi kebutuhan zat besi yang meningkat selama kehamilan



Untuk menurunkan risiko kematian ibu karena perdarahan



Dapat menurunkan risiko bayi lahir prematur dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)



Dapat mengurangi rasa lelah, letih, dan lemas



Untuk meningkatkan imunitas ibu selama kehamilan



Meningkatkan aliran oksigen dalam darah

## Catatan !

Sel darah merah membawa oksigen ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Coba dibayangkan, jika ibu memiliki cukup oksigen dalam darah, maka ibu akan merasa lebih segar dan tidak lemas. Untuk meningkatkan jumlah sel darah merah, maka ibu membutuhkan zat besi. TTD mengandung zat besi yang bagus untuk membantu meningkatkan sel darah merah.



## Apakah konsumsi makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi?



“Bu,... saat hamil, kebutuhan zat besi ibu meningkat untuk mencukupi kebutuhan ibu dan janin. Jadi penting bagi ibu untuk tetap makan makanan bergizi dan selalu minum TTD setiap hari”



## Catatan !

### Ajak ibu untuk berdiskusi tentang makanan sehari-hari:

Tanyakan pada ibu, bahan-bahan makanan yang dianggap baik untuk kesehatan serta manfaatnya. Jika ibu mengalami kesulitan menjelaskan manfaat dari setiap bahan makanan, kader coba bantu untuk menjelaskan manfaat bahan makanan yang ibu sebutkan.





## Bahan makanan sumber zat besi

Banyak pilihan makanan sumber zat besi yang dapat ibu konsumsi seperti daging, hati, ikan, tiram, kuning telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, kentang, dan tomat.

Sumber zat gizi yang berasal dari hewani lebih mudah diserap tubuh. Oleh karena itu pastikan ibu mengonsumsi makanan tersebut selama kehamilan.



## Makanan mengandung zat besi



Daging



Hati



Ikan



Kerang



Kentang



Tomat



Bayam



Nasi



Kacang-kacangan



Sayur Hijau



Kacang Merah



## Apa dampaknya jika ibu hamil tidak mengonsumsi TTD selama kehamilan?

Ibu akan mengalami anemia. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah dalam darah sedikit. Akibatnya ibu akan tampak pucat, lemas, letih dan lesu.

Ibu yang tidak anemia akan lebih bugar, bersemangat, dan memiliki kulit yang lebih cerah. Hal yang terpenting adalah, ibu yang tidak anemia dapat terhindar dari risiko mengalami perdarahan saat proses melahirkan.



## Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil

- Kurang nafsu makan
- Cepat merasa letih dan mengantuk
- Sering merasa pusing dan lemas
- Mengalami kesulitan bernapas
- Mata berkunang-kunang
- Daya tahan tubuh menurun/ sering sakit



## Apakah ada pantangan dalam mengonsumsi TTD?



“Sebetulnya ibu tidak ada pantangan, ibu harus tetap mengonsumsi berbagai makanan bergizi dengan porsi yang cukup dan minum TTD setiap hari”



### *Catatan !*

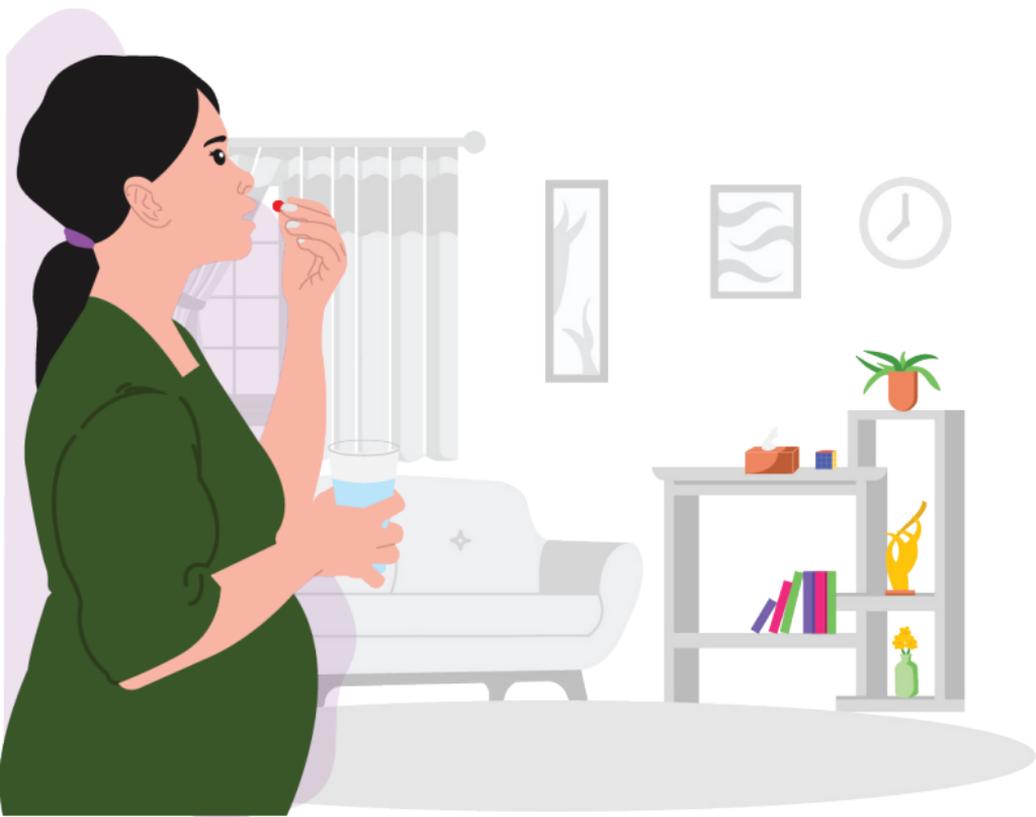
Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi beraneka ragam makanan bergizi. Minum TTD sebaiknya tidak dibarengi dengan teh, kopi, obat sakit mag, atau tablet kalsium karena dapat menghambat penyerapan zat besi.

TTD diserap dengan baik saat kondisi perut kosong, diminum dengan air putih atau jus buah seperti jus jeruk atau dengan pepaya atau pisang.



## Cara konsumsi minimal 90 tablet pada masa kehamilan

- Setiap hari selama kehamilan
- Minum dengan air putih atau jus buah
- Minum sebelum tidur malam





## Kapan sebaiknya minum TTD agar tidak merasa mual?



“Untuk menghindari rasa mual minum TTD, sebaiknya Ibu minum TTD sebelum tidur malam dan diminum dengan jus buah”



Rasa mual memang terkadang timbul namun tidak selalu berhubungan dengan konsumsi TTD. Perlu dipahami bahwa ibu hamil memang mengalami perubahan baik fisik dan psikis dan ini sering kali mengakibatkan munculnya perasaan mual.

Untuk meminimalisir efek mual yang ditimbulkan oleh TTD, sebaiknya minum TTD setelah makan , dan sebelum tidur di malam hari. Minumlah TTD dengan air putih atau jus buah dan tidak bersama teh, kopi, susu karena dapat menghambat penyerapan zat besi.

## Catatan !

### Ajak ibu berdiskusi tentang keluhan yang mungkin dialami saat mengonsumsi TTD

Tekankan kembali manfaat minum TTD dan beri ibu semangat. Misalnya, anak adalah penerus keturunan, maka sejak masih di dalam kandungan ibu sudah harus mempersiapkan kesehatan dan kecerdasan buah hati.





## Bagaimana cara mendapatkan TTD?



"Ibu harus rutin datang ke Posyandu atau Puskesmas untuk mendapatkan TTD secara gratis. TTD bisa juga dibeli dengan harga yang relatif murah di warung atau apotek terdekat agar Ibu bisa terus minum TTD selama masa kehamilan"



## Berapa kali TTD harus di minum?



"Idealnya TTD dikonsumsi 1 kali dalam sehari selama kehamilan sejak awal trimester pertama"



## Apakah ada efek samping dari konsumsi TTD?



"Ibu tidak perlu khawatir ketika BAB berwarna hitam, BAB yang berwarna hitam adalah sisa zat besi dalam TTD yang tidak terpakai dalam tubuh"





Sebagian ibu menyebutkan bahwa saat minum TTD kadang dapat menimbulkan rasa mual, muntah, sembelit, dan BAB berwarna hitam.



## Mitos tentang TTD

### **TTD menyebabkan darah tinggi.**

Tidak ada hubungan antara konsumsi TTD dengan darah tinggi. Karena tekanan darah tidak dipengaruhi oleh banyaknya volume sel darah merah. **Jadi TTD tidak menyebabkan darah tinggi.**

### **TTD menyebabkan bayi lahir cacat dan besar**

TTD **justu mencegah** bayi dari bahaya kecacatan, karena di dalamnya terdapat asam folat yang mampu melindungi bayi dari kecacatan. Selain itu, bayi juga tidak akan besar karena minum TTD.



## TTD di lokasi endemis Malaria

- Ibu hamil yang tinggal di daerah endemis malaria tetap dianjurkan untuk terus mengonsumsi TTD
- Ibu hamil yang positif malaria yang mendapatkan pengobatan malaria (kombinasi artemisini) dianjurkan untuk tetap mengonsumsi TTD
- TTD bisa didapatkan dari petugas kesehatan, bidan, dan / atau kader
- Keluarga atau kader memantau konsumsi TTD oleh ibu hamil dan mengisi checklist yang ada didalam buku KIA
- Lakukan janji temu dengan petugas kesehatan jika ada keluhan





## TTD selama masa pandemi COVID-19

- Ibu hamil tetap dianjurkan untuk terus mengonsumsi TTD selama masa pandemi
- TTD bisa didapatkan dari petugas kesehatan puskesmas, bidan, dan/atau kader Posyandu
- Petugas kesehatan akan melakukan kunjungan rumah untuk memonitor distribusi dan konsumsi TTD
- Lakukan janji temu dengan petugas kesehatan jika ada keluhan
- Ibu hamil yang sedang melakukan isolasi mandiri (positif COVID-19) harus konsultasi ke dokter mengenai konsumsi TTD

### *Catatan !*

Sarankan ibu untuk sebaiknya mencari informasi dari sumber-sumber terpercaya (petugas puskesmas, bidan, kader, dokter) jika memiliki pertanyaan dan keraguan tentang TTD.





Buku Bacaan Kader Posyandu  
"Tablet Tambah Darah (TTD)"