

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Tablet Fe

1. Pengertian

Tablet Fe merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin. Suplementasi tablet Fe adalah salah satu program pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi besi yang paling efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 20-25%. Program ini sudah terlaksana di Indonesia sejak tahun 1974 (Rizki et al., 2018). Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan (Dinkes Provinsi Bali, 2021).

2. Tujuan Pemberian Tablet Fe

Tujuan suplementasi zat besi adalah mempertahankan cadangan zat besi untuk mencegah terjadinya anemia sejati, dan bukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Kurangnya suplementasi zat besi dikaitkan dengan hasil peningkatan defisiensi besi sedang dan berat, karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan maka setiap ibu hamil harus mendapat tambahan suplemen zat besi, dan ini dapat dijadikan sebagai strategi pencegahan terjadinya anemia (Sari, 2020). Pemberian tablet ini untuk 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 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

3. Kebutuhan Tablet Fe/Zat Besi pada Masa Kehamilan

Besarnya angka kejadian anemia ibu hamil pada trimester I kehamilan adalah 20%, trimester II sebesar 70%, dan trimester III sebesar 70%.⁴ Hal ini disebabkan karena pada trimester pertama kehamilan, zat besi yang dibutuhkan sedikit karena tidak terjadi menstruasi dan pertumbuhan janin masih lambat. Menginjak trimester kedua hingga ketiga, volume darah dalam tubuh wanita akan meningkat sampai 35%, ini ekuivalen dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi sel-sel darah merah. Sel darah merah harus mengangkut oksigen lebih banyak untuk janin. Sedangkan saat melahirkan, perlu tambahan besi 300 – 350 mg akibat kehilangan darah. Sampai saat melahirkan, wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg per hari atau dua kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil (Susiloningtyas, 2015).

Untuk itu pemberian suplemen Fe disesuaikan dengan usia kehamilan atau kebutuhan zat besi tiap semester, yaitu sebagai berikut (Susiloningtyas, 2015) :

- a. Trimester I : kebutuhan zat besi ± 1 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah 30-40 mg untuk kebutuhan janin dan sel darah merah.
- b. Trimester II : kebutuhan zat besi ± 5 mg/hari, (kehilangan basal 0,8 mg/hari) ditambah kebutuhan sel darah merah 300 mg dan conceptus 115 mg.
- c. Trimester III : kebutuhan zat besi 5 mg/hari,) ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan conceptus 223 mg.

4. Ketepatan Cara Mengonsumsi Tablet Fe

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. Untuk mencegah anemia, diberikan minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020), agar konsumsi TTD dapat lebih efektif dianjurkan untuk :

- a. TTD sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual. Jangan minum TTD dalam keadaan perut kosong.
- b. 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.
- c. Jangan minum TTD bersama teh, kopi, susu, obat sakit maag dan tablet kalsium, karena akan menghambat penyerapan zat besi.

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) sangat dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe tidak bersamaan dengan beberapa makanan dan obat-obatan sebagai berikut :

- a. Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.

- b. Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi. Susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- c. Obat sakit maag yang berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat. Penyerapan zat besi akan semakin terhambat jika menggunakan obat maag yang mengandung kalsium.

Apabila ingin mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, sebaiknya dilakukan dua jam sebelum atau sesudah mengonsumsi TTD.

5. Efek Samping Pemberian Tablet Fe

Keluhan yang dirasakan merupakan efek samping tablet Fe seperti mual, muntah, diare, konstipasi, pusing, dan sakit perut. Kondisi tersebut membuat beberapa responden merasa kondisinya semakin memburuk setelah mengonsumsi tablet Fe sehingga menyebabkan responden memilih tidak melanjutkan meminum tablet Fe (Baharini et al., 2017).

Pemberian zat besi secara oral dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal pada sebagian orang, seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare. Frekuensi efek samping ini berkaitan langsung dengan dosis zat besi. Tidak tergantung senyawa zat besi yang digunakan, tidak satupun senyawa yang ditolelir lebih baik daripada senyawa yang lain. Zat besi yang dimakan bersama dengan makanan akan ditolelir lebih baik meskipun jumlah zat besi yang diserap berkurang. Pemberian suplementasi Preparat Fe, pada sebagian wanita, menyebabkan sembelit. Penyulit Ini dapat diredakan dengan cara

memperbanyak minum, menambah konsumsi makanan yang kaya akan serat seperti roti, sereal, dan agar-agar (Susiloningtyas, 2015).

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), konsumsi TTD terkadang menimbulkan efek samping seperti :

- a. Nyeri/perih di ulu hati
- b. Mual dan muntah
- c. Tinja berwarna hitam

Gejala di atas (nyeri/perih di ulu hati, mual, muntah, dan tinja berwarna hitam) tidak berbahaya. Untuk mengurangi gejala di atas sangat dianjurkan minum TTD setelah makan (perut tidak kosong) atau malam sebelum tidur. Bagi rematri dan WUS yang mempunyai gangguan lambung dianjurkan konsultasi kepada dokter.

B. Konsep Dasar Kepatuhan Ibu Hamil Konsumsi Tablet Fe

1. Pengertian

Kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe didefinisikan sebagai perilaku ibu hamil yang mentaati semua petunjuk yang dianjurkan oleh petugas kesehatan dalam mengkonsumsi tablet Fe (Rahmi, R. F & Hernayanti, 2019). Menurut (Permana et al., 2019), kepatuhan mengacu kepada keadaan dimana perilaku seorang individu (ibu hamil) sepadan dengan tindakan yang dianjurkan atau nasehat yang dianjurkan oleh seorang praktisi kesehatan. Kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe merupakan ketaatan ibu hamil untuk mengkonsumsi tablet Fe pada masa kehamilan (Nadia et al., 2021).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe, yaitu :

a. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan karena pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku. Perilaku akan langgeng jika didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang diperoleh melalui penginderaan ibu hamil terhadap informasi kesehatan selama kehamilan akan berpengaruh terhadap perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatannya (Permana et al., 2019).

Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik dan kurang cenderung tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe dikarenakan ibu hamil tersebut memiliki tingkat pengetahuan pada tahu dan memahami, sehingga tidak dapat mengaplikasi ilmu yang telah didapatkan tentang mengonsumsi tablet Fe. Alasan lain ketidakpatuhan ibu hamil dikarenakan riwayat kehamilan sebelumnya tanpa mengonsumsi tablet Fe, tidak ditemukan ada permasalahan dalam kehamilannya (Mardhiah, 2019).

b. Sikap

Sikap merupakan yang murni dari individu, tetapi sikap lebih merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual. Ibu hamil yang memiliki sikap negatif (tidak baik) cenderung tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe dikarenakan ibu hamil tersebut tidak memiliki kemauan dan motivasi dalam mengonsumsi

tablet Fe baik dari diri sendiri maupun orang lain dengan alasan tablet Fe merupakan vitamin bagi tubuhnya dan tidak memiliki efek samping bagi ibu dan janinnya bukan karena ketidaktahuan tentang tablet Fe (Mardhiah, 2019).

Sehingga karena hal itulah ibu hamil beranggapan bahwa tablet Fe tidak penting untuk dikonsumsi selama masa kehamilan. Sikap disebabkan adanya kemauan dan motivasi baik itu dari dalam diri sendiri maupun orang lain yang didasari oleh pengetahuan atau pengalaman yang didapat para ibu hamil secara langsung maupun tidak langsung sehingga timbul kesadaran untuk bersikap positif atau negatif dalam mengonsumsi tablet zat besi (Mardhiah, 2019).

c. Motivasi

Motivasi merupakan keinginan dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk berperilaku. Motivasi yang baik dalam mengonsumsi tablet Fe karena keinginan untuk mencegah anemia dan menjaga kesehatan ibu hamil dan janinnya, namun keinginan ini biasanya hanya pada tahap anjuran dari petugas kesehatan, bukan atas keinginan diri sendiri sehingga ketidak patuhan sering kali terjadi karena ibu hamil lupa dan efek samping yang juga mempengaruhi motivasi yang berakibat pada ketidak patuhan mengonsumsi tablet Fe. Semakin baik motivasi maka semakin patuh ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe (Permana et al., 2019).

d. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga mengacu kepada dukungan-dukkungan sosial yang dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang dapat diakses/diadakan untuk keluarga (dukungan sosial bisa atau tidak digunakan, tapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan

pertolongan dan bantuan jika diperlukan). Ibu hamil yang berada dalam keadaan fisiologis sangat membutuhkan dukungan keluarga dan sosial, yang dalam hal ini didapatkan dari orang terdekat seperti suami atau orangtua dan kerabat terdekat. Seseorang yang merasa diperhatikan dan dibutuhkan oleh orang dan kerabat terdekat akan lebih mudah mengikuti nasehat medis daripada orang yang tidak mendapatkan dukungan keluarga (Mardhiah, 2019).

e. Dukungan Petugas Kesehatan

Dukungan petugas yaitu dukungan dari tenaga kesehatan profesional merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku kepatuhan. Pelayanan yang baik dari petugas dapat menyebabkan berperilaku positif. Perilaku petugas yang ramah dan segera mengobati pasien tanpa menunggu lama-lama, serta penderita diberi penjelasan tentang obat yang diberikan dan pentingnya makan obat yang teratur. Tenaga kesehatan sangat berperan penting dalam memberikan pengetahuan mengenai seputar kehamilan terhadap ibu hamil terutama manfaat mengkonsumsi tablet Fe. Beberapa program yang digalakkan puskesmas yaitu memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan bagi para ibu hamil saat pelaksanaan posyandu yang dilaksanakan setiap bulan dan setiap kunjungan *antenatal care* (ANC).

e. Efek Samping Tablet Fe

Efek samping setelah mengkonsumsi tablet zat besi (Fe) ibu hamil mengalami mual dan muntah sehingga membuat mereka merasa bosan dan tidak mau melanjutkan untuk mengkonsumsi tablet zat besi (Fe). Cara mengurangi keluhan dari efek samping mengkonsumsi tablet zat besi (Fe) yaitu dengan menganjurkan ibu untuk minum tablet zat besi (Fe) pada saat sebelum tidur,

minum tablet zat besi (Fe) pada saat makan atau segera sesudah makan, dan menganjurkan ibu untuk mengonsumsi buah-buahan atau makanan yang mengandung serat jika ibu mengalami sembelit (Yunita et al., 2018).

3. Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe

Menurut (Andriani et al., 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil mengonsumsi zat besi (Fe) meliputi pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan kegunaan zat besi. Informasi ini diperoleh dari penyuluhan yang diberikan oleh bidan saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan. Selain itu latar belakang pendidikan ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil minum tablet zat besi. Pengetahuan responden yang rendah tentang anemia dapat menyebabkan ketidakpahaman tentang berbagai kelainan dan penyakit yang menyertai selama kehamilan, khususnya tentang anemia. Hal ini menyebabkan kurangnya pengobatan dan pencegahan anemia selama kehamilan. Pengetahuan yang rendah mengakibatkan responden tidak memperhatikan makanan dan konsumsi nutrisi, terutama konsumsi tablet Fe untuk ibu hamil jadi resiko anemia besar.

Selain itu, beberapa faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan ibu hamil meminum tablet zat besi adalah individu merasa dirinya tidak sakit, ketidaktahuan akan gejala atau tanda-tanda dan dampak yang ditimbulkan, kelalaian ibu hamil atau rendahnya motivasi ibu hamil dalam meminum zat besi setiap hari sampai waktu yang cukup lama, adanya efek samping seperti rasa mual, dan rasa nyeri pada lambung, merasa kurang diterimanya rasa, warna dan beberapa karakteristik lain dari suplemen besi (Sulistiyanti, 2015).

4. Dampak Ketidakpatuhan Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Tablet Fe

Dampak kekurangan zat besi akibat ketidakpatuhan pada wanita hamil mengonsumsi tablet Fe dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, abortus, peningkatan risiko terjadinya berat badan lahir rendah, peningkatan risiko terjadinya retensio plasenta, dan merupakan penyebab utama kematian maternal karena perdarahan pascapartum (Triyani & Purbowati, 2016).

Mengonsumsi tablet Fe merupakan upaya untuk menjaga kadar hemoglobin ibu hamil sehingga terhindar dari anemia. Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020) dampak jika ibu mengalami anemia yaitu :

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

5. Pengukuran Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Tablet Fe

Menurut Feist (2014) dalam (Putri, 2019), setidaknya terdapat lima cara yang dapat digunakan untuk mengukur kepatuhan, yaitu :

- a. Menanyakan pada petugas klinis

Metode ini adalah metode yang hampir selalu menjadi pilihan terakhir untuk digunakan karena keakuratan atas estimasi yang diberikan oleh dokter pada umumnya salah.

b. Menanyakan pada individu yang menjadi pasien

Metode ini lebih valid dibandingkan dengan metode yang sebelumnya. Metode ini juga memiliki kekurangan, yaitu : pasien mungkin saja berbohong untuk menghindari ketidaksukaan dari pihak tenaga kesehatan, dan mungkin pasien tidak mengetahui seberapa besar tingkat kepatuhan mereka sendiri. Jika dibandingkan dengan beberapa pengukuran objektif atas konsumsi obat pasien, penelitian yang dilakukan cenderung menunjukkan bahwa para pasien lebih jujur saat mereka menyatakan bahwa mereka tidak mengkonsumsi obat.

c. Menanyakan pada individu lain yang selalu memonitor keadaan pasien

Metode ini juga memiliki beberapa kekurangan. Pertama, observasi tidak mungkin dapat selalu dilakukan secara konstan, terutama pada hal-hal tertentu seperti diet makanan dan konsumsi alkohol. Kedua, pengamatan yang terus menerus menciptakan situasi buatan dan seringkali menjadikan tingkat kepatuhan yang lebih besar dari pengukuran kepatuhan yang lainnya. Tingkat kepatuhan yang lebih besar ini memang sesuatu yang diinginkan, tetapi hal ini tidak sesuai dengan tujuan pengukuran kepatuhan itu sendiri dan menyebabkan observasi yang dilakukan menjadi tidak akurat.

d. Menghitung banyak obat Dikonsumsi Pasien Sesuai Saran Medis Yang Diberikan Oleh Dokter.

Prosedur ini mungkin adalah prosedur yang paling ideal karena hanya sedikit saja kesalahan yang dapat dilakukan dalam hal menghitung jumlah obat

yang berkurang dari botolnya. Tetapi, metode ini juga dapat menjadi sebuah metode yang tidak akurat karena setidaknya ada dua masalah dalam hal menghitung jumlah pil yang seharusnya dikonsumsi. Pertama, pasien mungkin saja, dengan berbagai alasan, dengan sengaja tidak mengonsumsi beberapa jenis obat. Kedua, pasien mungkin mengonsumsi semua pil, tetapi dengan cara yang tidak sesuai dengan saran medis yang diberikan.

e. Memeriksa bukti-bukti biokimia

Metode ini mungkin dapat mengatasi kelemahan-kelemahan yang ada pada metode-metode sebelumnya. Metode ini berusaha untuk menemukan bukti-bukti biokimia, seperti analisis sampel darah dan urin. Hal ini memang lebih reliabel dibandingkan dengan metode penghitungan pil atau obat di atas, tetapi metode ini lebih mahal dan terkadang tidak terlalu ‘berharga’ dibandingkan dengan jumlah biaya yang dikeluarkan.

MMAS-8 (*Morisky Medication Adherence Scale*) merupakan skala kuesioner dengan butir pertanyaan sebanyak 8 butir menyangkut dengan kepatuhan minum obat. Kuesioner ini telah tervalidasi dan dapat digunakan pada pengobatan lain secara luas. Penilaian MMAS-8 meliputi (Pahlawadita, 2016). Pertanyaan dari no. 1 hingga 7 untuk “ya” bernilai 1 dan “tidak” bernilai 0. Sedangkan pertanyaan pada no. 5 untuk jawaban “ya” bernilai 0 dan “tidak” bernilai 1. Pertanyaan pada no. 8 untuk jawaban “A” bernilai 0 dan jawaban “B-E” bernilai 1 (Julaiha, 2019).

a. Pasien dinyatakan patuh jika skor 0-2

b. Pasien dinyatakan tidak patuh jika skor >2

C. Konsep Dasar Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah lebih rendah dari nilai normal sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan esensial. Anemia dikatakan sebagai suatu kondisi tidak mencukupinya cadangan zat besi sehingga terjadi kekurangan penyaluran zat besi ke jaringan tubuh. Tingkat kekurangan zat besi yang lebih parah dihubungkan dengan anemia yang secara klinis ditentukan dengan turunnya kadar hemoglobin (Rahayu et al., 2019). Kekurangan Hb biasanya disebut anemia. Kadar Hb yang rendah bisa mengakibatkan anemia. Dikatakan anemia ringan pada keadaan hb dibawah 11%gr, anemia ringan 9-10 gr% dan anemia berat yaitu Hb dibawah 7 gr%. Anemia pada kehamilan dapat berakibat persalinan prematuritas, abortus, infeksi, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum dan KPD (Solang et al., 2016).

2. Faktor Penyebab Anemia pada Ibu Hamil

Kadar hemoglobin merupakan salah satu indikator untuk menentukan terjadinya anemia. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil, yaitu (Solang et al., 2016) :

- a. Usia ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko anemia pada masa kehamilan. Ibu yang berusia <20 tahun dan >35 tahun, bila hamil memiliki resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan ibu itu sendiri maupun janinnya. Ibu yang melahirkan pada usia ekstrim (terlalu muda dan terlalu tua) berisiko mengalami perdarahan yang dapat menyebabkan anemia.

- b. Usia kehamilan ibu hamil juga mampu mempengaruhi kadar hemoglobin pada tubuh ibu. Kebutuhan zat gizi pada ibu hamil terus meningkat sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan, salah satunya zat besi. Selama kehamilan terjadi pengenceran (hemodilusi) yang terus bertambah sesuai dengan umur kehamilan, dimana terjadi saat proses konsepsi dan puncaknya terjadi pada usia kehamilan 32- 34 minggu.
- c. Jarak kehamilan sangat memengaruhi status anemia gizi besi pada wanita hamil. Hal ini disebabkan karena pada saat kehamilan cadangan besi yang ada ditubuh akan terkuras untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan terutama pada ibu hamil yang mengalami kekurangan cadangan besi. Pada awal kehamilan dan pada saat persalinan wanita hamil juga banyak kehilangan zat besi melalui perdarahan. Dibutuhkan waktu untuk memulihkan cadangan besi yang ada di dalam tubuh, waktu yang paling baik untuk memulihkan kondisi fisiologik ibu ialah dua tahun.
- d. Paritas merupakan jumlah kehamilan yang bayinya berhasil hidup ≥ 20 minggu. Paritas mempengaruhi kadar Hb ibu hamil, karena semakin sering wanita mengalami kehamilan dan kelahiran akan makin banyak kehilangan zat besi dan menjadi anemis. Jika persediaan zat besi minimal, maka setiap kehamilan akan menguras persediaan zat besi tubuh dan akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya.
- e. Tingkat pendidikan ibu hamil juga mempengaruhi kadar Hb dalam tubuh sehingga berisiko terjadi anemia. Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dan kejadian anemia, dimana anemia meningkat beriringan dengan menurunnya tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan ibu hamil

berhubungan dengan tingkat pengetahuannya. Rendahnya pendidikan ibu memengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi menjadi terbatas. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi.

- f. Ibu rumah tangga (IRT) yang tidak mempunyai pekerjaan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penurunan kadar Hb sehingga kemungkinan terjadi anemia karena sebagian besar ibu rumah tangga pendapatannya bergantung pada suami untuk memenuhi kebutuhan mereka, Sebagian IRT tersebut berstatus sosial ekonomi rendah. Anemia ditemukan pada wanita yang pendapatan bulannya rendah.

3. Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Hb wanita sehat seharusnya punya kadar Hb sekitar 12 mg/dl. Kekurangan Hb biasanya disebut anemia. Kadar Hb yang rendah bisa mengakibatkan anemia (Solang et al., 2016). Suplemen makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah pada ibu hamil seperti pemberian suplemen Fe, makanan sumber *enhancer* Fe serta pembatasan makanan yang mengandung *inhibitor* Fe (Rimawati et al., 2018).

Anemia pada masa kehamilan memberikan dampak pada kehamilan, persalinan dan nifas yaitu keguguran, partus prematurus, inersia uterus, partus lama, atonia uteri, syok, afribinogenemia, infeksi intrapartum dan dalam nifas, dan payah jantung. Anemia yang dialami oleh ibu hamil akan berakibat buruk pula pada bayi yaitu resiko preterm, berat badan lahir rendah dan peningkatan resiko kematian perinatal. Upaya pencegahan anemia pada masa kehamilan dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan meningkatkan asupan zat besi melalui makanan,

konsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup dan mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti: fitat, fosfat, tannin. Suplemen tablet zat besi yang diberikan minimal 90 tablet untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga perlu untuk diminum secara tepat (Triharini, 2019).