**PERTANYAAN DAN JAWABAN TERKAIT INOVASI CEMIA MINTA FE**

1. ***Inovasi Cemia minta fe itu apa dan untuk siapa…?***

Cemia minta fe adalah sebuah inovasi program KIA puskesmas Jasinga dalam upaya menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dengan pemantauan minum tablet fe.

Tujuanya adalah untuk meningkatkan kemauan,kesadaran serta pengetahuan tentang manfaat minum tablet fe setiap hari,dan agar ibu hamil terbiasa rutin mengkonsumsi tablet tambah darah sehingga mencegah kejadian anemia yang berdampak besar pada kehamilan persalinan dan nifas.

1. ***Kegiatannya apa aja…?***

Kegiatan dari Cemia minta fe meliputi :

* Penyuluhan tentang anemia dan manfaat minum tablet fe di kelas ibu hamil
* Pengisian format ceklis harian oleh kader kesehatan
* Pemantauan minum tablet fe melalui group wa mamah utun
* Pemeriksaan Hb tiap 3 bulan di kelas ibu hamil
* Pelaksanaan kunjungan rumah oleh kader kesehatan tiap minggu
* Pembentukan kader cemia

1. **Kenapa harus pemantauan minum tablet fe...?**

Tablet tambah darah yang diberikan di posyandu oleh bidan desa jarang sekali di minum oleh ibu hamil dengan alasan terlupa dan alasan lainnya ibu merasa tidak butuh minum tablet fe karena tidak ada keluhan pada kehamilannya juga menganggap minum tablet fe tidak penting.

1. ***Apakah ada perbedaan jika ada pemantauan minum tablet fe...?***

Perilaku terjadi karena pola terbiasa oleh karena tidak mudah untuk merubah perilaku seseorang di harapkan dengan adanya pemantauan minum tablet fe semua ibu hamil akan merasa terbiasa walau mungkin ada beberapa yang merasa terpaksa tetapi keterpaksaan yang diroleh karena tidak mudah untuk merubah perilaku seseorang di harapkan dengan adanya pemantauan minum tablet fe semua ibu hamil akan merasa terbiasa walau mungkin ada beberapa yang merasa terpaksa tetapi keterpaksaan yang terjadi bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil itu sendiri dan juga bayi yang di kandung.sehingga akan timbul perbedaan jika setiap hari ada yang mengingatkan untuk minum tablet fe nya dengan harapan semua ibu hamil terhindar dari anemia.

1. ***Apa dampak dari anemia pada ibu hamil,bayi dan masa persalinan ...?***

Anemia adalah kondisi ibu dengan kadar HB dalam darahnya kurang dari 12 gr% dan merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia yang harus dipikirkan secara serius, apalagi anemia yang terjadi pada ibu yang sedang dalam keadaan hamil. Karena anemia yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada ibu dan bayinya, dampak yang timbul antara lain, kehamilan abortus, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, bayi kekurangan gizi saat didalam kandungan / Intra Uterine growth retardation (IUGR), power tenaga saat melahirkan lemah sehingga menyebabkan persalinan menjadi lama, proses lamanya persalinan dapat meningkatkan angka infeksi pada ibu dan bayi, atonia uteri (uterus tidak bisa mengkerut) merupakan penyebab terjadinya perdarahan pada saat melahirkan maupun setelah melahirkan.

Bahaya anemia pada ibu hamil yang tidak ditangani dapat meningkatkan resiko melahirkan sebelum waktunya atau persalinan premature yang sudah barang tentu akan meningkatkan angka kematian bayi kerena imunitas yang belum sempurna dan organ bayi yang belum terbentuk secara sempurna sedangkan bagi ibu hamil sendiri beresiko fatal jika terjadi perdarahan pada saat proses persalinan hal itu akan membahayakan keselamatannya.selain itu juga dapat menyebabkan tubuh ibu hamil lebih sulit melawan infeksi dan dapat meningkatkan terjadinya dpresi post partum.

1. ***Apakah anemia juga dapat menyebabkan penyakit covid 19...?***

#### Seorang wanita ketika tengah hamil akan lebih rentang terkena covid 19 hal ini dikarenakan aktifitas sel di tubuh ibu hamil akan mengalami penurunan yang mengakibatkan imunitas menjadi lemah, selain itu sistem imun dan kardiovaskular ibu hamil berpotensi memperberat jika terserang virus,keadaan anemia dapat memperberat sistem imun dan kardiouvaskular oleh karena itu di harapkan semua ibu hamil tidak mengalami anemia yang dapat menyebabkan imun ibu hamil lebih menurun.

#### *Apakah pencegahan anemia cukup dengan minum tablet fe saja...?*

#### Tablet fe merupakan zat mineral untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin unsur besi yang terkandung dalam fe membentuk mioglobulin yakni protein yang mendistribusikan oksigen menuju otot,membentuk enzim,membentuk kolegan dan juga membentuk imunitas tubuh.di masa pandemi ini diharapkan ibu hamil dapat mencegah virus c dovid 19 dengan

#### Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

#### Menjaga daya tahan tubuh

#### Mengunakan masker

#### Menjaga jarak

#### *Bagaimana cara mencegah anemia pada ibu hamil ...?*

#### Minum tablet fe secara rutin,konsumsi makanan yang banyak mengandung fe seperti daging daging,hati ayam,buah bit,buah naga,kacang hijau dan banyak yang lainnya.

#### *Kapan waktu minum tablet fe ...?*

**Untuk menghindari rasa mual sebaiknya tablet fe dimunum setelah makan hindari konsumsi oabt maag seperti antasida,susu,the,kopi, selama 2 jam setelah konsumsi fe karena akan menurunkan kinerja obat. di anjurkan juga konsumsi vitamin c dari suplemen karena dapat membantu meningkatkan penyerapan besi**

1. ***Berapa kali sehari konsumsi tablet fe dan adakah efek sampingnya…?***

Tablet fe sesuai anjuran untuk sehari sekali tetapi pada keadaan anemia biasanya di anjurkan konsumsi 2 kali dalam sehari.adapun efek samping yang di rasakan ibu adalah susah bab,ada mual atau bahkan muntah hal ini adalah wajar karena zat besi yang menyebabkan mual dan sulit bab untuk menghindarinya sebaiknya di kminum ketika akan tidur pada malam hari dan perbanyak konsusmsi buah dan sayur.