

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibu Hamil

1. Pengertian ibu hamil

Kehamilan adalah proses dimana sperma dan sel telur bertemu, berimplantasi, dan berimplantasi. Reaksi ini dapat diklasifikasikan dari pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu. 9 bulan menurut penanggalan internasional, yang dibagi menjadi tiga pertiga, yaitu: trimester pertama berlangsung sekitar 1-12 minggu, trimester kedua 13-27 minggu, dan trimester 3 berlangsung dari 28-40 minggu (Bruno 2019).

2. Karakteristik ibu hamil

Perubahan selama kehamilan terjadi baik secara anatomis maupun fisiologis karena adanya perubahan hormonal. Saat rahim tumbuh karena peningkatan kadar estrogen dan progesteron, tanah genting memanjang dan melunak, yang dikenal sebagai tanda Hegar. Kelenjar di rahim serviks menghasilkan lebih banyak cairan di bawah pengaruh hormon estrogen. Hipervaskularisasi terjadi pada vagina dan vulva, mengakibatkan sedikit perubahan warna kebiruan pada vagina (lividae), yang dikenal sebagai tanda Chadwick. Payudara menjadi lebih besar dan kencang, areola mengalami hiperpigmentasi. Aliran darah pada ibu hamil berubah, curah jantung meningkat karena peningkatan volume darah, eritropoiesis juga meningkat, yang dikompensasi dengan peningkatan volume plasma darah, yang menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin dan anemia fisiologis. Ada juga perubahan pada saluran pencernaan, seperti otot melemah, mobilitas terbatas, dan mual di pagi hari.

Selama kehamilan, jumlah hormon perangsang melanosit juga meningkat, menyebabkan endapan pigmen terbentuk di dahi, pipi, dan hidung, yang dikenal sebagai chloasma gravidarum. Linea alba berubah menjadi hitam yang disebut linea grisea, dan perubahan pada kulit perut yang tampak pecah-pecah dan kebiruan disebut guratan lividae. Metabolisme meningkat sekitar 15-20%. Berat badan meningkat sekitar 6,5-16,5 kg selama kehamilan (Sarwono, 2014)

3. Kebutuhan gizi ibu hamil

Dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal, kebutuhan nutrisi selama kehamilan meningkat 15%. Dalam pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, cairan ketuban dan janin diperlukan nutrisi yang cukup. 40% makanan yang dikonsumsi ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan janin dan 60% sisanya untuk pertumbuhan ibu. Ibu hamil harus memperhatikan pola makannya selama hamil untuk memiliki anak yang sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang ada di dalamnya. Makanan yang dimakan saat hamil bukan untuknya, tapi ada orang lain yang memakan makanan yang dimakan. Peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan meliputi :

a. Energi

Menurut AKG 2019, kebutuhan energi ibu hamil usia 19-29 tahun adalah 2.430 Kkal pada trimester pertama dan 2.550 Kkal pada trimester kedua dan ketiga. Untuk usia 30 hingga 49 tahun, 2.330 kalori pada trimester pertama dan 2.450 kalori pada trimester kedua dan ketiga.

b. Protein

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan protein ibu hamil di trimester I sekitar 61 gram, trimester II 70 gram, dan trimester III 90 gram

c. Lemak

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan lemak ibu hamil di usia 19-29 tahun yaitu 67,3 gram dan di usia 30-49 tahun yaitu 62,3 gram

d. Karbohidrat

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan karbohidrat ibu hamil di usia 19-29 tahun pada trimester pertama yaitu 385 gram dan pada trimester kedua hingga ketiga yaitu 400 gram. Sedangkan ibu hamil di usia 30-49 tahun pada trimester pertama yaitu 365 gram, dan pada trimester kedua hingga ketiga yaitu 380 gram.

4. Masalah gizi pada ibu hamil

Masalah gizi pada ibu hamil dapat disebabkan karena kebutuhan makanan dan asupan yang tidak adekuat. Perlu diperhatikannya kebutuhan selama kehamilan yang bersifat individual dan juga dipengaruhi oleh riwayat dan status gizi. Masalah gizi umum pada wanita hamil termasuk kekurangan energi kronis (KEK), kekurangan vitamin A (KVA), dan anemia defisiensi besi.

a. Pengertian anemia

Anemia adalah suatu kondisi di mana sel darah merah berkurang atau hemoglobin rendah. Dalam hal ini, kemampuan menyerap oksigen menurun demi organ vital ibu dan janin (KPD) haid pertama bisa berlangsung lama, infeksi paling mudah setelah anak laki-laki. dan akan ada lebih sedikit susu (Musni,2019). Ibu hamil dikatakan anemia bila kadar hemoglobin ibu < 11 g/dl pada trimester pertama dan ketiga dan < 10,5 g/dl pada trimester kedua (Kementrian Republik Indonesia, 2013). Menurut WHO (2011), ada berbagai derajat anemia pada ibu hamil, yaitu:

1) Anemia ringan: apabila kadar hemoglobin ibu 10,9 g/dl sampai 10g/dl.

- 2) Anemia sedang: apabila kadar hemoglobin ibu 9,9 g/dl sampai 7,0g/dl.
- 3) Anemia berat: apabila kadar hemoglobin ibu berada dibawah 7,0 g/dl.

b. Gejala anemia

Gejala pada ibu hamil biasanya berupa lemas, mengantuk, pusing, lelah, tidak enak badan, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, mual dan muntah serta sulit berkonsentrasi. Saat pemeriksaan dilakukan, kulit pucat, selaput lendir, gusi dan kuku pucat juga diperhatikan (Kondi, Berkanis and Febriyanti, 2017). Gejala anemia selama kehamilan menurut America Pregnancy (2016) meliputi kelelahan, kelemahan, telinga berdengung, suka berkonsentrasi, pernafasan pendek, kulit pusat, nyeri dada, kepala terasa ringan serta tangan dan kaki terasa dingin.

c. Upaya pencegahan anemia

Menurut Kusumawardhan (2016), pencegahan anemia meliputi

- 1) Memberikan Tablet atau suntikan zat besi, atau meningkatkan konsumsi zat besi.
- 2) Pengawasan penyakit infeksi
- 3) Mengonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung zat besi, seperti daun pepaya, kangkung, daging sapi, hati, ayam, dan susu.
- 4) Dapatkan suplemen zat besi dan vitamin lain dari penyedia layanan kesehatan Anda dengan tes kehamilan rutin, dan makan tiga kali sehari dalam porsi ganda.

d. Penyebab anemia

Kekurangan zat besi selama kehamilan disebabkan oleh beberapa faktor yang memicu terjadinya anemia pada ibu hamil. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi karena asupan zat besi yang tidak mencukupi, asupan zat besi yang tinggi selama kehamilan, dan kehilangan zat besi karena perdarahan atau penyakit

menular. Selain itu, bisa juga karena faktor pengetahuan, usia terlalu muda, jumlah kelahiran, hamil tua, pengabaian suplemen zat besi, faktor sosial ekonomi, rendahnya konsumsi protein, sayur dan buah, konsumsi kopi dan teh berlebihan, anemia saat hamil (Amanupunyo, Shaluhiah and Margawati, 2018)

e. Dampak anemia

Anemia selama kehamilan dikatakan merugikan janin, yang dapat mengakibatkan peningkatan kematian ibu dan bayi. Ibu yang anemia mungkin mengalami kelelahan, performa kerja yang buruk, fungsi kekebalan yang melemah, dan peningkatan risiko penyakit jantung dan kematian. Kehamilan anemia tidak hanya berdampak pada ibu tetapi juga pada bayi yang dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, BBLR, IUFD, IUGR dan asfiksia (Stephen *et al.*, 2018). Efek anemia selama kehamilan berkisar dari ketidaknyamanan yang sangat ringan hingga kehamilan berkepanjangan, keguguran, kelahiran prematur/prematur, cacat lahir (perdarahan), cacat lahir (ketahanan terhadap infeksi dan stres, produksi ASI rendah) (Musni, 2019).

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia

Kurangnya zat besi yang dikonsumsi ibu hamil setiap hari merupakan salah satu penyebab anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil sebaiknya diberikan obat pengencer darah untuk mencegah dan mengobati anemia akibat kekurangan zat besi. Tablet besi dianggap efektif di Indonesia untuk mencegah anemia pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2014).

B. Tablet Tambah Darah

1. Pengertian tablet tambah darah

Pil penambah darah (TTD) adalah pil mineral yang dibutuhkan tubuh untuk memproduksi sel darah merah atau hemoglobin. TTD diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil untuk mengatasi anemia defisiensi besi (Rahmi et al., 2019). Wanita usia subur diberikan tablet besi seminggu sekali dan sehari sekali saat haid. Ibu hamil diberikan tablet besi atau minimal 90 tablet setiap hari selama kehamilan untuk mencegah anemia defisiensi besi selama kehamilan, yang berperan sebagai salah satu jenis hemoglobin (Hb) dalam darah. TTD diberikan setelah morning sickness mereda (pada trimester kedua dan ketiga), minimal 90 tablet diberikan secara bersamaan (Agustina, 2019). Produk darah naga mengandung zat besi setara dengan 60 mg unsur besi (ferrous sulfate, ferrous fumarate atau ferrous gluconate preparat) dan 0,400 mg asam folat.

2. Program tablet tambah darah

Pemerintah Indonesia telah menetapkan kebijakan nasional terkait program pemberian dosis tablet besi yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 88 Tahun 2014 tentang Standarisasi Tablet Infus Darah Bagi Ibu Anak Usia Dini . dan seorang wanita hamil. Standar ini menjadi acuan bagi pemerintah negara bagian, pemerintah kabupaten, pemerintah kabupaten/kota dan semua instansi yang terlibat dalam program transfusi darah bagi ibu hamil dan calon ibu (Kemenkes RI, 2014). Sasaran pelaksanaan RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) tahun 2020-2024 proporsi ibu hamil yang mendapat minimal 90 tablet selama kehamilan adalah 81% pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2020).

3. Manfaat tablet tambah darah

Zat besi dibutuhkan untuk membentuk hemoglobin, atau sel darah merah. Zat besi juga dapat digunakan untuk sistem pertahanan tubuh (Kemenkes RI, 2014). Bagi janin, zat besi sangat penting untuk perkembangan otak janin dan kemampuan kognitif bayi baru lahir. Selama masa kehamilan, volume darah dalam tubuh ibu meningkat, sehingga asupan zat besi harus ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan ibu. Asupan zat besi yang lebih tinggi diperlukan agar janin menerima nutrisi dan oksigen melalui plasenta. Penyerapan zat besi ditransfer dari ibu ke janinnya melalui plasenta dan digunakan untuk perkembangan janin (Ratih, 2017).

4. Cara mengkonsumsi tablet tambah darah

Saat pemberian tablet zat besi harus diperhatikan waktu dan asupannya, ini adalah zat yang dapat mencegah penyerapan zat besi. al., 2018). Untuk menikmati suplemen zat besi yang baik, Anda harus meminumnya hanya dengan air kemasan, bukan minuman berkafein seperti kopi dan teh, karena dapat mengganggu penyerapan zat besi. Penggunaan susu bersama zat besi juga harus dihindari karena susu menetralkan zat besi. menimbulkan efek samping. Besi sendiri berkurang (Agustina, 2019). Untuk mengurangi gejala mual, tablet besi dapat diminum bersama atau segera setelah makan, termasuk pada malam hari sebelum tidur (Juarna, Hartini, dan Dewi, 2015). Tablet produk darah harus dibagi dan diminum setidaknya setiap 6-8 jam, setelah itu interval diperpanjang menjadi 12 atau 24 jam jika terjadi efek samping.

5. Efek samping tablet tambah darah

Suplemen zat besi oral dapat menyebabkan mual, muntah, kram perut, mulas, dan sembelit (terkadang diare). Namun, tingkat mual yang disebabkan oleh setiap

suplemen bergantung pada jumlah unsur besi yang tertelan. Dosis zat besi di atas 60 mg dapat menghasilkan efek samping yang tidak dapat diterima pada wanita hamil, yang dapat menyebabkan ketidakpatuhan minum tablet zat besi ketika dosis rendah ditoleransi (dan dikonsumsi) lebih baik daripada dosis tinggi.

6. Dosis tablet tambah darah

Dosis zat besi dibagi menurut dosis pengobatan dan pencegahan. Sekelompok ibu hamil dan nifas tanpa kontrol Hb diberikan dosis preventif yaitu 1 tablet per hari (60 mg elemental iron) dan asam folat 0,25 mg, diberikan secara berturut-turut minimal hari ke-90 sampai hari ke-42 kehamilan. dan diberikan sejak kunjungan pertama dalam kehamilan. Dosis pengobatan untuk ibu hamil yang menderita anemia sejak hamil hingga nifas diberikan tiga kali sehari. Penderita anemia sebaiknya mengkonsumsi 60-120 mg Fe setiap hari dan menambah jumlah makanan yang mengandung Fe.

7. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet tambah darah

Berdasarkan teori Lawrence Green Notoatmodjo (2012), yang terdiri dari faktor predisposisi (berasal dari niat seseorang untuk melakukan sesuatu), faktor kemungkinan (tindakan dan faktor yang mendorong perilaku), dan faktor pendorong (faktor yang mendorong perilaku). Berdasarkan teori Lawrence Greene, faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan produk darah pada ibu hamil adalah :

- a. Faktor predisposisi (predisposing factor)
 - 1) Pengetahuan
 - a) Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan, dan ini terjadi setelah seseorang mempersepsikan objek tertentu. Perilaku berbasis pengetahuan lebih berkelanjutan daripada perilaku berbasis pengetahuan (Ramadhanti, Adespin & Julianti, 2019). Menurut Notoatmodjo (2003) (Ramadhanti, Adespin dan Julianti, 2019), pengetahuan atau kognisi merupakan area yang sangat penting untuk membentuk aktivitas seseorang (perilaku terbuka). Menurut Sunaryo (2004) (Ramadhanti, Adespin dan Julianti, 2019) pengetahuan yang terdapat pada ranah kognitif memiliki 6 tingkatan yaitu :

(1) Tahu (*know*)

Tahu adalah ingatan akan materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tingkat pengetahuan ini membutuhkan hafalan khusus dari materi yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh karena itu pengetahuan adalah tingkat pengetahuan yang paling rendah.

(2) Memahami (*comprehension*)

Pemahaman adalah kemampuan untuk menjelaskan topik yang diketahui dengan benar dan menafsirkan materi dengan benar.

(3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerapkan materi yang dipelajari pada situasi atau kondisi kehidupan nyata.

(4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk mendeskripsikan suatu bahan atau objek menjadi komponen-komponen yang, sebaliknya, berada dalam struktur organisasi namun saling terkait satu sama lain.

(5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis mengacu pada kemampuan untuk merangkai atau menggabungkan bagian-bagian menjadi satu kesatuan yang baru, dengan kata lain sintesis adalah kemampuan untuk membangun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

(6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu bahan atau objek dengan menggunakan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria yang ada.

b) Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo 2012, inilah faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan :

- (1) Tingkat pendidikan dan kemampuan belajar manusia merupakan kebutuhan yang sangat mendasar. Tingkat pendidikan dapat menyebabkan perubahan pengetahuan.
- (2) Kurangnya informasi tentang tabel suplemen darah dan anemia melemahkan pengetahuan seseorang.
- (3) Budaya memiliki dampak besar pada tingkat pengetahuan seseorang karena informasi baru mungkin atau mungkin tidak disaring menurut budaya yang ada.

(4) Pengalaman tergantung pada usia dan pendidikan seseorang, yaitu. H. dengan pendidikan yang lebih tinggi, pengalamannya semakin luas seiring bertambahnya usia.

c) Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara menanyakan sesuatu yang terukur tentang pengetahuan subjek (Notoatmodjo 2010 dalam (Ramadhanti, Adespin dan Julianti, 2019) Disini peneliti mengukur pengetahuan dengan kuesioner yang dilengkapi dengan skala Guttman Skala pengukuran terdiri dalam memperoleh jawaban skala tegas, yaitu ya atau tidak, benar atau salah, positif atau negatif, dll. Jika pertanyaannya positif, jawaban yang benar mendapat nilai 1 dan jawaban yang salah mendapat nilai 0, sedangkan jika pertanyaan negatif, jawaban benar mendapat nilai 0 dan jawaban salah mendapat nilai 1.

Berdasarkan hasil penelitian Ahmadi dan Kushermanto (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan komitmen saat pengambilan sampel darah. Ibu hamil dengan pengetahuan baik tentang anemia dan zat besi cenderung mengonsumsi suplemen zat besi dibandingkan dengan ibu hamil dengan pengetahuan sedikit.

2) Sikap

Sikap adalah pernyataan evaluatif tentang objek, orang, atau peristiwa. Sikap adalah hubungan atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap belum merupakan tindakan atau kegiatan, melainkan respon tertutup, respon terhadap objek dalam lingkungan tertentu sebagai apresiasi terhadap objek tersebut (Ramadhanti, Adespin dan Julianti, 2019).

Sikap adalah kecenderungan untuk mendekati atau menghindari berbagai kondisi sosial secara positif atau negatif, baik itu lembaga, seseorang, situasi, ide, konsep, dll. Sikap terdiri dari tingkatan, yaitu (Ramadhanti, Adespin and Julianti, 2019) :

- a) Menerima bahwa orang (subjek) menginginkan stimulus (objek) tertentu dan memperhatikannya.
- b) Menjawab pertanyaan, memberikan jawaban, menyelesaikan dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan tanda sikap. Mencoba menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas tertentu, apakah pekerjaannya benar atau salah, berarti orang tersebut menerima ide tersebut.
- c) Mengevaluasi, mengajak orang lain untuk mengerjakan soal, atau berdiskusi dengan orang lain. Misalnya seorang ibu mengajak ibu-ibu lain (tetangga, saudara, dll) untuk menimbang anaknya sesuai posyandu, ini bukti bahwa ibu memiliki sikap yang positif terhadap pemberian makan pada anak.
- d) Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilih dengan segala resikonya merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya, seorang ibu ingin menjadi pendukung KB meski ditentang oleh mertuanya atau orang tuanya sendiri.

Skala pengukuran yang sering digunakan dalam penelitian sikap adalah skala Likert. Skala ini dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi tentang masalah yang ada. Pengukuran bila pernyataan negatif adalah penilaian: sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4 (Hendrian, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Erwin et al. (2017) menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki sikap positif terhadap konsumsi tablet besi, dan

berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kepatuhan ibu hamil. Tablet besi atau wanita yang mengonsumsi tablet besi.

3) Pendidikan

Pendidikan adalah tuntunan yang diterima seseorang untuk mengembangkan orang lain menuju cita-cita tertentu yang mengarahkan seseorang untuk bertindak dan memenuhi kehidupannya guna mencapai keamanan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi, misalnya tentang hal-hal yang menunjang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Silvia, 2017).

Pendidikan merupakan suatu proses dimana peserta didik dapat berperan sebagai subjek dan objek dalam membangun kehidupan yang lebih baik. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting sebagai faktor kunci dalam pengembangan sumber daya manusia (Silvia, 2017).

Menurut (Notoatmodjo, 2010) pendidikan adalah upaya untuk mengembangkan potensi manusia dengan cara yang memungkinkannya mengelola sumber daya alam yang tersedia untuk mencapai kesejahteraan sosial. Keterampilan yang dikembangkan melalui sumber daya manusia meliputi berbagai aspek, terutama aspek non fisik, yaitu kemampuan berpikir, kemampuan penalaran, kecerdasan, keterampilan dll.

Pencapaian pendidikan merupakan salah satu indikator yang sering diperiksa ketika mencoba mengukur tingkat pembangunan manusia suatu negara. Melalui pengetahuan, pendidikan mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi pilihan perilaku sehat seseorang (Silvia, 2012).

4) Nilai dan kepercayaan

Nilai adalah keyakinan pribadi tentang nilai suatu ide, perilaku, kebiasaan, atau objek yang menetapkan standar untuk tindakan yang memengaruhi perilaku. Penilaian meliputi komponen kognitif, selektif, afektif, dan terkait kinerja. Seseorang berpikir, memilih, merasakan dan bertindak berdasarkan nilai-nilai pribadi.

Iman berasal dari kata *to believe* yang berarti mengakui atau mempercayai kebenaran. Iman mengacu pada mengakui atau mempercayai kebenaran. Dari hasil wawancara berdasarkan penelitian Rahmawati et al. (2017), diketahui beberapa perilaku dan kebiasaan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi. Tidak ada keyakinan khusus yang membuat responden tetap mengkonsumsi tablet besi. Responden mengunjunginya secara teratur, mengikuti saran dari petugas kesehatan.

b. Faktor pemungkin (*enabling factor*)

1) Ketersediaan tablet tambah darah (tablet Fe) di faskes

Mengobati Kekurangan Zat Besi Dengan Suplemen Makanan Tablet zat besi adalah cara paling efektif untuk meningkatkan kadar zat besi dalam jangka pendek. Suplemen makanan biasanya ditujukan untuk kelompok orang yang rentan kekurangan zat besi, seperti ibu hamil dan ibu menyusui. Di Indonesia, pemerintah memberikan tablet besi folat gratis kepada ibu hamil (mengandung zat besi elemental 60 mg dan asam folat 0,25 mg) melalui Puskesmas dan Posyandu. Kendala utama efektivitas metode ini adalah biayanya yang relatif tinggi dan membutuhkan motivasi yang konstan untuk mengonsumsi suplemen.

Dua pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi dan mencegah defisiensi besi, yaitu pendekatan medis (farmasi pendekatan) yaitu melalui

suplemen makanan, dan pendekatan gizi (pangan berbasis pendekatan), yaitu melalui perbaikan makanan/diet dan fortifikasi makanan. Mengobati Kekurangan Zat Besi Dengan Suplemen Makanan Tablet zat besi adalah cara paling efektif untuk meningkatkan kadar zat besi dalam jangka pendek. Suplemen makanan biasanya ditujukan untuk kelompok orang yang rentan kekurangan zat besi, seperti ibu hamil dan ibu menyusui. Di Indonesia, pemerintah memberikan tablet besi folat gratis kepada ibu hamil (mengandung zat besi elemental 60 mg dan asam folat 0,25 mg) melalui Puskesmas dan Posyandu.

2) Keterjangkauan dalam mendapatkan tablet tambah darah di faskes

Keberadaan Puskesmas di desa sangat penting mengingat misi Puskesmas yaitu memberikan penyuluhan dan pelayanan kesehatan kelas satu. Kegiatan atau pelayanan di Puskesmas dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan bagi masyarakat di suatu wilayah. Faktor tersebut antara lain ketersediaan sarana dan prasarana atau pelayanan kesehatan di tempat, antara lain pelayanan kesehatan seperti: puskesmas, Posyandu dll. Peraturan ini pada hakekatnya mendukung atau memungkinkan pelaksanaan perilaku kesehatan. Keterjangkauan jarak tergantung apakah seseorang melakukan perjalanan ke puskesmas didukung oleh transportasi dan kondisi sosial ekonomi (Ramawati, dkk 2017).

c. Faktor penguat (reinforcing factor)

(1) Dukungan keluarga

a) Pengertian keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat tempat anak dan orang tuanya berinteraksi. Keluarga berasal dari bahasa sansekerta kulu dan warga atau

kuluarga yang artinya anggota kelompok kekerabatan (Ali 2009 dalam Nurwulan, 2017). Keluarga adalah suatu sistem sosial yang tersusun dari individu-individu yang saling berhubungan dan berinteraksi secara teratur, yang diwujudkan dalam saling ketergantungan dan ikatan untuk mencapai tujuan bersama (Andaryono 2012 dalam Nurwulan, 2017). Keluarga dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu, dan juga dapat menentukan keyakinan dan nilai kesehatan serta program kesehatan yang mereka akses. Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam menyelesaikan program kedokteran (Hendrian, 2011).

b) Bentuk dukungan keluarga

(1) Dukungan penilaian

Dukungan ini termasuk membantu orang lebih memahami bagaimana depresi berkembang, apa yang menyebabkan depresi, dan strategi koping apa yang dapat digunakan untuk mengelola stresor. Dukungan ini juga merupakan dukungan yang terjadi ketika penilaian positif terhadap seseorang diungkapkan. Individu memiliki seseorang untuk diajak bicara tentang masalah mereka. Ini mengambil bentuk mengungkapkan harapan individu yang positif terhadap orang lain, dorongan, penerimaan ide atau perasaan seseorang, dan perbandingan positif dengan orang lain, seperti orang yang kurang mampu. Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan keterampilan koping individu melalui strategi alternatif yang berbasis pengalaman dan fokus pada aspek positif (Nurwulan, 2017).

(2) Dukungan instrumental

Dukungan ini mencakup pemberian dukungan fisik seperti jasa, dukungan finansial dan material dalam bentuk bantuan nyata (instrumental support, material

support), keadaan di mana barang atau jasa berkontribusi untuk memecahkan masalah praktis, termasuk bantuan langsung, misalnya ketika seseorang memberi atau meminjamkan Uang, membantu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, menyampaikan pesan, mengatur transportasi, merawat dan merawat orang sakit atau depresi, yang dapat membantu memecahkan masalah. Dukungan sejati paling efektif ketika individu menghargainya dan mengurangi depresi individu. Hubungan keluarga yang nyata sebagai sumber untuk mencapai tujuan yang praktis dan nyata (Nurwulan, 2017).

(3) Dukungan informasional

Jenis dukungan ini mencakup jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk menawarkan pemecahan masalah, saran, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan seseorang. Keluarga dapat memberikan informasi saran dokter, terapi yang baik untuk diri sendiri, dan tindakan khusus untuk mengelola stressor. Orang yang depresi, dengan dukungan keluarga, dapat menyingkirkan masalahnya dan menyelesaikan masalahnya melalui sugesti. Informasi ini mendukung keluarga sebagai pengumpul informasi dan penyedia informasi (Nurwulan, 2017).

(4) Dukungan emosional

Selama depresi, orang sering menderita secara emosional, merasa sedih, cemas, dan kehilangan harga diri. Ketika depresi melemahkan rasa memiliki dan cinta. Dukungan emosional memberi individu rasa nyaman, cinta, empati, kepercayaan dan perhatian, sehingga orang yang menerimanya merasa dihargai. Di keluarga terkenal ini Anda akan menemukan tempat peristirahatan dan dorongan semangat (Nurwulan, 2017).

- c) Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah

Keluarga berperan penting dalam mendukung ibu dalam mengonsumsi tablet besi. Studi yang dilakukan di India menunjukkan bahwa para ibu sering lupa meminum produk darah secara teratur bahkan berhenti meminumnya jika keluarga tidak mendapat dukungan. Dalam penelitian ini, sekitar 50% anggota keluarga mengatakan bahwa mereka mengingatkan ibu mereka untuk meminum pil. Dukungan dan dorongan sangat penting bagi para ibu, karena tablet besi harus diminum setiap hari untuk jangka waktu yang lebih lama (Wiradnyani, Khusun and Achadi, 2013).

- d) Instrument dukungan keluarga

(1) Alat ukur (*Blue Print*)

Menurut Arikunto (2011), skala dukungan keluarga diadaptasi dan dikembangkan dari teori House untuk mengungkap variabel dukungan keluarga. Aspek yang digunakan untuk mengukur dukungan keluarga adalah dukungan emosional, dukungan apresiatif, dukungan instrumental dan dukungan informasional.

(2) Paparan informasi

Ada tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan mempengaruhi perilaku manusia (Kar en Notoatmodjo, 2007). Semakin sering informasi diberikan, semakin lama terjadi perubahan perilaku (Notoatmodjo, 2007). Menurut penelitian Niven (2002) (Hendrian, 2011), kelalaian pasien dalam meminum obat dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman terhadap petunjuk yang diberikan kepada pasien.

Hal ini karena tenaga medis tidak mampu memberikan informasi yang lengkap, menggunakan jargon medis dan memberikan banyak instruksi yang perlu diingat oleh pasien. Menurut Rochayat (2008) (Hendrian, 2017) kurangnya informasi ibu hamil terutama tentang makanan yang dikonsumsi selama kehamilan, anemia dan suplemen zat besi dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan gizi pada ibu hamil. Ini juga dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap terapi saat mengonsumsi suplemen zat besi.

(3) Peran petugas kesehatan

Dukungan dari profesional kesehatan adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap terapi. Petugas kesehatan dapat mempengaruhi perilaku pasien dengan mengungkapkan antusiasme terhadap tindakan pasien tertentu dan secara konsisten menawarkan penghargaan positif kepada pasien yang mampu beradaptasi dengan program pengobatan (Hendrian, 2017).

Selama ini para ahli kesehatan biasanya hanya meresepkan resep untuk meminum tablet sediaan darah secara rutin tanpa menjelaskan manfaatnya. Bagi ibu hamil yang ingin meminum tablet besi, informasi ini harus sejelas mungkin. Anda dapat meningkatkan kepatuhan pasien dengan memanfaatkan kekuatan pengajaran. Otoritas pengaturan dapat didefinisikan sebagai situasi di mana seorang profesional kesehatan bertindak sebagai rujukan bagi pasien (Hendrian, 2017).

8. Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah

Menurut (Kozier, 2010), kepatuhan adalah perilaku individu seperti minum obat, mengikuti diet atau membuat perubahan gaya hidup) sesuai dengan rekomendasi terapi dan kesehatan. Tingkat kepatuhan dapat bervariasi dari kepatuhan terhadap semua aspek rekomendasi hingga kepatuhan terhadap rencana.

Kepatuhan dapat diukur dengan melihat jumlah tablet besi (Fe) yang diminum responden, mewawancarai pasien dan melihat formulir informed consent dari petugas kesehatan (Rikesdas, 2018). Pengamatan saat ibu hamil menggunakan tablet besi (Fe) < 90 tablet selama hamil berarti ketidaktaatan, dan jika ibu hamil mengkonsumsi ≥ 90 tablet besi (Fe) selama hamil, ini berarti persetujuannya (Rikesdas, 2018).

Kepatuhan didefinisikan sebagai perilaku seseorang sehubungan dengan tindakan yang direkomendasikan oleh perawat atau informasi yang diperoleh dari sumber informasi (Agit Permana, Sulistiyawati dan Meliyati, 2019). Kepatuhan minum TTD didefinisikan sebagai perilaku ibu hamil yang mematuhi semua pedoman rekomendasi minimal 90 tablet Fe yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan (Rahmi et al., 2019). Kepatuhan minum pil penambah darah merupakan perilaku ibu hamil yang mengarah pada tujuan terapi yang disepakati bersama. Kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi pil penambah darah berhubungan positif dengan kejadian anemia (Wahyuni, 2019). Kepatuhan minum tablet besi dianggap baik jika ibu hamil meminum semua tablet yang diberikan selama kehamilan sesuai anjuran, yaitu minimal 90 tablet (Agustina, 2019).