BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kepatuhan

1. Defenisi Kepatuhan

   Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "patuh" yang bermakna tunduk, taat, serta mematuhi ketentuan atau aturan yang ada. Definisi kepatuhan yaitu perubahan pada perilaku individu dari kondisi yang sebelumnya mengabaikan ketentuan menjadi perilaku yang patuh dengan peraturan, ketentuan, dan disiplin yang telah ditentukan (Notoatmodjo, 2003).

   Kepatuhan mencerminkan perilaku positif Individu dalam melaksanakan ketentuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, kepatuhan merupakan bentuk perilaku individu yang mengikuti aturan, perintah, prosedur, serta disiplin yang telah ditentukan (Pundar et al., 2019)

2. Cara Mengukur Kepatuhan

   Kepatuhan merupakan suatu bentuk perilaku yang dapat dinilai melalui berbagai metode pengukuran. Menurut Lailahtushifah (2018), terdapat beberapa cara untuk menilai tingkat kepatuhan, yaitu sebagai berikut:

   - Metode langsung

     Metode langsung diselenggarakan dengan cara melakukan peninjauan langsung terhadap individu, penilaian terhadap proses metabolisme di dalam tubuh, serta pemeriksaan indikator biologis melalui analisis sampel darah.

   - Metode tidak langsung

     Metode tidak langsung bisa dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden atau berdasarkan informasi yang dilaporkan secara mandiri oleh responden. Selain itu, penilaian juga dapat dilakukan dengan melihat jumlah yang dikonsumsi, frekuensi pengambilan ulang (*kontinuitas*), penggunaan alat pemantauan elektronik, pencatatan harian, serta informasi dari orang-orang terdekat.

3. Hal-hal yang Mempengaruhi Kepatuhan

Menurut (Notoatmodjo, 2014) Diketahui bahwa terdapat beberapa hal yang memengaruhi tingkat kepatuhan seseorang dalam menjalankan perilaku mengacu pada ketentuan yang berlaku, yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan segala informasi yang diketahui dan disadari oleh individu. Pengetahuan diperoleh melalui proses pengindraan individu terhadap suatu objek dengan melibatkan berbagai pancaindra yang dimiliki. Tingkat pengetahuan yang lebih baik akan berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku yang patuh.

b. Motivasi

Motivasi adalah keseluruhan proses yang mendorong seseorang untuk bertindak. Motivasi dapat berasal dari diri individu tersebut sebagai dorongan internal yang kemudian diwujudkan dalam bentuk perilaku nyata.

c. Sikap

Sikap terbentuk melalui proses sosialisasi, di mana individu memberikan respons terhadap stimulus yang diterima. Sikap merupakan suatu respons atau penilaian individu terhadap suatu hal yang masih ada di dalam diri dan belum dilakukan dalam bentuk tindakan. Sikap menggambarkan kecenderungan serta kesiapan seseorang untuk memberikan respons atau melakukan perilaku tertentu terhadap objek yang dihadapinya.

b. Persepsi

Persepsi adalah proses individu dalam memberi makna, menafsirkan, dan memahami suatu hal. Dalam arti sempit, persepsi berkaitan dengan apa yang dilihat, sedangkan dalam arti luas, persepsi mencerminkan bagaimana seseorang memandang atau menilai suatu objek atau situasi.

c. Kepribadian

Kepribadian termasuk faktor internal yang memengaruhi perilaku individu. Karakteristik kepribadian seseorang berhubungan erat

dengan keberhasilannya dalam menerapkan perilaku tertentu, termasuk dalam hal kepatuhan.

B. Anemia pada ibu hamil

1. Defenisi Anemia

Anemia yaitu keadaan medis yang dicirikan oleh berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam darah hingga berada di bawah standar normal. Keadaan ini terjadi dikarenakan jumlah sel darah merah didalam tubuh yang tidak mencukupi, seperti yang dapat disebabkan oleh perdarahan dalam jumlah besar, maupun karena jumlah sel darah merah yang optimal tetapi memiliki kandungan hemoglobin yang rendah. Hemoglobin memiliki fungsi komponen utama pengikat serta mendistribusikan oksigen secara menyeluruh ke jaringan tubuh. Apabila kebutuhan oksigen jaringan tidak terpenuhi, fungsi jaringan dapat mengalami gangguan, yang dapat ditandai dengan munculnya gejala seperti kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), rendahnya konsentrasi hemoglobin darah ibu hamil di bawah 11 g/dL merupakan salah satu ciri terjadinya anemia. Kondisi tersebut umumnya berkaitan dengan defisit zat besi dapat menyebabkan sintesis sel darah merah menjadi tidak optimal mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan tubuh. Kebutuhan tersebut menjadi semakin meningkat selama kehamilan seiring dengan terjadinya berbagai perubahan fisiologis pada tubuh ibu (Kasmiati et al., 2023).

Kondisi anemia saat hamil ditandai dengan turunnya kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit di bawah nilai rujukan mengakibatkan kapasitas penyaluran oksigen ke jaringan tubuh menjadi tidak adekuat. Anemia adalah kondisi umum pada wanita hamil ketika volume darah dan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi saat hamil, namun asupan zat besi belum tercukupi. Anemia selama kehamilan meningkatkan risiko berbagai komplikasi yang memberi pengaruh negatif pada kesehatan ibu dan janin, seperti prematur, pendarahan dan bayi dengan berat badan rendah.

Sehubungan dengan hal tersebut, anemia pada kehamilan perlu dicegah karena berpengaruh besar terhadap kesehatan ibu dan janin serta meminimalkan risiko komplikasi (Nuristigfarin & Islami, 2022).

Batas kadar hemoglobin (Hb) untuk mendiagnosis anemia kehamilan pada trimester I dan III adalah kurang dari 11 g/dL, sementara pada trimester II kurang dari 10,5 g/dL (Dinkes Sumut, 2024).

2. Kategorisasi Anemia pada Kehamilan

Anemia pada masa kehamilan dapat di kategorisasikan sebagai berikut:

a. Menurut WHO

Pembagian anemia menurut tingkat keparahan adalah:

1) Anemia dengan tingkat ringan : 10,0 – 10,9 gr/dl
2) Anemia dengan tingkat sedang : 7,0 – 9,9 gr/dl
3) Anemia dengan tingkat berat : <7 gr/dl

b. Menurut Proverawati (2011), anemia pada masa kehamilan berdasarkan etiologinya dibagi atas:

1) Anemia defisiensi besi

anemia ini adalah jenis yang paling dominan pada ibu hamil serta di picu oleh defisit zat besi dalam tubuh. Penanganan kondisi tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan konsumsi makanan sumber zat besi tinggi serta pemberian suplemen zat besi atau tablet Fe. Penegakan diagnosis dapat dilakukan melalui wawancara riwayat kesehatan (anamnesis) dan pemeriksaan laboratorium. Kebutuhan zat besi pada masa kehamilan mengalami peningkatan dan diperkirakan mencapai sekitar 800 mg.

2) Anemia megaloblastik

Terjadinya anemia megaloblastik dapat di pengaruhi oleh kondisi kekurangan asam folat di dalam tubuh, sedangkan kekurangan vitamin B12 hanya menjadi penyebab dalam kasus yang relatif jarang.

3) Anemia hipoplastik

Terjadinya anemia hipoplastik dapat di karenakan adanya penurunan aktivitas sumsum tulang dalam membentuk eritrosit, yang mengakibatkan jumlah eritrosit yang terbentuk menjadi berkurang. Untuk memastikan diagnosis, diperlukan beberapa pemeriksaan seperti pemeriksaan darah lengkap, pemeriksaan fungsi tertentu, serta pemeriksaan retikulosit.

3. Etiologi Anemia pada Ibu Hamil

Menurut Kemenkes (2023) Anemia secara umum dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

- Kurangnya konsumsi zat gizi mengakibatkan terhambatnya pembentukan Hb dalam tubuh.
- Pola konsumsi masyarakat Indonesia dapat meningkatkan potensi terjadinya anemia, khususnya anemia defisiensi besi, apabila asupan makanan dengan kandungan zat besi tidak mencukupi. Sesuai dengan sumbernya, zat besi dalam makanan dapat dibagi menjadi:
  1) Zat besi heme, yang banyak dijumpai pada sumber makanan hewani. Jenis zat besi ini absorbsinya lebih baik melalui saluran pencernaan.
  2) Zat besi non-heme, yang berasal dari sumber makanan nabati. Meskipun kandungannya relatif banyak, daya serap zat besi non-heme cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan zat besi heme.
- Kehilangan darah atau perdarahan dapat terjadi secara akut maupun kronis.
- Faktor keturunan juga berkontribusi terhadap terjadinya anemia, salah satunya adalah talasemia, yaitu gangguan yang berpotensi merusak eritrosit.

4. Patofisiologi Anemia

Anemia Defisiensi besi dialami saat tingkat kecukupan zat besi dalam tubuh melampaui jumlah zat besi yang tersedia. Kondisi ini menyebabkan kurangnya pasokan zat besi untuk mendukung produksi

hemoglobin yang optimal. Dengan demikian sel darah merah menjadi lebih kecil dengan ukuran mikrositik dan tampak pucat secara hipokromik. Perkembangan anemia defisiensi besi adalah proses progresif yang dimulai dari defisiensi ringan, berlanjut ke defisiensi marginal, sampai pada tahap anemia defisiensi besi.

Menurut National Institutes of Health (2021), tahapan perkembangan anemia defisiensi besi adalah sebagai berikut:

1) Defisiensi Ringan

   terjadi pengurangan persediaan zat besi tubuh yang ditandai dengan menurunnya kadar feritin serum serta berkurangnya simpanan zat besi di sumsum tulang.

2) Defisiensi Marginal

   ketersediaan zat besi untuk sel-sel eritropoietik mengalami penurunan yang disertai dengan berkurangnya saturasi transferin. Kondisi tersebut menyebabkan proses eritropoiesis mulai terganggu, meskipun kadar hemoglobin masih berada dalam batas normal.

3) Iron Deficiency Anemia (IDA)

   Tahap ini ditandai dengan deplesi cadangan zat besi, penurunan Hb dan hematokrit.

Terjadinya anemia defisiensi besi berlangsung dalam beberapa tahap, diawali defisiensi ringan dan defisiensi fungsional marginal lalu berkembang menjadi anemia defisiensi besi atau *Iron Deficiency Anemia* (IDA) yang nyata. Pada tahap defisiensi ringan, cadangan besi tubuh menurun, yang dapat dikenali melalui berkurangnya cadangan zat besi dan habisnya simpanan besi di sumsum tulang. Selanjutnya, defisiensi fungsional marginal atau ringan, ketersediaan besi untuk mendukung eritropoiesis mulai berkurang, sehingga menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit. Pada tahap ini cadangan besi sudah menipis, distribusi besi ke sel pembentuk darah berkurang, dan saturasi transferin turun. Meskipun begitu Hb masih normal. Tahap akhir berupa IDA terjadi saat cadangan besi tubuh sudah habis. Kondisi ini ditandai dengan penurunan nilai hematokrit dan kadar hemoglobin. Selain itu, eritrosit

yang dihasilkan biasanya berukuran kecil melebihi batas normal sehingga disebut mikrositik dan disertai kadar hemoglobin rendah sehingga tampak lebih pucat (hipokromik) (National Institutes of Health, 2021).

5. Tanda dan Gejala Anemia

Secara umum gejala anemia timbul karena menurunnya kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan tubuh akibat rendahnya kadar hemoglobin (Hb). Kekurangan oksigen ini dapat mengganggu fungsi jaringan yang optimal, sehingga menimbulkan berbagai manifestasi atau gejala anemia. Anemia biasanya berkembang secara bertahap, yang berarti gejalanya umumnya tidak disadari pada tahap awal; keluhan biasanya baru mulai dirasakan ketika kondisi tersebut telah mencapai tingkat keparahan tertentu (Kemenkes, 2023).

Gejala anemia ada berbagai jenis tergantung pada derajat keparahannya, yaitu:

a. Anemia Ringan: fase ini, pengidap biasanya tidak menunjukkan keluhan yang khusus atau gejala yang berarti. Jika kebutuhan oksigen pada jaringan otot tidak terpenuhi, seseorang cenderung mengalami rasa lelah berlebihan, lesu dan lemas. Gejala ini biasanya muncul setelah melakukan aktivitas fisik maupun olahraga. Keluhan iniumumnya dianggap sebagai keadaan yang wajar sehingga tidak disadari sebagai tanda adanya anemia. Selain itu, apabila aliran oksigen ke otak mengalami penurunan berpotensi menimbulkan gangguan penurunan daya ingat, kurang teliti serta kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. Gejala-gejala tersebut dikelompokkan kedalam 5L, yakni letih, lesu, lelah, lemah dan lalai.
b. Anemia Tingkat Sedang: Anemia kategori sedang, tanda-tanda klinis cenderung lebih terlihat jelas daripada anemia ringan. Keluhan umum yang dirasakan meliputi jantung berdebar, mudah lelah walaupun hanya melakukan kegiatan sehari-hari, kesulitan bernafas.
c. Anemia Tingkat Berat: Anemia dengan tingkat berat ditandai dengan munculnya tanda-tanda yang lebih signifikan, seperti menggigil, pucat yang semakin terlihat, kelelahan yang berlangsung terus-menerus,

nyeri pada dada, denyut jantung yang meningkat, sesak napas, serta kemungkinan terjadinya gangguan fungsional organ lain.

6. Dampak Anemia

Kondisi anemia pada ibu hamil berpotensi menimbulkan peningkatan berpotensi mengalami berbagai komplikasi yang berakibat pada kesehatan ibu maupun janin. Komplikasi tersebut bisa muncul pada berbagai periode, sejak kehamilan, persalinan, sampai peroide nifas, serta dapat memengaruhi kondisi dan kesehatan janin (Simbolon et al., 2018).

a. Pengaruh anemia terhadap ibu pada masa kehamilan

Pada masa kehamilan, anemia berpotensi meningkatkan kemungkinan timbulnya berbagai komplikasi, antara lain keguguran, prematur, serta hambatan terhadap pertumbuhan dan proses perkembangan fetus di dalam uterus. Selain itu, anemia pada kehamilan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi dan dapat memicu terjadinya dekompensasi kordis. Adanya anemia saat hamil juga dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya komplikasi lainnya, seperti perdarahan antepartum, hiperemesis gravidarum, mola hidatidosa, serta ketuban pecah sebelum waktunya.

b. Dampak anemia saat persalinan

Ketika proses persalinan berlangsung, anemia dapat menyebabkan gangguan kontraksi rahim sehingga proses persalinan menjadi lebih lama. Kala pertama dan kala kedua persalinan dapat berlangsung lebih panjang dan melelahkan bagi ibu, bahkan dalam beberapa kasus memerlukan tindakan medis atau operasi. Selain itu, pada kala uri bisa terjadi retensio plasenta yang berpotensi menimbulkan perdarahan setelah melahirkan akibat atonia uteri. Pada pada kala IV juga berisiko mengalami perdarahan setelah melahirkan yang bersifat sekunder yang berkaitan dengan lemahnya kontraksi rahim.

c. Dampak anemia saat masa nifas

Saat masa nifas, anemia dapat memengaruhi proses penyembuhan kondisi tubuh ibu sesudah persalinan. Salah satu

komplikasi yang dapat terjadi adalah subinvolusi uteri, yaitu kondisi ketika rahim tidak mengalami pengecilan secara optimal sehingga dapat meningkatkan risiko perdarahan pascapersalinan. Selain itu, anemia juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap infeksi pada masa puerperium, menurunkan produksi air susu ibu (ASI), serta memicu terjadinya dekompensasi kordis secara mendadak setelah persalinan. Kondisi tersebut juga dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia berkelanjutan pada masa nifas dan infeksi pada payudara.

d. Dampak anemia pada janin

Anemia yang dialami ibu saat kehamilan bisa memberikan dampak negatif pada kesehatan dan pertumbuhan janin. Pada kondisi tersebut dapat meningkatkan potensi terjadinya keguguran, kematian janin di rahim, prematur, serta berat badan lahir rendah (BBLR). Disisi lain, janin juga berisiko mengalami anemia sejak lahir, kelainan kongenital, dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi yang dapat berujung pada kematian sebelum maupun segera setelah kelahiran. Dalam jangka panjang, anemia selama kehamilan juga berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif dan kecerdasan anak.

7. Upaya Penanganan Anemia

Pencegahan anemia pada ibu hamil perlu menjadi perhatian penting selama masa kehamilan. penanggulangan dan penanganannya dapat dilakukan melalui pemenuhan kebutuhan gizi dengan menerapkan asupan makanan bergizi seimbang, mengkonsumsi Tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur, upaya pengayaan nutrisi pada makanan, dan menangani penyakit infeksi yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia (Kemenkes, 2023).

a. Penerapan Makanan Bergizi Seimbang

Pembenahan pola konsumsi makanan bisa diupayakan melalui pemberian penyuluhan gizi yang berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pelaksanaan gizi seimbang dapat direalisasikan dengan kebiasaan mengasup pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi serta mengimplementasikan gaya hidup sehat sesuai dengan empat

pilar Gizi Seimbang, yaitu:

1) Konsumsi makanan dengan variasi**.** Penerapan pola makan beragam dilakukan dengan mengonsumsi berbagai jenis dan kelompok pangan, memuat makanan pokok, sumber protein, lauk-pauk, buah-buahan, serta sayuran. Makanan beragam adalah pola konsumsi yang mencakup berbagai kelompok pangan, dimana ada lauk-pauk, buah dan sayur, termasuk variasi di dalam tiap kelompok tersebut. Dalam menu harian, penting terdapat bahan pangan yang berasal dari hewani karena menjadi sumber utama zat besi yang berfungsi dalam sintesis hemoglobin dan mioglobin untuk mengangkut oksigen serta mendukung respirasi sel.
2) Membudayakan pola hidup bersih dan sehat, khususnya dengan mencuci tangan mengenakan sabun dan air mengalir untuk menjaga kebersihan serta mencegah penyebaran penyakit.
3) Melakukan aktivitas fisik secara rutin, termasuk berolahraga sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh
4) Melakukan pemantauan berat badan secara berkala, yaitu minimal satu kali dalam sebulan, sebagai upaya untuk mempertahankan berat badan dalam rentang normal.

b. Fortifikasi

Salah satu pendekatan dalam meningkatkan kadar gizi dalam makanan adalah melalui fortifikasi, yaitu dengan menambahkan mikronutrien ke dalam bahan makanan. Di Indonesia, bentuk fortifikasi zat besi yang yang telah diterapkan secara nasional adalah penambahan zat besi pada tepung terigu.

c. Penanganan komprehensif terhadap penyakit penyebab, penyerta, dan penyakit infeksi

Upaya untuk mencegah dan menanggulangi anemia terhadap ibu hamil yang menderita infeksi perlu dilaksanakan secara komprehensif dengan menangani penyakit penyerta yang mendasarinya. Beberapa penyakit infeksi yang dapat menyertai kondisi tersebut antara lain kecacingan, malaria, dan tuberkulosis (TBC). Penanganan dapat

diberikan melalui pelayanan kesehatan di puskesmas maupun rumah sakit sesuai dengan indikasi dan anjuran dokter. Kecacingan adalah infeksi cacing yang menular melalui tanah dan menyerang saluran pencernaan; pencegahannya meliputi mencuci bahan makanan hingga bersih, memasak sampai matang, memakai alas kaki, serta cuci tangan pakai sabun, sedangkan pengobatan disesuaikan dengan jenis cacing. Malaria adalah penyakit infeksi yang disebabkan *Plasmodium spp* dan ditularkan secara vektor oleh nyamuk *Anopheles* dan menyerang sel darah merah; pencegahan dilakukan dengan kelambu, kawat kasa, obat anti nyamuk, pengendalian jentik, serta profilaksis di daerah endemis, sementara pengobatan harus melalui dokter. TBC adalah infeksi *Mycobacterium tuberculosis* pada paru yang sering berkaitan dengan anemia; anemia menurunkan imunitas sehingga meningkatkan kerentanan terhadap TBC. Pencegahan TBC mencakup gizi seimbang, lingkungan rumah sehat dengan ventilasi dan pencahayaan baik, serta penggunaan masker, dan penderita TBC perlu diperiksa status anemianya agar mendapat terapi terpadu.

d. Tablet Fe sebagai Suplementasi Gizi

Suplementasi gizi merupakan salah satu strategi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh melalui penambahan asupan makanan atau pemberian zat gizi tertentu. Pada ibu hamil, suplemen dapat disediakan berupa makanan tambahan serta Tablet Tambah Darah (TTD). Sementara itu, pemberian TTD pada wanita usia subur dilaksanakan mengarah pada ketentuan yang berlaku dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 Pasal 1 Ayat 2. Pemberian asupan suplemen semakin perlu terutama pada kondisi ketika kebutuhan zat gizi mikro mengalami peningkatan dan tidak terpenuhi secara optimal hanya melalui asupan makanan sehari-hari.

C. Tablet Fe

1. Pengertian Tablet Fe

Tablet besi adalah suplementasi oral mineral besi yang dikonsumsi agar mencukupi peningkatan pemenuhan zat besi pada ibu

yang hamil serta menghindari anemia defisiensi besi. Kehamilan meningkatkan penambahan volume darah dan pertumbuhan janin menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat, sehingga asupan dari makanan saja seringkali tidak cukup untuk mempertahankan kadar hemoglobin yang optimal. Tablet Fe berperan dalam pembentukan hemoglobin dan fungsi oksigenasi tubuh serta mencegah gangguan kesehatan pada ibu dan bayi (Juliansyah et al., 2025).

2. Manfaat Tablet Fe bagi Ibu Hamil

Suplementasi mineral besi untuk ibu yang hamil memberikan manfaat penting:

- Upaya untuk menangkal dan menanggulangi anemia defisiensi besi, yang merupakan tantangan kesehatan utama selama kehamilan di seluruh dunia.
- Meningkatkan kadar hemoglobin dan status oksigenasi, sehingga ibu lebih sehat dan risiko komplikasi berkurang.
- Mendukung pertumbuhan janin normal, dengan risiko rendah terhadap bayi berat lahir rendah atau preterm.

Beberapa studi literatur terkini menunjukkan hubungan positif antara suplementasi Fe dengan penurunan kejadian anemia dan komplikasi kehamilan (Yang et al., 2024).

Kebutuhan zat besi ibu hamil lebih tinggi dari pada perempuan tidak hamil, karena tubuh harus mencukupi kebutuhan untuk:

- proses perkembangan janin dan pembentukan plasenta
- bertambahnya volume darah selama kehamilan
- Cadangan untuk persalinan

Menurut pedoman kesehatan reproduksi dan studi ilmiah terbaru, asupan nutrisi Fe dari makanan saja seringkali tidak cukup, sehingga suplementasi tambahan seperti tablet Fe sangat dianjurkan dalam masa kehamilan untuk mencapai kebutuhan harian minimal yang direkomendasikan oleh WHO dan guideline kesehatan terkait (Juliansyah et al., 2025).

3. Dosis dan Cara Konsumsi Tablet Fe

Menurut Anggraeni dan Muchtar, setiap Tablet Tambah Darah (TTD) memiliki kandungan 60 mg zat besi elemental (elemental iron) serta 0,25 mg asam folat. Konsumsi satu tablet yang mengandung 60 mg zat besi diperkirakan dapat menghasilkan penyerapan zat besi oleh tubuh sekitar 6–8 mg. Apabila suplementasi tersebut dikonsumsi secara rutin selama 90 hari, jadi total zat besi yang diperoleh dari asupan suplemen diperkirakan mencapai sekitar 720 mg, yang kemudian dapat ditambah dengan sekitar 180 mg zat besi dari asupan makanan sehari-hari dengan asumsi penyerapan berlangsung seoptimal mungkin. Dengan demikian, ibu hamil dianjurkan konsumsi satu tablet zat besi atau TTD satu kali dalam sehari selama sekurang-kurangnya 90 hari selama kehamilan sebagai salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia. (Aminah et al., 2023).

Untuk mengoptimalkan efektivitas konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), ada beberapa aspek yang perlu menjadi perhatian, yaitu:

1) Tablet besi sebaiknya dikonsumsi sesudah makan atau saat perut tidak kosong dan di konsumsi di malam hari menjelang tidur. Cara ini bisa membantu mengurangi keluhan seperti nyeri atau rasa perih pada ulu hati, mual, dan muntah.
2) Penerapan pola makan gizi seimbang yang mengandung zat besi tinggi dan protein hewani adekuat seperti daging, ikan, serta sangat dianjurkan bagi ibu hamil. Selain itu, ibu hamil juga disarankan mengonsumsi sumber vitamin C untuk membantu peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh.
3) Konsumsi Tablet Fe menggunakan air putih agar membantu proses penyerapan zat besi menjadi lebih optimal.
4) Menghindari konsumsi TTD secara bersamaan dengan beberapa jenis minuman atau obat tertentu, antara lain:
   - ❖ Konsumsi teh dan kopi tidak dianjurkan pada ibu hamil karena mengandung tanin dan fitat yang dapat berikatan dengan zat besi sehingga mengganggu proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

- ❖ Kalsium dalam dosis tinggi pada tablet maupun pada susu hewani dapat menghambat penyerapan zat besi. Konsumsi susu dan tablet kalsium bersamaan dengan makanan sumber zat besi dapat menyebabkan penurunan absorpsi zat besi di usus.
- ❖ Obat antasida dan beberapa jenis obat sakit maag bersifat melapisi permukaan lambung yang dapat menurunkan efektivitas penyerapan zat besi (Kemenkes, 2023).

D. Video Edukasi

1. Pengertian Media Video

   Media video edukasi merupakan sarana pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri peserta didik. Efikasi diri merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuan diri sendiri dalam mencapai tujuan serta menghadapi berbagai tantangan. Melalui pemanfaatan media video edukasi, individu dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan wawasan baru yang berkontribusi pada penguatan rasa percaya diri. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa penggunaan media video edukasi mampu meningkatkan efikasi diri dengan tingkat peningkatan mencapai 80% (Rosadi et al., 2023).

2. Keuntungan Media Video

   Secara umum, media video menawarkan kekuatan dalam penyampaian informasi yang visual, menarik, dan mudah diakses, sehingga sangat cocok untuk edukasi kesehatan. Namun, kualitas konten, akses terhadap teknologi, dan konteks pembelajaran tetap menjadi faktor penting dalam efektivitasnya (Sayuti, 2022).

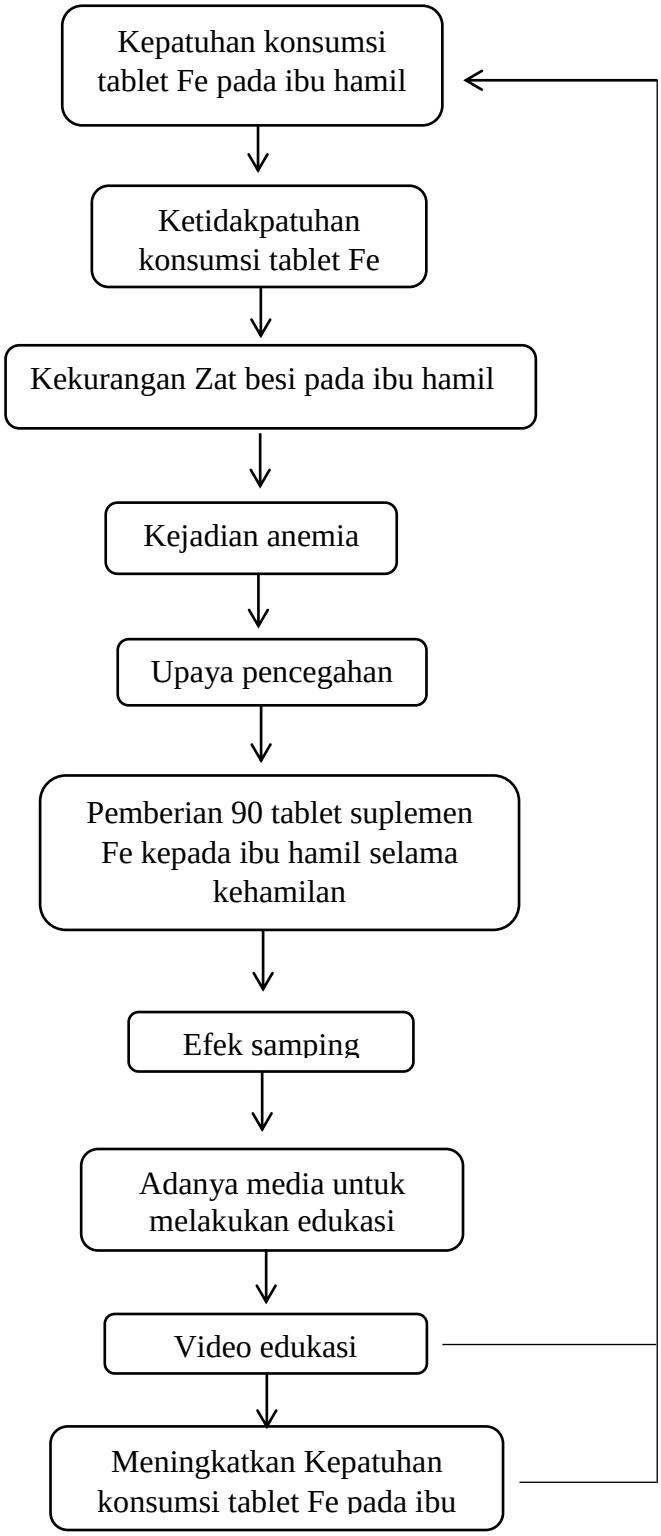
3. Pengaruh Utama Video Edukasi terhadap Peningkatan Kepatuhan (Sayuti, 2022):
   - Meningkatkan pemahaman materi kompleks; Audiovisual membantu menggambarkan konsep yang sulit melalui contoh konkret.
   - Mengubah sikap dan perilaku; Pengetahuan yang meningkat seringkali berdampak positif pada sikap dan niat agar informasi tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

- Efisiensi penyampaian materi; Video memungkinkan penyampaian materi lebih konsisten dibandingkan metode lisan yang bergantung pada kemampuan penyampai.

4. Video Edukasi dalam Kesehatan Ibu Hamil

   Tele-edukasi berbasis video juga efektif, sebagaimana ditemukan oleh (Gojali et al., 2023), yang menunjukkan peningkatan kepatuhan ibu hamil terhadap konsumsi tablet besi dengan p-value 0,000 ($p<0,05$).

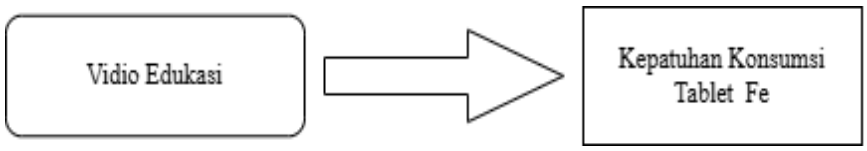
E. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Notoatmodjo. 2014., Kemenkes, 2023., Rosadi et al., 2023, Aminah et al., 2023

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

Keterangan:

Variabel Independen

Variabel Dependent

G. Hipotesis Penelitian

- **H_0 (Hipotesis nol):** Video edukasi tidak memberikan pengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe.
- **H_1 (Hipotesis alternatif):** Video edukasi berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe.