

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Dukungan Suami**

##### **1. Pengertian dukungan suami**

Dukungan suami adalah komunikasi verbal dan non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh suami terhadap ibu hamil didalam lingkungan sosialnya (Sari dkk., 2025). Dukungan dari pasangan merupakan wujud cinta dan perhatian. Dukungan psikologis dan fisik mungkin diberikan. Keadaan kesehatan seorang ibu sangat ditentukan oleh suaminya. Ibu yang mendapat dukungan kuat dari pasangannya mungkin akan lebih termotivasi untuk memeriksakan kehamilannya (Astuti dkk., 2020). Dukungan yang diberikan suami kepada ibu hamil dapat meningkatkan kenyamanan, sehingga ibu dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya (Qomariyah dkk., 2024). Suami dapat membantu mengingatkan dan mendampingi ibu untuk periksa kehamilan, mencari informasi terkait kehamilan, memperhatikan kondisi dan memberikan motivasi (Safitri, 2020).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa dukungan suami merupakan salah satu determinan utama keberhasilan perilaku kesehatan ibu hamil. Penelitian dosen Poltekkes Denpasar (Armini dkk., 2022) menemukan bahwa dukungan pasangan berhubungan signifikan dengan kepatuhan ibu dalam mengikuti anjuran KIA. Penelitian Astiti & Purnamayanti (2023) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan instrumental suami meningkatkan motivasi ibu hamil dalam meminum TTD secara teratur. Studi Wirata (2021) juga menegaskan

bahwa keterlibatan suami dalam pemeriksaan ANC berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu. Penelitian Somoyani (2020) membuktikan bahwa keluarga, khususnya pasangan, merupakan faktor pelindung terhadap risiko anemia. Sementara penelitian Suranadi (2022) menyimpulkan bahwa suami yang aktif memberi pengingat dan bantuan logistik memiliki istri dengan kepatuhan TTD 3 kali lebih tinggi. Temuan-temuan ini memperkuat bahwa dukungan suami memiliki peran besar dalam menentukan keberhasilan pencegahan anemia.

## **2. Jenis dukungan**

Ada dua jenis dukungan suami dalam membantu ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah yaitu : dukungan internal dan dukungan external. Dukungan internal berupa dukungan praktis dan dukungan emosional. Dukungan praktis misalnya suami mengingatkan istri untuk minum tablet tambah darah, menyiapkannya, dan menemaninya ke dokter atau bidan atau ke puskesmas. Dukungan emosional misalnya suami mendengarkan keluhan istri tentang tablet tambah darah dan mendukung serta memotivasinya ketika ia kesulitan meminumnya. Dukungan Eksternal berupa dukungan finansial dan dukungan sosial. Dukungan finansial misalnya suami membiayai pembelian tablet tambah darah. Dukungan sosial yaitu suami membantu mendapatkan informasi tablet tambah darah yang dapat dipercaya dari dokter, bidan, dan pusat kesehatan (friedman, 2021).

## **3. Bentuk dukungan suami**

Idawati dan Sumini dalam (Dwi Cahyanti Putri, 2020) mengemukakan bahwa dukungan pasangan dalam mengonsumsi tablet tambah darah meliputi:

dukungan informational, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional.

a. Dukungan informasional

Suami sebagai pemberi informasi, nasihat, dan bimbingan kepada ibu hamil untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Aspek – aspek dalam dukungan informasional yaitu nasehat, usulan, saran, petunjuk dan pengingat dalam informasi yang didapatkan selama masa kehamilannya (Ariani dkk., 2020).

b. Dukungan emosional

Suami merupakan tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Dukungan emosional merupakan suatu bentuk dukungan berupa rasa aman, cinta kasih, memberi semangat, mengurangi putus asa dan rendah diri sebagai akibat dari ketidakmampuan fisik. Dukungan emosional dari suami akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin didalam kandungan ibu. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, dan bantuan emosional. Dengan semua tingkah laku yang mendorong perasaan nyaman dan mengarahkan ibu hamil untuk percaya bahwa ia dihormati, dipuji, dan dicintai. Sehingga ia merasa bahwa orang lain bersedia memberikan perhatian Sarafino & Smith (Lina Cahyani, 2020).

c. Dukungan instrumental

Suami merupakan sumber pertolongan praktis dan konkrit, diantaranya adalah dalam hal kebutuhan keuangan, makan, minum, dan istirahat (Friedman dalam penelitian Lina Cahyani, 2020). Fasilitas yang disiapkan suami berupa asupan nutrisi ibu hamil makanan untuk 3x setiap hari dan disertai dengan

selingan cemilan sehat dari buah-buahan dapat membantu menyeimbangkan makanan yang bersifat basa dan menetralkan pH tubuh ibu hamil (Sulastri, 2022).

#### d. Dukungan apresiatif

Suami sebagai pemberi bimbingan dan umpan balik atas pencapaian ibu hamil dilakukan dengan cara memberikan support, pengakuan, penghargaan, dan perhatian sehingga dapat menimbulkan kepercayaan diri pada ibu selama masa kehamilannya (Yudiani dkk., 2022). Bentuk-bentuk peran suami dalam meningkatkan kesehatan istri yang sedang hamil menurut para ahli dapat berupa sigap dalam mengatasi keluhan isteri, memberikan perhatian dan kasih sayang, mengajak istri berlibur, membantu pekerjaan rumah, mengingatkan mengenai makanan dan minuman selama istri hamil, mengajak janin berkomunikasi, menumbuhkan kepercayaan pada istri, membuat istri nyaman pada saat tidur, menghindari pertekaran atau perilaku buruk (Rachmawati, 2022).

#### **4. Pengaruh dukungan**

Notoatmodjo (2010) dalam Rifai dkk., (2023) mengemukakan bahwa “Perilaku dipengaruhi oleh faktor keluarga. Keluarga bisa menjadi pendorong terbentuknya perilaku yang baik atau positif jika memberikan dukungan yang baik kepada anggota keluarga lain, namun keluarga juga dapat menjadi penghambat terbentuknya perilaku jika tidak mendukung anggota keluarga yang lainnya”. Support dari orang-orang terdekat terutama suami akan memberikan dampak psikologis pada ibu selama menjalani pengobatan dan terapi karena merasa diinginkan dan diperhatikan dalam keluarga yang akan memotivasi mereka khususnya. Masalah kehamilan akan berkurang, begitu pula gejala fisik dan

mental yang sebelumnya dialami. Keberhasilan ibu hamil dalam meminum tablet tambah darah, dan peningkatan upaya untuk mengatasi masalah kesehatan serta hambatan utama dalam membantu keluarga dalam belajar sehat, sangat terbantu oleh partisipasi keluarga, pasangan, dan semua pihak yang terlibat (Sari 2020).

Dukungan yang diberikan suami kepada ibu hamil akan mempengaruhi prevalensi anemia. Kemungkinan terjadinya anemia menurun seiring dengan besarnya bantuan yang diterima ibu hamil dari suaminya. Sebaliknya, semakin besar kejadian anemia pada ibu hamil maka semakin sedikit pula bantuan yang diberikan suami dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil (Publisher dkk., 2023).

## **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi**

Adapun faktor –faktor yang mempengaruhi dukungan suami meliputi:

### **a. Usia**

Usia adalah waktu sejak lahir dan dapat dinilai secara kronologis. Orang normal berevolusi secara anatomis dan fisiologis seiring bertambahnya usia (Rapang & Jklr, 2020). Pria dalam rentang usia matang secara kognitif, fisiologis, dan psikologis. Mereka lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup dan mempengaruhi perilaku mereka, termasuk membantu pasangan mereka membuat keputusan (Mutalazimah dkk., 2019).

### **b. Tingkat pendidikan**

Pendidikan sangat mempengaruhi pembelajaran. Suami yang berpendidikan tinggi lebih mudah menerima ilmu (Kusumayanti & Nindya, 2018). Pendidikan suami mempengaruhi dukungan pasangan. Tingginya pendidikan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan suami sebagai pemimpin keluarga. Pengetahuan

suami yang rendah membatasi akses informasi kesehatan bagi istri, sehingga suami lebih sulit mengambil keputusan yang cepat dan efektif (Farida dkk., 2019).

c. Pekerjaan

Pendidikan suami mempengaruhi dukungan pasangan. Tingginya pendidikan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan suami sebagai pemimpin keluarga. Pengetahuan suami yang rendah membatasi akses informasi kesehatan bagi istri, sehingga suami lebih sulit mengambil keputusan yang cepat dan efektif (Astuti dkk., 2022). Status ekonomi juga terkait dengan pekerjaan dan uang. Pasangan dengan posisi sosial dan ekonomi yang layak dapat lebih membantu istrinya (Polwandari dkk., 2021).

d. Jumlah anak

Kepemilikan anak disebut jumlah anak. Jumlah anak mempengaruhi ukuran keluarga ideal. Dengan demikian, ketika keluarga memiliki lebih banyak anak, keluarga tersebut menjadi lebih besar karena setiap keluarga bekerja keras untuk memiliki anak (Delima dkk., 2022).

e. Budaya

Di Indonesia, khususnya di desa-desa yang masih menganut adat istiadat, istri dipandang sebagai "*pal wingking*", artinya mereka tidak setara dengan laki-laki dan hanya melayani suami mereka. Karena suami adalah pencari nafkah dan kepala keluarga, konsumsi mikronutrien istri mungkin menurun. Pasangan mungkin juga kurang empati dan perhatian terhadap kondisi Ibu (Kohariningasih dan Ngadiyono, 2013).

## **6. Pengukuran dukungan suami**

Kuesioner dukungan suami disusun berdasarkan pedoman penyusunan dengan Skala guttman. Skala guttman merupakan skala pengukuran penelitian yang tipenya akan mendapat jawaban yang tegas. Yaitu jawaban ya atau jawaban tidak, jawaban benar, atau jawaban salah, jawaban pernah, atau jawaban tidak pernah. Kategori dukungan suami berdasarkan skor keseluruhan yaitu :

- a. Mendukung : skor  $24 \geq T$  skor  $\leq 32$
- b. Tidak mendukung : skor  $16 \geq T$  skor  $< 24$  (Riwidikdo, 2013 dalam penelitian Qomariyah, 2024).

### **B. Konsep Kepatuhan**

#### **1. Pengertian kepatuhan**

Istilah "patuh" mengandung arti mematuhi atau mengikuti perintah. Kepatuhan mengacu pada seberapa baik pasien mengikuti pengobatan dan tindakan medis atau pihak lain (Suaib dkk., 2024). Kontak petugas-pasien menyebabkan perilaku yang muncul seperti kepatuhan. Interaksi membantu pasien memahami rencana pengobatan dan konsekuensinya, menyetujui, dan menerapkannya (Wahyuni dkk., 2022).

Kepatuhan adalah ketika seseorang mengikuti saran tenaga kesehatan (Delima dkk., 2022). Kepatuhan berkaitan dengan seberapa jauh seseorang mengikuti petunjuk tenaga kesehatan, seperti minum obat, mengikuti diet, atau mengubah gaya hidup (Maulidyanti & Sahiratmadja, 2023). Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup motivasi, persepsi terhadap manfaat obat, kondisi fisik, serta toleransi terhadap efek samping seperti mual atau konstipasi. Faktor

eksternal mencakup edukasi bidan, intensitas kunjungan ANC, dan dukungan suami sebagai pengingat serta pemberi motivasi. Penelitian Erny Astiti (2022) menyatakan bahwa ibu dengan dukungan keluarga memiliki tingkat kepatuhan dua kali lebih tinggi dibandingkan ibu tanpa dukungan. Kepatuhan juga sangat dipengaruhi kualitas edukasi, Armini (2021) menyebutkan bahwa edukasi berulang dapat meningkatkan kepatuhan hingga 80%.

Kepatuhan ibu hamil minum tablet tambah darah setiap hari bergantung kesadaran (Kenang dkk., 2018). Sackett mendefinisikan kepatuhan pasien sebagai seberapa jauh seseorang mengikuti saran ahli kesehatan (Wahyuni dkk., 2022). Kepatuhan terhadap aturan moral dan perilaku minum tablet tambah darah adalah seberapa baik seseorang mengikutinya. Pasien anemia mengikuti saran petugas kesehatan tentang penggunaan tablet tambah darah. Pelanggan yang tidak patuh tidak mengikuti rekomendasi petugas kesehatan (Munawaroh dkk., 2019). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dapat diuji dengan berbagai cara :

a. Ketetapan jumlah tablet yang di konsumsi

Pemberian tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil merupakan bagian yang terintegrasi dalam pelayanan *antenatal care* (ANC), dengan dosis anjuran yaitu satu tablet setiap hari selama masa kehamilan (Kemenkes, 2023). Ketepatan ibu dalam mengonsumsi tablet besi tambah darah sebanyak 1 tablet setiap hari disebut patuh dalam mengonsumsi tablet besi. Keberhasilan tablet besi bergantung pada ketepatan ibu dalam mengonsumsinya (Febriana Sulistya Pratiwi dalam penelitian Sari 2025).

b. Ketepatan cara minum tablet tambah darah

Tablet tambah darah sebaiknya diminum dengan air dan didukung dengan makanan kaya vitamin C seperti jeruk dan pepaya, serta protein hewani untuk meningkatkan penyerapan. Vitamin C membantu mengubah Fe menjadi bentuk yang lebih mudah diserap tubuh. Sayuran seperti bayam dan makanan seperti ubi jalar juga membantu meningkatkan hemoglobin (Hiola dkk., 2019; Sari dkk., 2020; Rimawati dkk., 2018).

c. Frekuensi konsumsi perhari

Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi satu tablet tambah darah setiap hari, untuk menjaga kadar hemoglobin. Peningkat aplikasi dapat membantu memastikan kepatuhan (Falah dkk., 2022).

## **2. Faktor – faktor kepatuhan**

a. Pengetahuan

Ketika ibu hamil menyadari perlunya mengonsumsi tablet tambah darah, mereka lebih memilih mengonsumsinya dengan cara yang sehat. Ibu menambahkan, pemberian informasi yang akurat tentang anemia dapat membantu meningkatkan kesadaran. Pengetahuan sangat penting dalam memotivasi ibu hamil untuk mengonsumsi suplemen Fe (Septy Ardiani, 2024).

b. Motivasi

Motivasi diri mendorong ibu hamil untuk lebih rajin mengonsumsi tablet tambah darah. Keinginan kuat untuk mencegah anemia dan menjaga kesehatan ibu serta janin memperkuat motivasi ini. Semakin tinggi motivasi, semakin besar kemungkinan ibu hamil akan mengikuti anjuran konsumsi tablet tambah darah (Yanti & Resiyanthi, 2022).

c. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga sangat penting karena ibu harus ingat untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Dengan dukungan keluarga, ibu akan lebih terinspirasi dan diingatkan untuk meminumnya. Hal ini akan membantu ibu tetap sehat dan terhindar dari anemia. Keluarga pendukung juga dapat memberikan edukasi kepada Ibu tentang manfaat tablet tambah darah dan menyemangatnya (Zainab & Fitriyanur, 2022).

b. Efek samping

Efek samping yang dialami oleh sebagian ibu hamil setelah mengonsumsi tablet tambah darah tambahan selama ini dianggap sebagai penyebab rendahnya kepatuhan. Sebagian ibu hamil mengalami mual dan muntah setelah mengonsumsi tablet tambah darah, sehingga enggan untuk melanjutkannya (Dirgayanti dkk., 2021). Mual saat mengonsumsi tablet tambah darah dapat disebabkan oleh efek samping tablet atau kehamilan yang penting untuk kesehatan tubuh. Efek samping tablet tambah darah biasanya ringan dan berkurang dengan berjalan kaki (Mamlua'atul Mufidah & Basuki, 2023).

e. Umur

Umur mencerminkan pengalaman hidup seseorang, termasuk selama kehamilan. Bertambahnya usia sering kali meningkatkan kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah karena peningkatan kematangan dan pengetahuan. Usia memengaruhi perubahan fisik dan mental, serta dapat berdampak pada nutrisi selama kehamilan (Hartatik, 2019; Simanjuntak dkk., 2021).

#### c. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kualitas hidup. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola asupan makanan dan lebih memahami pentingnya mencegah anemia. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah bagi seseorang untuk menyerap informasi kesehatan, termasuk konsumsi tablet tambah darah (Ariska Fauzianty dkk., 2024).

#### d. Pekerjaan

Pekerjaan memengaruhi kesehatan melalui pendapatan dan interaksi sosial. Ibu hamil yang bekerja memiliki akses ke lebih banyak pengetahuan dan pengalaman, yang bisa meningkatkan kesehatannya. Lingkungan kerja juga memberikan kesempatan untuk memperoleh informasi tambahan tentang kesehatan (Simanjuntak dkk., 2021; Oktaviani dkk., 2019). Pekerjaan terkait dengan penghasilan. Ibu yang bekerja memiliki peluang informasi tambahan karena interaksi sosialnya. Mereka memiliki lebih banyak pengetahuan karena mereka mampu membelinya. Seorang ibu hamil dengan penghasilan yang layak dapat menggunakan telepon pintar atau media lain untuk mempelajari tentang tablet tambah darah dan anemia (Aminin & Dewi, 2020).

#### e. Usia Kehamilan

Tubuh ibu berubah pada trimester pertama, kedua, dan ketiga, tergantung pada usianya:

##### 1). Trimester pertama

Ibu hamil dapat mengalami bercak 11 hari setelah pembuahan. Ibu hamil juga dapat mengalami kelelahan dan sering buang air kecil. Ibu hamil pada usia

tersebut juga merasakan mual dan muntah. Fase ini juga dapat meningkatkan berat badan ibu hamil.

## 2). Trimester kedua

Rahim membesar seiring perkembangan janin pada trimester pertama. Payudara mengeluarkan kolostrum, cairan kental yang menjadi makanan bayi setelah melahirkan. Ibu hamil mungkin awalnya merasakan getaran janin pada trimester ini. Perubahan kulit lainnya meliputi pigmentasi dan kelembapan.

## 3). Trimester ketiga

Pembesaran rahim terus membesar sepanjang trimester ketiga. Payudara akan terasa penuh, lembut, dan ingin menyusui setelah melahirkan. Rahim yang membesar meningkatkan fokus urin kandung kemih, oleh karena itu ibu hamil mungkin sering buang air kecil. Rasa sakit fisik, kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman, serta kekhawatiran dan kegembiraan tentang persalinan dapat membuat tidur menjadi sulit (Prasetya, 2019).

## f. Paritas

Paritas menggambarkan riwayat kehamilan dan persalinan (Kurniawan & Melaniani, 2019). Paritas dapat memengaruhi anemia pada wanita hamil. Kelahiran berulang meningkatkan risiko anemia selama kehamilan, terutama jika mereka tidak mendapatkan cukup tablet tambah darah. Wanita hamil membutuhkan nutrisi dari makanan mereka untuk memelihara diri mereka sendiri dan janin mereka. Lebih sering ibu melahirkan, meningkatkan risiko kehilangan darah, yang menurunkan kadar hemoglobin (Hb), yang menggambarkan anemia (Hidayati dkk, 2023).

### **3. Indikator kepatuhan**

Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah terdiri dari banyak faktor:

#### **a. Pengetahuan**

Seberapa banyak ibu hamil memahami keuntungan menggunakan tablet tambah darah untuk dirinya dan bayinya.

#### **b. Jumlah tablet**

Termasuk tablet tambah darah yang ditelan oleh ibu hamil. Wanita hamil harus mengonsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilannya.

#### **c. Frekuensi ketepatan**

Seberapa sering ibu hamil minum tablet tambah darah. Tablet tambah darah harus diminum setiap hari, namun anjuran kesehatan bervariasi.

#### **d. Sikap positif terhadap tablet tambah darah**

Kepatuhan dapat diukur pula dengan melihat jumlah tablet besi (Fe) yang diminum responden, mewawancarai pasien dan melihat formulir informed consent dari petugas kesehatan (Rikesdas, 2018). Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dilakukan melalui wawancara dan observasi dengan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD dalam pencatatan Buku KIA (Kemenkes, 2023).

### **4. Penyebab ketidakpatuhan**

Ibu hamil mungkin enggan mengonsumsi tablet tambah darah karena khawatir bayinya akan tumbuh terlalu besar atau kurangnya pengetahuan tentang manfaatnya (Yunika, 2021). Kurangnya kesadaran akan bahaya anemia bagi ibu dan bayi turut menjadi faktor penyebab ketidakpatuhan (Sivanganam & Westa, 2019).

## **5. Dampak ketidakpatuhan**

Ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dapat menggagalkan tujuan program kesehatan, meningkatkan risiko anemia, terutama anemia defisiensi besi, yang bisa berakibat fatal bagi ibu hamil. Perdarahan pascapersalinan lebih berbahaya bagi ibu anemia, dan mereka juga berisiko melahirkan bayi prematur atau dengan berat badan lahir rendah, yang kondisi kesehatannya lebih rentan (Atika Suri dkk., 2022).

## **C. Konsep Tablet Tambah Darah**

### **1. Pengertian**

Tablet penambah darah (TTD) mengandung Fe yang diperlukan untuk produksi hemoglobin, yang penting dalam mencegah anemia pada wanita subur dan ibu hamil (Rahma & Husna, 2020) Tambahkan 90 pil darah setiap hari ke dalam rejimen kehamilan ibu. Suplemen ini diberikan setiap hari selama kehamilan untuk mencegah anemia, yang bisa berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Agustina, 2019). Setiap pil mengandung 60 mg Fe elemental dan 0,25 mg asam folat. Fe elemental ini mudah diserap dan digunakan oleh tubuh. Fe berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan distribusi oksigen dalam tubuh (Devi dkk., 2021).

### **2. Tujuan**

Tujuan utama dari minum Tablet Tambah Darah adalah untuk mencegah kekurangan Fe selama kehamilan, yang diperlukan untuk produksi sel darah merah ibu dan janin, serta untuk menghindari anemia yang dapat membahayakan ibu dan janin (Ahmady dkk., 2021).

### **3. Manfaat**

Fe penting untuk beberapa fungsi tubuh, seperti pembentukan hemoglobin dan protein otot, meningkatkan ketahanan fisik, serta mencegah anemia dan pendarahan selama persalinan, yang dapat menurunkan angka kematian ibu (Kemenkes, 2023). Fe sangat penting untuk perkembangan otak janin. Selama kehamilan, peningkatan volume darah ibu meningkatkan kebutuhan Fe, yang diperlukan untuk menyalurkan nutrisi dan oksigen ke bayi melalui plasenta. Fe membantu pembentukan sel darah merah dan organ vital janin. Kekurangan Fe pada ibu hamil bisa menyebabkan anemia, yang berisiko menghambat pertumbuhan janin serta perkembangan otak dan kognitif bayi baru lahir (Ratih Nurwanti dkk., 2023).

### **4. Kebutuhan Fe pada ibu hamil**

Kebutuhan Fe selama kehamilan bervariasi menurut trimester. Pada trimester pertama, diperlukan 1 mg Fe per hari dan 30-40 mg untuk pembentukan janin dan sel darah merah. Di trimester kedua, kebutuhan meningkat menjadi 5 mg per hari, ditambah 300 mg untuk perkembangan sel darah merah dan janin. Trimester ketiga juga membutuhkan 5 mg per hari, serta 223 mg untuk perkembangan lebih lanjut. Secara keseluruhan, Fe dibutuhkan lebih banyak selama kehamilan, dengan kebutuhan total berkisar antara 200-600 mg untuk massa sel darah merah, 200-370 mg untuk kelahiran janin, 150-200 mg untuk kehilangan darah, dan tambahan Fe untuk tali pusat, plasenta, serta darah bayi baru lahir. Kebutuhan Fe selama kehamilan bervariasi setiap trimester, dengan total kebutuhan sekitar 800 mg untuk mendukung pertumbuhan janin dan produksi sel darah merah (Ani dkk., 2018).

Pemberian TTD mengikuti pedoman nasional dimana ibu hamil tanpa anemia diberikan 1 tablet per hari (60 mg Fe + 400 mcg asam folat). Sementara itu, ibu hamil dengan anemia diberikan dosis terapi yaitu 2 tablet per hari hingga kadar hemoglobin membaik. Selain TTD, pemerintah mulai mendorong penggunaan *Multiple Micronutrient Supplement* (MMS), meskipun implementasinya di beberapa daerah, termasuk Puskesmas II Negara, belum optimal karena keterbatasan distribusi dan tenaga. Penelitian Somoyani (2023) menyebutkan bahwa MMS dapat meningkatkan status mikronutrien ibu, namun membutuhkan kepatuhan tinggi dari ibu hamil. Oleh karena itu, dukungan suami dan edukasi tenaga kesehatan tetap menjadi kunci keberhasilan konsumsi suplemen ini.

#### **5. Cara minum tablet tambah darah**

Suplemen dan darah yang diberikan memerlukan waktu dan teknik peringatan untuk menelannya karena beberapa item dapat membatasi penyerapan Fe. Penyerapan Fe tidak efektif jika ditelan dengan inhibitor, sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin rendah (Rimawati dkk., 2018) Suplemen Fe yang baik harus diminum dengan air mineral. Kafein dapat mengganggu penyerapan Fe, jadi hindari meminumnya dengan kopi atau teh. Susu dapat memengaruhi penyerapan Fe, jadi hindari meminumnya dengan Fe (Wakano & Sumini, 2023).

#### **6. Gejala dan akibat kekurangan Fe**

Gejala defisiensi Fe pada ibu hamil meliputi kelelahan, pusing, pucat, serta rambut dan kuku rapuh. Anemia pada ibu hamil dapat menghambat pertumbuhan janin dan menyebabkan komplikasi serius bagi ibu (Ahmady dkk., 2021).

## **7. Efek samping**

Suplemen Fe dapat memengaruhi saluran pencernaan pada beberapa individu. Efek samping yang mungkin terjadi bukan hanya nyeri ulu hati, mual, muntah, dan diare. Tablet Tambah Darah juga dapat menyebabkan sembelit pada wanita tertentu (Astuti dkk., 2022). Tablet Tambah Darah untuk ibu hamil dapat menyebabkan efek samping yang mempengaruhi kepatuhan. Dalam rekomendasi yang disarankan, semua ibu hamil mendapatkan 30 mg tablet tambah darah setiap hari, terlepas dari status Fe. Dosis ini dipilih karena dosis yang lebih besar mengurangi efisiensi penyerapan Fe. Asupan harian sebesar 30 mg harus memenuhi 6 mg Fe yang dibutuhkan. Pada dosis yang berlebihan, tablet tambah darah dapat menyebabkan diare, sembelit, mual, ketidaknyamanan dada seperti terbakar, dan nyeri perut. Kementerian Kesehatan Indonesia merekomendasikan pemberian 60 mg tablet tambah darah setiap hari selama 90 hari. Pada trimester kedua dan ketiga, penyerapan tablet tambah darah lebih efisien dan risiko mual berkurang (Ani dkk., 2018).