

**PERUBAHAN KADAR HB IBU HAMIL SEBELUM DAN
SESUDAH PENDAMPINGAN POLA MAKAN SEHAT
DAN SUPLEMEN FE DI PUSKESMAS PATRANG
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :
FAIQATUL HIMMAH
NIM. 19050016

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

**PERUBAHAN KADAR HB IBU HAMIL SEBELUM DAN
SESUDAH PENDAMPINGAN POLA MAKAN SEHAT
DAN SUPLEMEN FE DI PUSKESMAS PATRANG
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Oleh :
FAIQATUL HIMMAH
NIM. 19050016

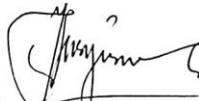
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Jember, 09 Agustus 2023

Pembimbing Utama



Syiska Afick Maryanti, SST., M.Keb

NIDN. 4017047801

Pembimbing Anggota



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

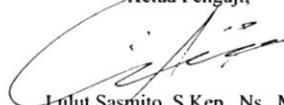
Hari : Jum'at

Tanggal : 25 Agustus 2023

Tempat : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

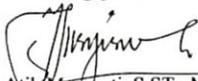
Tim Penguji

Ketua Penguji,



Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4009056901

Penguji II,



Syiska Atik Maryanti, S.ST., M.Keb
NIDN.4017047801

Penguji III,



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

apt. Lindawati Setyaningrum, M.Farm
NIDN.07030668903

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan dengan sesungguhnya bahawa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 09 Agustus 2023

Yang menyatakan,



(Faiqatul Himmah)

SKRIPSI

**PERUBAHAN KADAR HB IBU HAMIL SEBELUM DAN SESUDAH
PENDAMPINGAN POLA MAKAN SEHAT DAN SUPLEMEN
FE DI PUSKESMAS PATRANG KABUPATEN
JEMBER**

Oleh :

Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Syiska Atiek Maryanti, S.ST., M.Keb

Dosen Pembimbing Anggota : Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat dan ridho-Nya yang selalu memberikan kemudahan, kekuatan, dan keyakinan sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Keluarga Tercinta

Kedua orangtua saya, yang telah memberikan segenap kasih sayang, cinta, waktu, semangat, biaya, dan doa-doanya untuk membesarkan saya, sehingga saya sampai pada titik ini dan menyandang gelar S.Keb.

2. Besti Terbaik

Terimakasih untuk dukungan dan semangatnya Kunis Lili Windari, Khofidhotur Rohmah, Dyah Fitri Wardatun Firdaus, Rahayyu Harta Rinda, Ina Jami'atul Fitria, Anggi Duwi Lestari, Nailiyatul Hikmiyah, Khafifah Al Addawiyah, dan O'on Sekar Arum.

3. Responden Penelitian

Terimakasih untuk ibu hamil trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember yang sudah bersedia menjadi responden penelitian saya.

4. Diri sendiri

Terimakasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah, 2:286)

“ Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)”

(Q.S Al-Insyirah, 94:6-7)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Chandra)

ABSTRAK

Himmah, Faiqatul*. Maryanti, Syiska Atiek**. Zannah, Ai Nur***. 2023. **Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.** Skripsi. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Latar Belakang: Anemia dalam kehamilan adalah kondisi dimana kadar hemoglobin pada ibu mengalami penurunan dari kadar hb normal. Kadar Hb pada ibu hamil menurun akibat hemodilusi. Kebiasaan makan ibu hamil dan konsumsi suplemen Fe yang tidak tepat berkontribusi pada munculnya anemia. Prevalensi anemia ibu hamil di Kabupaten Jember pada tahun 2021 tertinggi terdapat pada kecamatan patrang yaitu 121 kasus. Tujuan penelitian untuk mengetahui perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* menggunakan rancangan *the one group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 68 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 15 responden. Analisa data dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe sebelum dan sesudah pada 15 responden. Terdapat peningkatan kadar Hb ibu hamil selama diberikan intervensi selama 9 hari. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Exact Sig.(2-tailed) $0,001 < 0,05$. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa H_0 diterima yang artinya ada perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dan rutin mengkonsumsi suplemen Fe untuk mencegah terjadinya anemia selama kehamilan.

Kata Kunci : Kadar Hb, Pola Makan Sehat, Suplemen Fe.

*Peneliti : Faiqatul Himmah

*Pembimbing 1 : Syska Atiek Maryanti, S.ST., M.Keb

*Pembimbing 2 : Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

ABSTRACT

Himmah, Faiqatul*. Maryanti, Syiska Atiek**. Zannah, Ai Nur***. 2023. *Changes in Hb Levels of Pregnant Women Before and After Healthy Diet Assistance and Fe Supplements at Patrang Health Center, Jember Regency*. Thesis. Midwifery Study Program, Dr. Soebandi University Undergraduate Program.

Background: Anemia in pregnancy is a condition where the hemoglobin (Hb) level in the mother decreases from the normal Hb level. Hb levels in pregnant women decrease due to hemodilution. Eating habits of pregnant women and inappropriate consumption of Fe supplements contribute to the appearance of anemia. The prevalence of anemia among pregnant women in Jember Regency in 2021 was highest in Patrang sub-district, namely 121 cases. The purpose of the study was to determine changes in Hb levels of pregnant women before and after the assistance of healthy eating patterns and Fe supplements at Patrang Health Center, Jember Regency. **Methods:** This research design is a Quasi experiment using the one group pretest-posttest design. The population was 68 respondents. Sampling using purposive sampling technique. The sample amounted to 15 respondents. Data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Research Results:** Based on the results of research on healthy eating patterns and Fe supplements before and after on 15 respondents. There is an increase in Hb levels of pregnant women during the intervention for 9 days. Based on the test results using the Wilcoxon Signed Rank Test, the Exact Sig. (2-tailed) value is $0.001 < 0.05$. **Conclusion:** Based on the results of the study, it shows that H_a is accepted, which means that there are changes in Hb levels of pregnant women before and after the assistance of healthy eating patterns and Fe supplements at Patrang Health Center. Efforts that can be made are to provide education about the importance of maintaining a healthy diet and routinely taking Fe supplements to prevent anemia during pregnancy.

Keywords: Hb Levels, Healthy Diet, Fe Supplements.

*Researcher : Faiqatul Himmah

*Supervisor 1 : Syska Atiek Maryanti, S.ST., M.Keb

*Supervisor 2 : Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, sholawat dan salam tak lupa penulis khususkan kepada Nabi Besar Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya, beliau telah membawa umat manusia dari alam kebodohan menuju ke alam berilmu pengetahuan. Syukur alhamdulillah kepada Rabb Pencipta atas segala nikmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember”. Selanjutnya, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan selesai dan terlepas dari bantuan dan bimbingan, kesabaran, serta keikhlasan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Lulut Sasmito, S.Kep., Ns., M.Kes Ketua Yayasan Jember International School yang menaungi Universitas dr. Soebandi sekaligus Ketua Penguji Skripsi.
2. Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas dr. Soebandi.
3. apt. Lindawati Setyaningrum, M. Farm selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.
4. Zaida Mauludiyah, S.Keb, Bd., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi.

5. Syiska Atiek Maryanti, S.ST., M.Keb selaku Dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
6. Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
7. Responden penelitian yaitu ibu hamil trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember dan berbagai pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi yang membaca.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Jember, 09 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
DAFTAR SINGKATAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Pendampingan.....	9
2.1.1 Pengertian Pendampingan.....	9
2.1.2 Model Pendampingan.....	9
2.1.3 Tujuan Pendampingan.....	10
2.1.4 Fungsi Pendampingan	11
2.1.5 Tahapan Pendampingan	12
2.2 Konsep Perilaku	13
2.2.1 Pengertian Perilaku	13

2.2.2	Perubahan Perilaku.....	13
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku.....	17
2.3	Konsep Pola Makan Sehat	18
2.3.1	Pengertian Pola Makan Sehat	18
2.3.2	Pola Makan Sehat Ibu Hamil	19
2.3.3	Komponen Pola Makan Sehat.....	21
2.3.4	Prinsip Makanan Yang Baik Selama Kehamilan.....	22
2.3.5	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	23
2.3.6	Kecukupan Gizi pada Ibu Hamil.....	25
2.3.7	Makanan Sumber Zat Besi	26
2.3.8	Pola Makan yang Dapat Meningkatkan Kadar Hb	26
2.4	Konsep Suplemen Fe	27
2.4.1	Pengertian Suplemen Fe.....	27
2.4.2	Cara Mengkonsumsi Suplemen Fe.....	29
2.5	Konsep Kadar Hb.....	30
2.5.1	Pengertian Hemoglobin.....	30
2.5.2	Fungsi Hemoglobin.....	30
2.5.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hb pada Ibu Hamil.....	31
2.5.4	Pembentukan Hemoglobin	35
2.5.5	Pemeriksaan Kadar Hemoglobin	37
2.6	Konsep Kehamilan	38
2.6.1	Pengertian Kehamilan	38
2.6.2	Periode Kehamilan	39
2.6.3	Perubahan Fisiologi pada Ibu Hamil.....	39
BAB 3	KERANGKA KONSEP	41
3.1	Kerangka Konsep	41
3.2	Hipotesis Penelitian.....	42
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	43
4.1	Desain Penelitian.....	43
4.2	Populasi dan Sampel	44
4.2.1	Populasi	44

4.2.2 Sampel.....	44
4.2.3 Teknik Sampling	45
4.2.4 Kriteria Sampel	45
4.3 Variabel Penelitian	46
4.3.1 Variabel Independen	46
4.3.2 Variabel Dependen.....	47
4.4 Tempat Penelitian.....	47
4.5 Waktu Penelitian	47
4.6 Definisi Operasional.....	47
4.7 Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.7.1 Sumber Data.....	48
4.7.2 Mekanisme Pengumpulan Data	49
4.7.3 Alur Penelitian	50
4.7.4 Instrumen Pengumpulan Data	51
4.8 Teknik Analisis Data.....	53
4.8.1 Pengolahan Data.....	53
4.8.2 Analisis Data	54
4.8.3 Etika Penelitian	55
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	58
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
5.2 Data Umum	58
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	58
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	59
5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi ANC.....	59
5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas	60
5.3 Data Khusus	60
5.3.1 Mengidentifikasi Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.....	60
5.3.2 Mengidentifikasi Kadar Hb Ibu Hamil Setelah diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.....	61

5.3.3 Menganalisis Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	61
BAB 6 PEMBAHASAN	63
6.1 Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	63
6.2 Kadar Hb Ibu Hamil Setelah diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	66
6.3 Menganalisis Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	68
6.4 Keterbatasan Penelitian	71
6.5 Aplikasi dalam Kebidanan	72
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
7.1 Kesimpulan	73
7.2 Saran.....	73
7.2.1 Bagi Responden	73
7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan.....	74
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 4.1 Definisi Operasional	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	58
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	59
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan frekuensi ANC Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	59
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	60
Tabel 5.5 Kadar Hb ibu hamil sebelum pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	60
Tabel 5.6 Kadar Hb ibu hamil setelah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023	61
Tabel 5.7 Tabulasi Silang Kadar Hb pada Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023.	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	41
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden.....	80
Lampiran 2. Informed Consent	81
Lampiran 3. Layak Etik.....	82
Lampiran 4. Surat BAKESBANPOL.....	83
Lampiran 5. Surat Dinas Kesehatan	84
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian	85
Lampiran 7. SOP Pemeriksaan Kadar Hb.....	86
Lampiran 8. Lembar SOP Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe..	87
Lampiran 9. Lembar Kuesioner	91
Lampiran 10. Lembar Observasi.....	93
Lampiran 11. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	94
Lampiran 12. Dokumentasi.....	97
Lampiran 13. Turnitin	100
Lampiran 14. Lembar Bimbingan	101

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
BBLR	: Bayi Berat Badan Lahir Rendah
DJJ	: Denyut Jantung Janin
DKBM	: Daftar Kelompok Bahan Makanan
Fe	: <i>Ferrum</i>
Hb	: Hemoglobin
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPM	: Standar Pelayanan Minimal
SPSS	: <i>Statistical Package for The Social Sciences</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga
USG	: Ultrasonografi
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) pada ibu mengalami penurunan dari kadar hb normal yaitu <11 g/dL. Anemia yang sering terjadi pada kehamilan adalah anemia defisiensi besi yang disebut sebagai “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak) (Pratiwi, 2021). Kadar Hb pada ibu hamil menurun akibat hemodilusi (pengenceran darah), yang disebabkan oleh peningkatan cairan tubuh yang tidak sebanding dengan massa sel darah merah. Penurunan kadar Hb yang terjadi selama kehamilan umumnya terjadi antara 8 sampai dengan 32 minggu kehamilan, sehingga ibu dapat menderita anemia. Kurangnya nutrisi akibat pola makan yang tidak tepat merupakan salah satu penyebab anemia termasuk defisiensi zat besi. Kebiasaan makan ibu hamil dan konsumsi suplemen Fe yang tidak tepat berkontribusi pada munculnya anemia (Nababan, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, Prevalensi anemia pada ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia bagian selatan. Gabungan Asia selatan dan Tenggara turut menyumbang hingga 58% total penduduk yang mengalami anemia di negara berkembang. Berdasarkan data Riskesdas, ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48,9% berarti 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Sebanyak 84,2% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan untuk angka

kejadian anemia di Jawa Timur pada tahun 2020 sebesar 19,6%, artinya 1-2 dari 10 ibu hamil menderita anemia (Dinkes Jatim, 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Jawa Timur 2021 prevalensi anemia pada ibu hamil masih dalam kategori yang cukup tinggi. Prevalensi anemia ibu hamil di bulan Januari hingga April 2021 di Kabupaten Jember tertinggi pertama dan kedua terdapat pada Kecamatan Tempurejo yaitu 175 kasus dan Kecamatan patrang yaitu 121 kasus. Data kasus anemia ibu hamil tertinggi pada bulan Januari hingga April 2021 terdapat pada Kelurahan Gebang. Data tersebut diperoleh dari Puskesmas Kecamatan Patrang, dengan rincian sebagai berikut: 34 kasus di bulan Januari, 32 kasus di bulan Februari, 18 kasus di bulan Maret, dan 33 kasus di bulan April (Sutomo, 2022).

Berdasarkan data laporan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014, rata-rata cakupan pemberian tablet Fe Nasional adalah 85,1% dan rata-rata cakupan pemberian tablet Fe di Provinsi Jawa Timur masih di bawah rata-rata Nasional yaitu sebesar 84,9% (Natalia, Sumarmi and Nadhiroh, 2016). Menurut Dinas Kesehatan Jember pada tahun 2020 sasaran ibu hamil sebanyak 39.329 orang. Cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe (90 tablet selama kehamilan) sebanyak 34.829 orang ibu hamil atau 88,6%, dan belum mencapai target SPM 95%. Cakupan pemberian tablet Fe ini mengalami penurunan dibanding tahun 2019 yang sebesar 90,1%.

Anemia selama kehamilan akibat dari pola makan yang tidak baik dan defisiensi zat besi berdampak terjadinya komplikasi serius bagi ibu pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas, serta dapat mengakibatkan abortus, partus prematurus, bahkan perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, dan infeksi (Jannah et al., 2018).

Pada saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan his, retensio plasenta, ancaman dekompensasi kordis dan ketuban pecah dini. Dampak yang terjadi pada janin antara lain abortus, terjadi kematian *intrauterin*, prematuritas, berat badan lahir rendah, cacat bawaan dan mudah infeksi (D.Fadlilah, 2022).

Solusi untuk menghindari anemia pada ibu hamil yaitu dengan menjaga pola makan yang baik dan seimbang. Pola makan seimbang terdiri dari makanan yang berbeda dalam jumlah yang tepat dan sebanding dengan kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang seimbang dan bervariasi berperan penting dalam menyiapkan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu, janin dan plasenta. Pola makan yang tidak seimbang menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh dan dapat menyebabkan malnutrisi atau sebaliknya akan mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih. Menurut penelitian Sutomo (2022), menjelaskan bahwa di kelurahan gebang terdapat beberapa faktor penyebab dari tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil salah satunya yaitu faktor sosial budaya berupa tabu makanan pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukannya pendampingan terkait pola makan sehat agar dapat mengubah perilaku ibu sebagai upaya awal dalam pencegahan anemia dan menyiapkan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh ibu dan janin yang sedang dikandung. Selain dengan menjaga pola makan, ibu hamil juga dapat mengkonsumsi tablet Fe untuk mencegah kekurangan zat besi selama kehamilan.

Konsumsi zat besi pada ibu hamil merupakan salah satu upaya penanggulangan anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil, sehingga WHO merekomendasikan pemberian diberikan sedini mungkin dengan dosis harian suplemen 60 mg Besi dan

400 g Asam Folat selama kehamilan, terutama paruh kedua kehamilan karena pada saat tersebut ibu hamil mengalami pengenceran darah atau hemodilusi yang membuat ibu harus mengkonsumsi tablet fe agar terhindar dari anemia. Pemberian preparat 60 mg/hari dapat menaikkan kadar Hb sebanyak 1 gr%/ bulan. Saat ini program nasional menganjurkan kombinasi 60 mg besi dan 50 nanogram asam folat untuk profilaksis anemia (Honaryati, Usman and Ahmad, 2021). Pemerintah melakukan program pendistribusian tablet Fe yang diberikan kepada para ibu hamil sebanyak 90 tablet selama kehamilannya. Kebutuhan zat besi ibu selama kehamilan adalah 800 mg besi diantaranya 300 mg untuk janin plasenta dan 500 mg untuk penambahan eritrosit ibu, untuk itulah ibu hamil membutuhkan 2-3 mg zat besi setiap hari selama kehamilannya. Upaya lain yang dapat dilakukan dengan memperhatikan pola konsumsi ibu hamil yang harus tetap mengacu pada pola makan sehat dan seimbang yang terdapat dalam pesan umum gizi seimbang (PUGS) (Harismayanti and Lihu, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti telah melakukan penelitian mengenai “Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.
- 2) Mengidentifikasi kadar Hb ibu hamil setelah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.
- 3) Menganalisis perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk memberikan tambahan referensi mengenai perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe, serta sebagai pengembangan ilmu kebidanan khususnya terkait pola makan sehat dan konsumsi tablet fe.

1.4.2 Manfaat praktis

1) Bagi responden

Menambah wawasan ibu tentang pola makan yang baik dan sehat serta konsumsi tablet fe secara rutin.

2) Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam memberikan peningkatan pelayanan kebidanan sehingga angka kejadian anemia dapat menurun dan target pemerintah dapat terpenuhi.

3) Bagi peneliti lainnya

Diharapkan bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian yang serupa hasilnya dapat dijadikan bahan informasi dan perbandingan dalam pelaksanaan penelitian.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Nurlela Mariana Nababan (2018)	Pengaruh Pola Makan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi tablet Zat Besi Terhadap Kadar Hemoglobin Dikecamatan	Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan design cross sectional, Data dianalisis menggunakan univariat, bivariat, dan multivariate.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pola makan dan kadar hemoglobin dengan nilai $p = 0,000$, dan ada pengaruh antara obstruksi ibu dalam mengkonsumsi	1. Penelitian sebelumnya 1) Variabel : pola makan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi terhadap kadar Hb 2) Responden yang terlibat sebanyak 60 orang 3) Instrument yang

No	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
		Tarutung Kabupaten tapanuli Utara Tahun 2017	Data dianalisis dengan Uji <i>chi square</i> .	tablet Fe dan kadar hemoglobin dengan nilai p = 0,000. Variabel yang paling berpengaruh adalah obstruksi ibu dalam mengkonsumsi tablet Fe (p = 0,000; OR = 17,6)	digunakan kuesioner mengacu pada variabel yang diteliti dan mengukur kadar Hb dan melakukan wawancara 2. Penelitian sekarang 1) Variabel: pendampingan pola makan sehat dan suplemen fe terhadap perubahan kadar Hb 2) Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>purposive sampling</i>
2.	Dina Mariana, Dwi Wulandari, Padila (2018)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas	Metode penelitian yang digunakan adalah desain cross sectional analitik deskriptif. Data dianalisa menggunakan Uji <i>Chi-square</i>	Hasil dari 30 responden adalah separuh responden (50,0%) memiliki pola makan yang tidak sehat, hampir setengah dari responden (26,7%) mengalami anemia.	1. Penelitian sebelumnya 1) Variabel : pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil 2) Responden yang terlibat sebanyak 30 orang 3) Instrument yang digunakan kuesioner dan data sekunder berupa hasil cek Hb 2. Penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
					sekarang 1) Variabel: pendampingan pola makan sehat dan suplemen fe terhadap perubahan kadar Hb 2) Teknik sampling yang digunakan yaitu <i>purposive sampling</i>
3.	(Purwati and Rohayati, 2019)	Pengaruh Paket Menu Sehat terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri	Metode penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experiment pre post test with control group</i> dengan intervensi Pemberian Paket Menu Sehat. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan <i>uji T independent</i> .	Hasil uji statistik didapat p-value 0,000, berarti pada alpha 5% terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kadar Hb antara responden yang diberi paket menu sehat dengan responden yang diberikan paket program pondok.	1. Penelitian sebelumnya 1) Variabel : paket menu sehat terhadap peningkatan kadar hb 2) Responden yang digunakan yaitu remaja 2. Penelitian sekarang 1) Variabel : pendampingan pola makan sehat dan suplemen fe terhadap perubahan kadar Hb 2) Responden yang digunakan yaitu ibu hamil

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pendampingan

2.1.1 Pengertian Pendampingan

Menurut Yulifah & Johan (2018), pendampingan merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan menempatkan tenaga pendamping yang berperan sebagai fasilitator, komunikator dan dinamisator. Pendampingan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dan dapat bermakna pembinaan, pengajaran, pengarahan dalam suatu kelompok yang memiliki konotasi memimpin, mengendalikan dan mengontrol. Pendampingan adalah proses hubungan sosial antara pendamping dengan korban dalam bentuk pemberian kemudahan (fasilitas) untuk mengidentifikasi keseluruhan dan memecahkan masalah serta mendorong tumbuhnya inisiatif dalam proses pengambilan keputusan sehingga kemandirian korban secara berkelanjutan dapat diwujudkan.

2.1.2 Model Pendampingan

Seorang pendamping dapat menggunakan atau memilih model pendampingan/*outreach* mana yang akan digunakan sebagai kegiatan pendampingan. Menurut Stimson model pendampingan dibedakan menjadi dua model, yaitu:

1) Individual outreach

Pendampingan individu merupakan pendampingan yang memfokuskan intervensi pada diri dampingan (*client centered*) untuk memberdayakan individu dampingan.

2) *Community outreach*

Pendampingan komunitas adalah model pendampingan yang berorientasi kepada komunitas atau penduduk yang bertujuan untuk mendorong perubahan dalam peer group, norma-norma masyarakat dan perilaku pada umumnya.

2.1.3 Tujuan Pendampingan

Menurut Yulifah & Johan (2018), tujuan dari pendampingan ini yaitu untuk meningkatkan kesehatan (upaya promotif) dan pencegahan dengan deteksi dini komplikasi pada kehamilan (upaya preventif) terutama bagi ibu hamil yang mendapatkan dampingan berbasis *continue of care*. Intervensi yang dilakukan dalam pendampingan bertujuan untuk perubahan perilaku dan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- 1) Memberikan informasi yang sangat mendasar tentang kehamilan. Pada tahap ini pengetahuan baru dapat meningkatkan kesadaran keluarga dan ibu hamil terhadap informasi yang diberikan.
- 2) Memberikan informasi yang berkesinambungan dan lebih rinci tentang kehamilan yang sehat dan tanda-tanda bahaya kehamilan.
- 3) Memutuskan untuk pilihan yang cocok untuk diri sendiri dari beberapa pilihan yang ada (*comptemplative*) dalam melakukan pemeriksaan kehamilan.
- 4) Mempersiapkan keluarga dan ibu untuk mengambil keputusan, seperti yang berkaitan dengan masalah yang muncul selama kehamilan dan kecepatan serta ketepatan dalam memilih pelayanan kesehatan.

2.1.4 Fungsi Pendampingan

Fungsi pendampingan mencakup 4 fungsi, yakni:

- 1) Fungsi *enabling* dan fasilitator, yang berperan dalam memotivasi dan memberikan kesempatan bagi kelompok peduli kesehatan ibu dan keluarga ibu hamil, seperti melakukan mediasi, negoisasi, membangun kesepakatan bersama, serta mengelola sumber daya.
- 2) Fungsi *empowering*, berkaitan dengan pendidikan dan pelatihan untuk memperkuat kapasitas kelompok, seperti memberikan masukan positif dan direktif berdasarkan pengetahuan dan pengalaman ibu hamil dan keluarga yang didampingi, meningkatkan kesadaran, menyampaikan informasi, melakukan konfrontasi, dan menyelenggarakan penyuluhan bagi ibu hamil dan keluarga.
- 3) Fungsi *Protecting*, yang terkait dengan interaksi pendamping dengan lembaga eksternal untuk kepentingan masyarakat dampungannya, seperti bekerja sama dengan kelompok dasa wisma (PKK), kelurahan setempat, bidan desa, fasilitas kesehatan, dinas kesehatan, meningkatkan hubungan masyarakat dan membangun jaringan kerja.
- 4) Fungsi *Supporting*, yang bertujuan untuk mengaplikasikan keterampilan praktis yang dapat mendukung terjadinya perubahan positif pada dampingi (Yulifah and Johan, 2018).

2.1.5 Tahapan Pendampingan

Menurut Yulifah & Johan (2018), tahapan pendampingan meliputi:

- 1) Tahap persiapan, dapat dilakukan secara formal dan norformal untuk mempersiapkan tim pendamping dan memastikan persepsi yang sama diantara anggota tim.
- 2) Tahap *assessment*, yang meliputi identifikasi masalah/kebutuhan dan potensi yang dimiliki oleh orang yang didampingi.
- 3) Tahap perencanaan alternatif kegiatan, dimana kelompok peduli kesehatan ibu secara partisipatif melibatkan keluarga ibu hamil untuk berpikir tentang kesehatan ibu hamil dan strategi yang akan digunakan untuk mengatasi masalah selama kehamilan.
- 4) Tahap perumusan rencana tindakan, dimana kelompok peduli kesehatan ibu membantu anggota kelompok untuk merumuskan program dan kegiatan yang akan dilakukan.
- 5) Tahap implementasi, dimana rencana tindakan dilaksanakan sesuai dengan yang telah dirumuskan bersama.
- 6) Tahap evaluasi, dimana kelompok peduli kesehatan ibu dan keluarga memantau proses pendampingan.
- 7) Tahap terminasi, dimana hubungan formal dengan orang yang didampingi diakhiri.

2.2 Konsep Perilaku

2.2.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah segenap manifestasi hayati individu dalam berinteraksi dengan lingkungan, mulai dari perilaku yang paling nampak sampai yang tidak tampak, dari yang dirasakan sampai paling yang tidak dirasakan.

Perilaku adalah reaksi seseorang terhadap suatu stimulus. Pada bidang kesehatan, perilaku merupakan respon yang berkaitan dengan sakit dan penyakit baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan persepsi) maupun secara aktif (praktik) yang dilakukan seseorang sehubungan dengan penyakit yang dimiliki (Notoatmodjo, 2012).

2.2.2 Perubahan Perilaku

Hal yang penting dalam perilaku kesehatan adalah masalah pembentukan dan perubahan perilaku. Berikut merupakan teori mengenai perubahan perilaku :

1) Teori Stimulus Organisme (SOR)

Perilaku manusia dapat terjadi melalui proses : Stimulus - Organisme – Respon.

Perubahan perilaku tersebut menggambarkan proses belajar pada individu, terdiri dari:

- (1) Stimulus (rangsang), yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau ditolak. Apabila stimulus tersebut diterima atau ditolak berarti stimulus itu tidak efektif dalam mempengaruhi perhatian individu, dan berhenti disini.

Tetapi bila stimulus diterima oleh organisme berarti ada perhatian dari individu dan stimulus tersebut efektif.

- (2) Apabila stimulus telah mendapatkan perhatian dari organisme (diterima) maka ia mengerti stimulus ini dan dilanjutkan kepada proses berikutnya.
- (3) Setelah itu organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesiapan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya (bersikap).
- (4) Akhirnya dengan dukungan fasilitas serta dorongan dari lingkungan maka stimulus tersebut mempunyai efek tindakan dari individu tersebut (perubahan perilaku).

Teori stimulus organisme (SOR) dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup merupakan perilaku yang dimiliki oleh seseorang namun belum bisa dilihat dan diidentifikasi secara jelas oleh orang lain. Respons yang diberikan oleh individu masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan sehingga tidak bisa diidentifikasi dan dilihat secara jelas oleh orang lain. Bentuk "*unobservable behavior*" atau "*covert behavior*" yang dapat diukur adalah pengetahuan dan sikap.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka merupakan perilaku yang dimiliki oleh seseorang dan bisa dapat diamati orang lain dari luar atau "*observable behavior*". Perilaku terbuka

akan dapat dilihat dengan mudah dalam bentuk tindakan, praktik, keterampilan yang dilakukan oleh seseorang (Notoatmodjo, 2012).

2) Teori Festinger (*Dissonance Theory*)

Teori dissonance (*cognitive dissonance theory*) diajukan oleh Festinger (1957) telah banyak pengaruhnya dalam psikologi sosial. Teori ini sebenarnya sama dengan konsep *imbalance* (ketidak seimbangan). Hal ini berarti bahwa keadaan *cognitive dissonance* merupakan ketidak seimbangan psikologi yang diliputi oleh ketengan diri yang berusaha untuk mencapai keseimbangan kembali. Apabila terjadi keseimbangan dalam diri individu, maka berarti sudah terjadi ketengan diri lagi, dan keadaan ini disebut *consonance* (keseimbangan).

3) Teori Fungsi

Teori Fungsi Menurut Katz ini berdasarkan anggapan bahwa perubahan perilaku individu tergantung kepada kebutuhan. Perilaku mempunyai fungsi untuk menghadapi dunia luar individu, dan senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungannya menurut kebutuhannya. Oleh sebab itu didalam kehidupan manusia, perilaku itu terlihat terus menerus dan berusaha secara relatif. Katz berasumsi bahwa:

- 1) Perilaku memiliki fungsi instrumental, artinya dapat memberikan pelayanan terhadap kebutuhan, Seseorang dapat bertindak (berperilaku) positif terhadap objek demi pemenuhan kebutuhannya. Sebaliknya bila objek tidak dapat memenuhi kebutuhannya maka ia akan berperilaku negatif. Misalnya, orang

mau membuat jamban apabila jamban tersebut benar-benar sudah menjadi kebutuhannya.

- 2) Perilaku berfungsi sebagai defence mechanism atau sebagai pertahanan diri dalam menghadapi lingkungannya. Artinya dengan perilakunya, dengan tindakan-tindakannya, manusia dapat melindungi ancaman-ancaman yang datang dari luar. Misalnya, orang dapat menghindari penyakit demam berdarah karena penyakit tersebut merupakan ancaman bagi dirinya.
- 3) Perilaku berfungsi sebagai penerima objek dan pemberi arti, Dalam perannya dengan tindakan itu seseorang senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dengan tindakan sehari-hari tersebut seseorang melakukan keputusan-keputusan sehubungan dengan objek atau stimulus yang dihadapi. Pengambilan keputusan mengakibatkan tindakan-tindakan tersebut dilakukan secara spontan dan dalam waktu yang singkat. Misalnya, bila seseorang merasa sakit kepala maka secara cepat, tanpa berpikir lama, ia akan bertindak untuk mengatasi rasa sakit tersebut dengan membeli obat di warung dan kemudian meminumnya, atau tindakan-tindakan lain.
- 4) Perilaku berfungsi sebagai nilai ekspresif dari diri seseorang dalam menjawab suatu situasi. Nilai ekspresif ini berasal dari konsep diri seseorang dan merupakan pencerminan dari hati sanubari. Oleh sebab itu, perilaku dapat merupakan layar dimana segala ungkapan diri orang dapat dilihat. Misalnya orang yang sedang marah, gusar dan sebagainya dapat dilihat dari perilaku atau tindakannya. Teori ini berkeyakinan bahwa perilaku mempunyai fungsi untuk

menghadapi dunia luar individu, dan senantiasa menyesuaikan diri dengan lingkungannya menurut kebutuhannya. Oleh sebab itu didalam kehidupan manusia, perilaku itu tampak terus menerus dan berusaha secara relatif.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut Hariyanti (2015), faktor yang dapat mempengaruhi perilaku dibagi menjadi 2 yaitu :

- 1) Faktor Genetik atau Faktor Endogen (Keturunan), merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam individu, antara lain :
 - (1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, saling berbeda satu sama lainnya.
 - (2) Jenis kelamin, perilaku pria atau dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan wanita atas dasar emosional.
 - (3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
 - (4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
 - (5) Bakat pembawaan, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan pengembangan.
 - (6) Intelegensi, merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.

- 2) Faktor Dari Luar Individu atau Faktor Eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu antara lain :
- (1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
 - (2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
 - (3) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.
 - (4) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan sarana untuk terpenuhinya fasilitas

2.3 Konsep Pola Makan Sehat

2.3.1 Pengertian Pola Makan Sehat

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan dalam konsumsi makanan yang mencakup jenis bahan makanan dan frekuensi konsumsi, seperti harian, mingguan, pernah, dan tidak sama sekali. Pola makan yang sehat adalah cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan untuk tujuan tertentu, seperti pemeliharaan kesehatan, status gizi, pencegahan atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2014). Pola makan sehat merupakan makanan seimbang dengan beraneka ragam zat gizi dalam takaran yang cukup dan tidak berlebihan (Harahap, 2012).

Menurut Kemenkes RI (2018), pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan yang benar harus mencakup makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayur-sayuran, dikonsumsi dengan jumlah yang cukup dan tidak berlebihan. Konsumsi makanan yang seimbang akan menyediakan zat tenaga, pembangun dan pengatur gizi yang cukup bagi tubuh dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh sehingga mencegah timbulnya penyakit.

2.3.2 Pola Makan Sehat Ibu Hamil

Pola makan yang sehat dan pola makan yang seimbang sangat penting untuk perkembangan janin dalam kandungan. Pola makan yang baik dan tepat dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi tumbuh kembang janin selama dalam kandungan dan kesehatan ibu. Namun terkadang calon ibu kurang memperhatikan hal ini. Padahal dengan cara ini janin dalam kandungan tetap sehat hingga bayi lahir. Wanita sebagai ibu hamil harus didorong untuk makan makanan bergizi. Selama kehamilan, kebutuhan akan kalsium, zat besi, dan asam folat meningkat (Manuaba, 2016).

Selama kehamilan, pola makan ibu membutuhkan lebih banyak zat besi dan multivitamin tambahan, dan kebutuhan zat besi hampir dua kali lipat. Untuk mendapatkan lebih banyak manfaat dari zat besi, ibu harus makan banyak sayuran seperti buncis dan kacang-kacangan dan menggabungkannya dengan makanan kaya vitamin C seperti buah-buahan, brokoli, paprika, dan stroberi. Hal itu karena zat besi dari tumbuhan tidak diserap seefisien zat besi dari daging merah, ikan, dan unggas.

Jadi, ibu membutuhkan vitamin C untuk menyerap mineral ini (Sulistyoningsih, 2018).

Pola makan ibu hamil harus lengkap, mengandung makronutrien (karbohidrat, lemak dan protein) dan mikronutrien (vitamin dan mineral). Ketika ibu kekurangan gizi selama kehamilan, hal itu menyebabkan masalah bagi ibu dan janin seperti yang dijelaskan di bawah ini:

1) Terhadap Ibu

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menimbulkan risiko dan komplikasi bagi ibu termasuk anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak normal dan mendapatkan infeksi.

2) Terhadap Persalinan

Pengaruh malnutrisi pada proses kelahiran dapat menyebabkan lahir mati sulit dan lama, persalinan prematur, perdarahan pasca persalinan dan resiko persalinan secara SC meningkat.

3) Terhadap Janin

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat berpengaruh negatif terhadap proses pertumbuhan janin dan dapat mengakibatkan keguguran, aborsi, lahir mati, kematian neonatal, cacat lahir, anemia bayi, asfiksia intrapartum (kematian dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

2.3.3 Komponen Pola Makan Sehat

Menurut Sulistyoningih (2018), pola makan terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu; jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

1) Jenis

Tubuh manusia perlu adanya asupan makanan yang mengandung gizi seimbang. Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) bahan makanan dikelompokkan menjadi 3 fungsi utama zat gizi sebagai berikut:

- (1) Sumber energi, bisa diperoleh pada padi dan sereal, seperti beras, jagung, dan gandum. Selain itu, juga bisa diperoleh dari tanaman umbi yaitu singkong, dan talas. Sumber energy lainnya juga dapat diperoleh dari hasil olahan seperti tepung, mie, roti, sereal dan lain sebagainya.
- (2) Sumber protein dapat diperoleh pada sumber protein hewai serta sumber protein nabati. Protein hewani didapatkan pada daging-dagingan, telur, serta keju, sedangkan protein nabati didapatkan dari kacang berupa kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo, dan segala jenis olahannya.
- (3) Sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan, terutama pada sayur dengan warna hijau, yang biasa terdapat pada dedaunan seperti daun singkong, bayam. Pada buah biasanya terdapat pada buah dengan warna orange atau jingga, terdapat pada buah mangga, nanas, apel dll.

2) Frekuensi

Frekuensi makan merupakan gambaran berapa kali makan dalam sehari yang meliputi sarapan, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Depkes RI, 2014). Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Makanan selingan diperlukan bila porsi dalam makanan utama yang dikonsumsi belum terpenuhi, makanan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan karena rasa kenyang.

3) Jumlah

Jumlah makanan merupakan seberapa banyak makanan yang masuk dalam tubuh kita disini bisa porsi penuh atau separuh porsi. Pola makan yang ideal harus mengandung cukup energi dan zat gizi esensial (komponen bahan makanan yang tidak dapat disintesis oleh tubuh sendiri tetapi diperlukan dalam kesehatan dan pertumbuhan) dalam jumlah yang cukup.

2.3.4 Prinsip Makanan Yang Baik Selama Kehamilan

Menurut Fathonah (2016), prinsip makan yang baik selama kehamilan, yaitu:

- 1) Rubahlah cara makan, meskipun sudah makan dengan baik, sekarang selama hamil harus mengikuti pola makan untuk ibu hamil. Selama kehamilan membutuhkan konsumsi protein, kalori (energi), vitamin dan mineral yang lebih tinggi seperti asam folat dan zat besi untuk perkembangan bayi. Setiap hari ibu hamil membutuhkan lebih dari 300 kalori.

- 2) Hindari makanan mentah seperti daging dan telur mentah, keju lunak, susu yang tidak dipasteurisasi, alkohol dan kafein karena dapat membahayakan ibu serta janin.
- 3) Jangan diet selama kehamilan. Jangan menurunkan berat badan selama kehamilan. Kehamilan bukanlah waktu yang tepat untuk menurunkan berat badan karena akan membahayakan ibu dan bayinya. diet saat hamil menyebabkan kekurangan vitamin, mineral dan lain-lain.
- 4) Makan dengan porsi kecil tapi sering. Pada trimester pertama kehamilan terdapat keluhan seperti mual muntah (*morning sickness*), maka coba diatasi dengan makan porsi kecil tapi sering. Hindari konsumsi makanan yang pedas dan berminyak.
- 5) Minum vitamin ibu hamil secara teratur.
- 6) Minum air yang cukup 8 gelas sehari. Cairan diperlukan untuk membangun sel darah merah bayi dalam sistem peredaran darahnya, yaitu cairan ketuban. Tubuh juga membutuhkan air selama kehamilan untuk mengatasi sembelit dan mengatur suhu tubuh.
- 7) Makanan berserat, buah-buahan dan sayuran karena dapat mengatasi konstipasi selama kehamilan.

2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Dirjen Binkesmas Depkes RI (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah sebagai berikut:

1) Budaya

Budaya menentukan makanan apa yang biasa dikonsumsi. Letak geografis juga mempengaruhi jenis makanan yang diinginkan. Misalnya nasi untuk orang Asia dan orientalis, pasta untuk orang Italia, kari untuk orang India adalah makanan pokok. Orang pesisir Amerika Utara lebih suka makanan laut. Sementara itu, penduduk Amerika Selatan lebih menyukai gorengan.

2) Agama/Kepercayaan

Agama/kepercayaan juga mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Misalnya, Islam dan Yudaisme Ortodoks melarang babi. Agama Katolik Roma melarang konsumsi daging setiap hari, dan beberapa agama (Protestan), seperti Advent, melarang pengikutnya untuk minum teh, kopi atau alkohol.

3) Status Sosial Ekonomi

Pilihan makanan dan kualitas juga dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi. Misalnya, kelas menengah ke bawah atau orang miskin pedesaan tidak mampu membeli makanan siap saji, daging, buah-buahan dan sayuran yang mahal. Penghasilan membatasi seseorang untuk makan makanan mahal.

4) *Personal Preference*

Suka dan tidak suka berdampak besar pada kebiasaan makan seseorang. Orang sering memulai kebiasaan makan mereka dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Misalnya, seorang ayah tidak mau makan kaki, begitu pula putranya. Ibu tidak suka kerang, begitu pula putrinya. Perasaan suka dan tidak suka seseorang terhadap suatu makanan tergantung pada hubungannya dengan makanan tersebut.

5) Rasa Lapar, Nafsu Makan, Dan Rasa Kenyang

Rasa lapar biasanya merupakan perasaan tidak nyaman karena berhubungan dengan kekurangan makanan. Sebaliknya, nafsu makan adalah sensasi menyenangkan yang dihasilkan dari keinginan seseorang akan makanan. Selama kenyang ada perasaan puas karena telah memenuhi keinginan makan. Sistem saraf pusat, atau hipotalamus, bertanggung jawab untuk mengatur dan mengendalikan mekanisme rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang.

6) Kesehatan

Kesehatan seseorang memiliki dampak besar pada kebiasaan makan. Sariawan atau gigi ngilu seringkali membuat orang memilih makanan lunak. Seringkali penderita kesulitan menelan memilih untuk kelaparan daripada makan.

2.3.6 Kecukupan Gizi pada Ibu Hamil

Gizi *makronutrien* dan gizi *mikronutrien* yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan berupa energi sebesar + 2500 Kkal selama kehamilan. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019 ditambahkan energi sebesar 180 kkal perhari selama kehamilan trimester satu, protein 1g/hari, lemak 2,3g/hari, dan karbohidrat 25g/hari. Sementara pada trimester dua terjadi penambahan energi 300 kkal, protein 10g/hari, lemak 2,3g/hari, dan karbohidrat 40g/hari dan pada trimester tiga ditambahkan energi 300kkal, protein 30g/hari, lemak 2,3g/hari, karbohidrat 40g/hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

2.3.7 Makanan Sumber Zat Besi

Sumber zat besi yang berasal dari produk nabati diantaranya kacang bakar dan jenis kacang polongan, sayuran hijau (bayam, brokoli, aprikot kering) dan semua roti gandum. Sedangkan yang berasal dari produk hewani diantaranya telur, irisan daging sapi merah atau kambing. Tubuh tampaknya tidak mudah menyerap zat besi pada makanan nabati, tapi vitamin C (yang ditemukan pada buah jeruk, kismis kering, sayuran hijau) menambah penyerapan zat besi. Sebaliknya, tanin yang ditemukan di teh dapat mengurangi penyerapan zat besi. Jadi, mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dan mengandung vitamin C (misalnya segelas jus jeruk dan semangkuk sereal) lebih baik daripada secangkir teh (Parulian *et al.*, 2016).

2.3.8 Pola Makan yang Dapat Meningkatkan Kadar Hb

Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi tuntutan khusus kehamilan dan dapat memberikan efek positif bagi kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi beragam makanan yang diolah dari empat makanan pokok, yaitu: beras atau penggantinya, buah-buahan, sayur-mayur, dan daging atau alternatif penggantinya. Makanan yang dikonsumsi setiap harinya haruslah terdiri dari empat macam panganan ini. Hal ini disebabkan karena masing-masing golongan makanan ini mengandung nutrisi yang berbeda-beda, contohnya: daging serta alternatif

penggantinya mengandung protein, namun tidak mengandung vitamin C yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Dengan memilih makanan yang sangat kita butuhkan secara tepat, kita bisa memastikan bahwa makanan yang kita konsumsi mengandung gizi yang seimbang. Jika pola makan seimbang ini tidak terpenuhi, maka cenderung mengakibatkan anemia saat kehamilannya (Mariana, Wulandari and P. Padila, 2018).

Asupan makanan yang sehat dan seimbang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah secara bertahap. Namun, waktu yang dibutuhkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti kondisi kesehatan, tingkat defisiensi zat besi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Secara umum, peningkatan kadar hemoglobin akan terjadi setelah beberapa minggu atau bulan. Pemberian suplementasi Fe ditambah dengan konsumsi makanan sehat diharapkan akan meningkatkan kadar hemoglobin sebanyak 0,448 g/dl dalam 7 hari dimana diperoleh dari tablet besi 0.06 g/dl, 0.004 g/dl dari makanan sehingga dalam sehari sebanyak 0,064 g/dl maka selama perlakuan 7 hari akan meningkatkan kadar hb 0,448 g/dl (Rimawati *et al.*, 2018).

2.4 Konsep Suplemen Fe

2.4.1 Pengertian Suplemen Fe

Tablet Fe adalah zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin darah. Hemoglobin berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh, sehingga kurangnya hemoglobin dapat menyebabkan berbagai masalah seperti pertumbuhan dan perkembangan anak kurang optimal, mudah pusing,

mata berkunang-kunang, mengantuk serta berkurangnya konsentrasi. Pada ibu hamil, kekurangan zat besi dapat menyebabkan kematian. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi 1 tablet Fe setiap hari selama minimal 90 hari selama masa kehamilan dan 42 hari setelah melahirkan.

Zat besi (Fe) merupakan suatu zat gizi mikro esensial yang dibutuhkan tubuh dalam pembentukan hemoglobin, zat besi dapat diperoleh juga dari sumber makanan seperti daging merah, bayam, kangkung, dan kacang-kacangan. Pada masa kehamilan kurang lebih 1000 mg kebutuhan Fe diperlukan, 500 mg untuk meningkatkan sel darah merah, 300 mg untuk transportasi ke janin dalam kehamilan 12 minggu, dan untuk pengganti cairan yang keluar sebanyak 200 mg. kebutuhan tablet Fe pada trimester I sekitar 0,8 mg/hari. Dan mengalami peningkatan pada trimester II dan III sebanyak 6,3mg/hari. Peningkatan terjadi akibat meningkatnya volume darah secara terus menerus mulai minggu ke 6 sampai ke 8 minggu kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 sampai ke 34 dengan perubahan kecil setelah minggu tersebut (Rizki, Lipoeto and Ali, 2018).

Pada masa kehamilan akan terjadinya peningkatan volume plasma yang dapat mengakibatkan pengenceran sel darah dan penurunan kadar hemoglobin. Penambahan asupan zat besi pada masa kehamilan sangat diperlukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin, karena jumlah penyerapan zat besi (Fe) yang berasal dari makanan dan cadangan di dalam tubuh biasanya belum mencukupi kebutuhan Ibu selama masa kehamilan (Rizki, Lipoeto and Ali, 2018).

Manfaat dari tablet Fe yaitu dapat mencegah anemia dalam masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Tablet Fe juga diperlukan dalam meningkatkan jumlah sel darah merah, membentuk sel darah merah janin dan plasenta. Suplemen Besi (Fe) selama kehamilan dapat membantu ibu memenuhi kebutuhan zat gizinya. Dilihat dari akibat kekurangan zat besi dan manfaatnya serta kebutuhan zat besi pada ibu hamil maka ibu harus lebih patuh dalam mengonsumsi tablet Fe untuk mencegahnya terjadi anemia pada Ibu Hamil (Juwita, 2018).

2.4.2 Cara Mengonsumsi Suplemen Fe

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi sebaiknya TTD dikonsumsi bersama dengan (Kementerian Kesehatan RI, 2016):

- a) Air putih.
- b) Buah-buahan sumber vitamin C (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji dan lain-lain).
- c) Sumber protein hewani, seperti hati, ikan, unggas dan daging.
- d) Sebaiknya mengonsumsi di malam hari untuk mencegah rasa mual setelah minum tablet Fe.

Hindari mengonsumsi TTD bersamaan dengan (Kementerian Kesehatan RI, 2016):

- a) Susu karena susu hewani umumnya mengandung kalsium dalam jumlah yang tinggi sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus.
- b) Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga tidak dapat diserap.

- c) Tablet Kalsium (kalk) dosis yang tinggi, dapat menghambat penyerapan zat besi.
- d) 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.

2.5 Konsep Kadar Hb

2.5.1 Pengertian Hemoglobin

Hemoglobin (Hb) adalah protein yang membawa oksigen di dalam sel darah merah, yang berperan dalam memberikan warna merah pada sel darah. Hemoglobin terdiri dari materi yang mengandung besi yang disebut dengan heme dan globulin (Lathifah and Susilawati, 2019).

Kadar Hb merupakan parameter yang sering digunakan untuk menentukan prevalensi anemia. Hemoglobin adalah senyawa pembawa oksigen dalam sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimiawi dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Oktaviani, Makalew and Solang, 2016).

2.5.2 Fungsi Hemoglobin

Menurut Depkes RI fungsi hemoglobin antara lain:

- 1) Mengatur pertukaran oksigen dengan karbondioksida dalam jaringan tubuh.

- 2) Mengambil oksigen dari paru-paru dan mengangkutnya ke seluruh tubuh untuk digunakan sebagai bahan bakar.
- 3) Mengangkut karbon dioksida dari jaringan tubuh sebagai hasil metabolisme ke paru-paru untuk dibuang, untuk menentukan apakah seseorang anemia atau tidak dapat ditentukan dengan mengukur kadar hemoglobin. Tingkat hemoglobin yang lebih rendah dari normal berarti kekurangan darah yang disebut anemia.

2.5.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hb pada Ibu Hamil

1) Faktor Dasar

(1) Pengetahuan Ibu Hamil

Pengetahuan ibu hamil mengenai pengaturan pola makan yang baik sangat penting. Kebutuhan zat besi dapat diperoleh melalui sumber makanan seperti daging berwarna merah, hati, ikan, kuning telur, sayuran hijau, kacang-kacangan, tempe, roti dan sereal. Zat besi yang diperoleh dari bahan makanan lebih mudah diserap oleh tubuh dibandingkan dengan zat besi oral.

(2) Pendidikan

Tingkat pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan mengenai zat besi (Fe) serta kesadaran dalam mengkonsumsi tablet tersebut. Tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi penerimaan informasi sehingga menyebabkan informasi mengenai zat besi (Fe) terbatas dan berdampak terjadinya defisiensi zat besi.

(3) Faktor Sosial-Budaya

Pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan serta pantangan makan yang harus diikuti oleh kelompok khusus dapat menghambat terciptanya pola hidup sehat di masyarakat (Puspitaningrum, 2016).

2) Faktor Langsung

(1) Konsumsi Tablet Fe

Tablet besi adalah suplemen darah yang digunakan untuk menanggulangi anemia gizi besi yang diberikan kepada ibu hamil. Selain itu, kehamilan membutuhkan lebih banyak zat besi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dan membentuk sel darah merah janin dan plasenta. Semakin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan persalinan, semakin banyak kehilangan zat besi dan rentan mengalami anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

(2) Status Gizi Ibu Hamil

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Status gizi ibu yang buruk sebelum atau selama kehamilan menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu, menyebabkan retardasi pertumbuhan otak janin, anemia neonatal, bayi baru lahir mudah terinfeksi, abortus dll.

(3) Penyakit Infeksi

Beberapa infeksi penyakit tertentu meningkatkan risiko anemia. Infeksi itu umumnya adalah kecacingan dan malaria. Kecacingan jarang sekali menyebabkan kematian secara langsung, namun sangat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Infeksi cacing akan menyebabkan malnutrisi dan dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi. Infeksi malaria dapat menyebabkan anemia.

(4) Perdarahan

Selain itu, penyebab anemia besi adalah pengeluaran zat besi yang berlebihan dari tubuh, misalnya perdarahan. Seorang wanita mengalami kehilangan darah setiap bulan. Ketika terlalu banyak darah yang mengalir selama menstruasi maka akan menyebabkan anemia defisiensi besi.

3) Faktor Tidak Langsung

(1) Frekuensi ANC

Pelayanan antenatal adalah pelayanan kesehatan yang diberikan oleh tenaga profesional kepada ibu hamil dan janinnya, meliputi pemeriksaan kehamilan sesuai dengan standar pelayanan yaitu minimal 6 kali pemeriksaan selama kehamilan. Pemeriksaan ANC bertujuan untuk mendeteksi anemia pada ibu hamil sedini mungkin agar ibu dapat menjaga dirinya selama kehamilan dan mempersiapkan persalinannya (Manuaba, 2016).

(2) Paritas

Seorang wanita yang sudah mempunyai tiga anak dan terjadi kehamilan lagi keadaan kesejahteraannya akan mulai menurun, sering mengalami kurang darah (anemia), terjadi perdarahan lewat jalan lahir dan letak bayi sungsang atau lintang (Manuaba, 2016).

(3) Umur Ibu

Semakin muda dan semakin tua usia ibu hamil, semakin berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Usia muda membutuhkan banyak nutrisi tambahan karena harus berbagi dengan janin yang sedang dikandung. Sedangkan untuk usia yang tua juga membutuhkan banyak energi, karena fungsi organ yang menurun dan diharuskan untuk bekerja maksimal maka memerlukan tambahan energi yang cukup guna mendukung kehamilan yang sedang berlangsung (Manuaba, 2016).

(4) Jarak Kehamilan

Ibu dikatakan terlalu sering melahirkan jika jaraknya kurang dari 2 tahun. Penelitian menunjukkan bahwa ketika keluarga mampu mengontrol jarak kelahiran anak di atas 2 tahun, anak memiliki peluang bertahan hidup yang lebih tinggi dan kondisi anak lebih sehat dibandingkan anak di bawah 2 tahun. Jarak yang terlalu dekat mengurangi kualitas janin atau anak dan juga berbahaya bagi kesehatan ibu. Ibu tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki tubuhnya sendiri (ibu membutuhkan energi yang cukup untuk pulih setelah melahirkan anaknya). Kehamilan ulang menimbulkan masalah

gizi baik bagi ibu maupun janin/bayi dalam kandungan (Sepduwiana and Sutrianingsih, 2017).

2.5.4 Pembentukan Hemoglobin

Sel darah merah atau eritrosit merupakan jenis sel darah yang paling banyak dan berfungsi membawa oksigen ke jaringan tubuh. Bagian dari sel darah merah terdiri dari hemoglobin, sebuah biomolekul yang dapat mengikat oksigen. Warna merah dari sel darah merah itu sendiri itu berasal dari warna hemoglobin yang terbentuk dari zat besi. Pada manusia, sel darah merah diproduksi di sumsum tulang belakang lalu membentuk kepingan bikonkaf.

Ada dua proses yang memegang peranan utama dalam proses pembentukan eritrosit dari sel induk unipotensial yaitu pembentuk *deoxyribo nucleic acid* (DNA) dalam inti sel dan pembentuk hemoglobin dalam plasma eritrosit. Pembentuk sitoplasma sel dan hemoglobin terjadi bersamaan dengan proses pembentukan DNA dalam inti seperti dikemukakan sebelumnya bahwa hemoglobin merupakan unsur terpenting dalam eritrosit. Molekul hemoglobin terdiri dari *globin protoporphuin* dan besi.

Globin dibentuk sekitar ribosom sedangkan protoporfirin dibentuk sekitar mitokondria. Besi didapat dari transferrin. Pada permulaan sel eritrosis berinti terdapat reseptor transferrin. Gangguan dalam pengikatan besi untuk membentuk hemoglobin akan mengakibatkan terbentuknya eritrosit dengan plasma yang kecil (mikrositer) dan kurang mengandung hemoglobin didalamnya (hipokrom). Tidak

berhasilnya sitoplasma sel eritrosit berinti mengikat Fe untuk pembentukan hemoglobin dapat disebabkan oleh rendahnya kadar Fe dalam darah. Hal ini dapat disebabkan oleh kurang gizi, gangguan absorpsi Fe (terutama dalam lambung) dan kebutuhan besi yang meningkat (kehamilan, perdarahan dan sebagainya). Penyebab ketidakberhasilan eritrosit berinti mengikat besi dapat pula disebabkan oleh rendahnya kadar transferrin dalam darah. Hal ini dapat dimengerti karena sel eritrosit berinti maupun retikulosit hanya memiliki reseptor transferin bukan reseptor Fe. Perlu kiranya diketahui bahwa yang dapat terikat dengan transferrin hanya Fe elemental dan untuk membentuk 1 ml *packed red cells* diperlukan 1 mg Fe elementa.

Gangguan produksi globin hanya terjadi karena kelainan gen (thalassemia, penyakit HbF, penyakit Hb C, D, E, dan sebagainya). Bila semua unsur yang diperlukan untuk memproduksi eritrosit (B12, asam folat, Fe) terdapat dalam jumlah cukup, maka proses pembentukan eritrosit dari pronormoblas s/d normoblas polikromatofil memerlukan waktu 2-4 hari. Selanjutnya proses perubahan retikulosit menjadi eritrosit memakan waktu 2-3 hari. Dengan demikian seluruh proses pembentukan eritrosit dari pronormoblas dalam keadaan normal memerlukan waktu 5 s/d 9 hari. Bila diberikan obat anti anemik yang cukup pada penderita anemia defisiensi maka dalam waktu 3-6 hari kita telah dapat melihat adanya kenaikan kadar retikulosit, kenaikan kadar retikulosit biasanya dipakai sebagai patokan untuk melihat adanya respon pada terapi anemia. Perlu kiranya diketahui bahwa diperlukan beberapa jenis enzim dalam kadar yang cukup agar eritrosit dapat bertahan dalam bentuk aktif selama 120 hari.

2.5.5 Pemeriksaan Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin dapat diperiksa dengan alat *Easy Touch*. Alat ini merupakan alat pemeriksaan hb secara digital yang praktis.

Alat yang digunakan yaitu:

- 1) Easy Touch dan stick
- 2) Alkohol swab
- 3) Pen lancet
- 4) Handscoon

Prosedur/langkah-langkah:

- 1) Pemeriksa melakukan cuci tangan
- 2) Siapkan alat
- 3) Petugas memakai handscoon pada kedua tangan dan memakai APD
- 4) Petugas memasukkan cip hb dan stik Hb kedalam alat hingga muncul tanda darah
- 5) Petugas mengusap ujung jari manis atau tangan pasien dengan alkohol swab
- 6) Petugas menusuk ujung jari pasien dengan pen lancet steril
- 7) Pasien meneteskan darah pada stik yang telah dipasang
- 8) Petugas menunggu beberapa detik
- 9) Petugas mencatat hasil kadar Hb pada lembar observasi

Hasil pemeriksaan Hb dapat digolongkan sebagai berikut menurut WHO (*World Health Organization*) :

- 1) Hb 11 gr/dL : Kadar Hb normal,
- 2) Hb 9-10 gr/dL : Anemia ringan,

- 3) Hb 7-8 gr/dL : Anemia sedang,
- 4) Hb kurang dari 7 gr/dL : Anemia berat.

Pada ibu hamil dilakukakn pengukuran kadar Hb untuk mengetahui status gizi, apabila kadar Hb kurang dari 11gr% maka ibu tergolong anemia. Hal ini juga menyebabkan gangguan nutrisi yang salah satunya berakibat berat bayi yang dilahirkan kurang dari normal. Pada pemeriksaan dan pengawasan haemoglobin ibu hamil dapat dilakukan minimal 2 kali selama kehamilan yaitu pada trimester I dan trimester III.

2.6 Konsep Kehamilan

2.6.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan hasil pembuahan sperma dan sel telur, dimana sperma berjalan menuju sel telur (ovum). Dari 20-40 juta sperma yang dikeluarkan, hanya sedikit yang bertahan dan berhasil dan mencapai tempat sel telur. Dari jumlah tersebut, hanya 1 sperma yang dapat membuahi sel telur. Kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender *internasional* (Walyani, 2015).

2.6.2 Periode Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua berlangsung selama 15 minggu dan trimester ketiga 13 minggu (Walyani, 2015).

Pembagian masa kehamilan yaitu sebagai berikut :

- 1) Trimester pertama (antara 0-12 minggu)
- 2) Trimester kedua (antara 13-27 minggu)
- 3) Trimester ketiga (antara 28-40 minggu)

2.6.3 Perubahan Fisiologi pada Ibu Hamil

- 1) Sistem Kardiovaskular

Selama kehamilan, jumlah darah yang dipompa oleh jantung meningkat hingga 30-50% karena adanya pertumbuhan janin yang membutuhkan pasokan darah lebih banyak ke rahim ibu. Pada akhir kehamilan, sekitar 20% dari seluruh darah dialirkan ke rahim. Selama kehamilan, volume darah total meningkat karena peningkatan volume plasma (75%) dan volume sel darah merah (33%). Hal ini menyebabkan adanya pengenceran darah atau haemodilusi, yang terlihat dari kadar hematokrit yang rendah yang dikenal dengan anemia fisiologis yang sering terjadi sampai usia kehamilan 32 minggu.

- 2) Sistem Sirkulasi Darah

Saat kehamilan volume darah semakin meningkat dan jumlah serum darah lebih banyak daripada pertumbuhan sel darah. Hal ini menyebabkan pengenceran

darah (hemodilusi) yang mencapai puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu. Bertambahnya hemodilusi darah mulai tampak sekitar usia kehamilan 16 minggu, sehingga penderita penyakit jantung harus berhati-hati untuk hamil beberapa kali. Pada minggu keenam kehamilan terjadi percepatan peningkatan volume plasma yang disproportional dengan volume sel darah merah dan mencapai puncaknya pada minggu ke-24 atau terus meningkat sampai minggu ke-37, dimana volume plasma mencapai kurang lebih 43% lebih besar dibandingkan perempuan tidak hamil (Nanda and Rodiani, 2017).

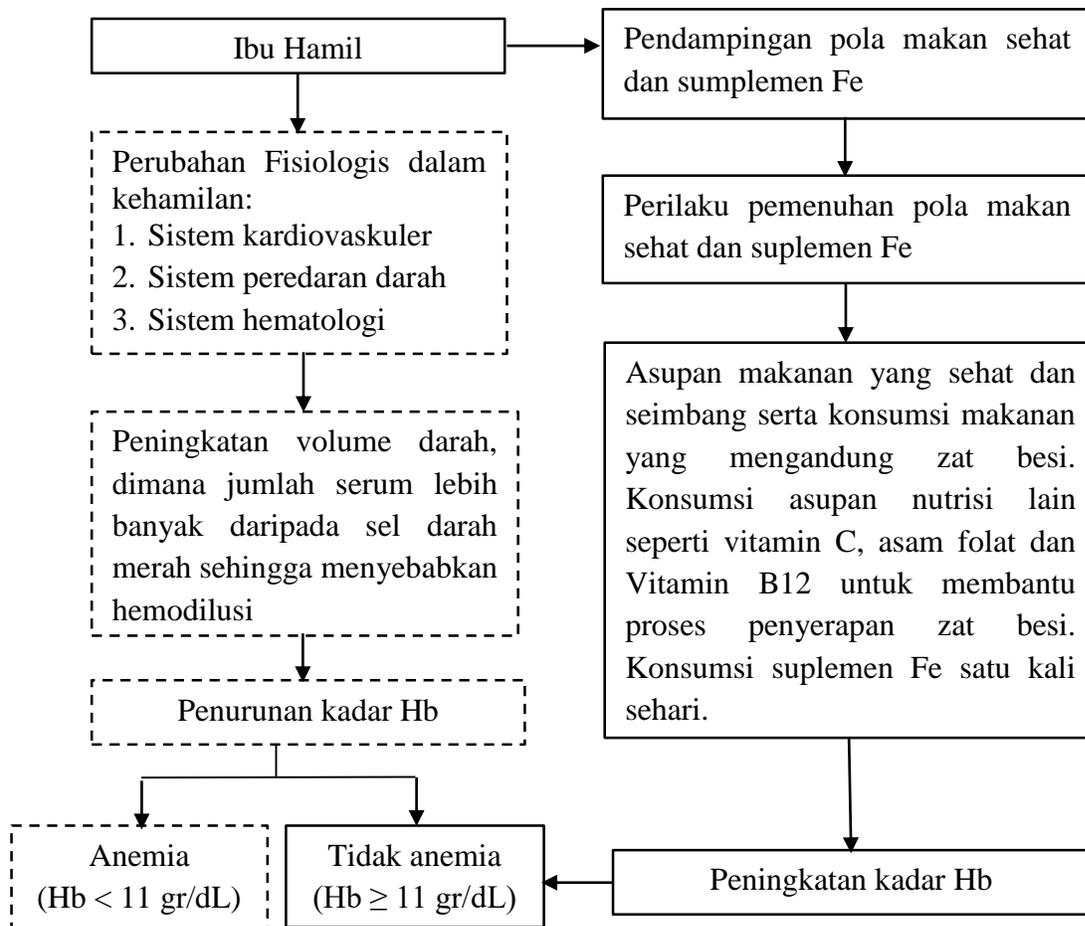
3) Sistem Hematologi

Saat kehamilan volume darah ibu mulai meningkat selama trimester pertama, kemudian mengalami pertambahan yang sangat cepat selama trimester kedua dan melambat selama trimester ketiga lalu mendatar sampai beberapa minggu terakhir kehamilan. Ekspansi volume darah terjadi karena peningkatan plasma dan eritrosit. Karena plasma bertambah cukup besar maka konsentrasi hemoglobin dan hematokrit agak berkurang selama kehamilan. Akibatnya kekentalan darah secara keseluruhan berkurang. Konsentrasi hemoglobin di bawah 11 gr% terutama pada akhir kehamilan perlu dianggap abnormal dan biasanya disebabkan oleh defisiensi besi bukan karena hipervolemia kehamilan.

BAB 3
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai isu-isu penting (Sugiyono, 2019). Kerangka konsep dalam penelitian yaitu:



Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Variabel tidak diteliti

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2019).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

BAB 4

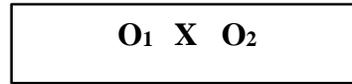
METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yang rasional, empiris, dan sistematis (Sugiyono, 2019).

4.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini mengacu pada pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*), yang tujuannya untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Percobaan ini berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel. Dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan atau pengaruh terhadap suatu variabel yang lain. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Experimen* (eksperimen semu) (Sugiyono, 2019).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Pada desain ini dilakukan pretest sebelum diberikan intervensi dan posttest setelah diberikan intervensi (Sugiyono, 2019). Pada kelompok diawali dengan pengukuran awal kadar Hb dan setelah pemberian intervensi diadakan pengukuran kadar Hb kembali.



Gambar 4.1 Desain Penelitian

Keterangan :

O₁ = Sebelum dilakukan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe

X = Intervensi (pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe)

O₂ = Setelah dilakukan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Patrang pada bulan juni yaitu sebanyak 68 orang ibu hamil.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karna keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2019).

Menurut Gay dan Diehl dalam (Mahmud, 2011), berpendapat bahwa untuk ukuran sampel yang digunakan bergantung pada jenis penelitiannya. Pada penelitian eksperimental, jumlah sampel minimum yaitu 15 subyek perkelompok. Maka dalam penentuan jumlah sampel peneliti menggunakan jumlah sampel eksperimen yaitu sebanyak 15 sampel.

4.2.3 Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sampling berupa *Purposive sampling*. Teknik *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2019) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

4.2.4 Kriteria Sampel

Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

- (1) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian.
- (2) Ibu hamil trimester II.
- (3) Ibu hamil yang bersedia mematuhi SOP yang ditentukan dalam penelitian.
- (4) Ibu hamil yang bersedia diperiksa kadar Hb.

(5) Ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe.

(6) Ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Patrang.

2) Kriteria Ekslusi

(1) Ibu hamil yang mengalami penyakit kelainan darah, menderita penyakit infeksi yang dapat berakibat pada penyerapan zat besi yang menurun (cacangan) atau hemolysis sel darah merah (malaria) , hemoglobinopati dan menderita aplasia sel darah.

(2) Ibu hamil yang mengalami *hyperemesis gravidarum*.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu :

4.3.1 Variabel Independen

Variabel ini sering disebut variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi (Sugiyono, 2019). Variabel independen yang digunakan pada penelitian ini yaitu Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe.

4.3.2 Variabel Dependen

Variabel ini sering disebut variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel dependen pada penelitian ini adalah Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.

4.4 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

4.5 Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

4.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati atau diteliti untuk mengarahkan kepada pengukuran atau pengamatan terhadap variabel yang bersangkutan serta pengembangan instrument (alat ukur) (Sugiyono, 2019).

Tabel 4.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Kadar Hb sebelum dilakukan pendampingan pola makan sehat dan suplemen	Kadar hemoglobin dalam darah pada ibu hamil sebelum pendampingan pola makan dan	Kadar Hb yang digunakan Hb digital yang dinyatakan dalam g/dL.	Lembar SOP dan alat Hb digital <i>easy touch</i>	Ordinal	1. Normal, jika kadar hb 11 g/dL 2. Anemia ringan, jika kadar Hb 9-10 g/dL 3. Anemia

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Fe	suplemen Fe.				sedang, jika kadar Hb 7-8 g/dL 4. Anemia berat, jika kadar Hb <7 g/dL
Kadar Hb sesudah dilakukan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe	Kadar hemoglobin dalam darah pada ibu hamil sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe selama 9 hari.	Kadar Hb yang diukur menggunakan Hb digital yang dinyatakan dalam g/dL.	Lembar SOP dan alat Hb digital <i>easy touch</i>	Ordinal	1. Normal, jika kadar hb 11 g/dL 2. Anemia ringan, jika kadar Hb 9-10 g/dL 3. Anemia sedang, jika kadar Hb 7-8 g/dL 4. Anemia berat, jika kadar Hb <7 g/dL

4.7 Teknik Pengumpulan Data

4.7.1 Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Berdasarkan sumbernya, data dibagi menjadi dua yaitu data primer dan data sekunder.

1) Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang up to date. Untuk mendapatkan data primer, peneliti dapat

mengumpulkannya dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, diskusi kelompok terarah, dan penyebaran kuesioner. Data primer dalam penelitian ini adalah pengukuran kadar Hb dan lembar kuesioner.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau melalui dokumen (Sugiyono, 2019). Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari register ibu hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

4.7.2 Mekanisme Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan cara mendatangi Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Adapun prosedur dalam penelitian ini:

- 1) Peneliti mengajukan dan mendapat izin Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember.
- 2) Peneliti mengajukan dan mendapat izin kepada kepala Puskesmas Patrang.
- 3) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden, apabila responden bersedia untuk diteliti maka responden dianjurkan untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- 4) Peneliti melakukan pemeriksaan kadar Hb pada responden.
- 5) Peneliti melakukan pendampingan kepada ibu hamil mengenai pola makan selama kehamilan dan memberitahu cara mengkonsumsi suplemen Fe selama 9 hari.

6) Peneliti melakukan pemeriksaan kadar Hb kembali kepada responden.

4.7.3 Alur Penelitian

Untuk pelaksanaan pendampingan pada ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan sehat dan konsumsi Suplemen Fe yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan yaitu pemilihan responden sesuai dengan kriteria sampel dalam penelitian, *informed consent* dan pengumpulan biodata responden.
- 2) Tahap *assesment* yaitu *Pre Test* (Pemeriksaan kadar Hb sebelum pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe).
- 3) Tahap perencanaan alternatif kegiatan dan perumusan rencana tindakan yaitu tahap penyusunan pola makan sehat selama 9 hari dan memastikan ibu sudah mencukupi suplemen Fe untuk 9 hari.
- 4) Tahap implementasi yaitu melakukan pendampingan pola makan sesuai SOP selama 9 hari secara :
 - (1) Daring atau *online* melalui *WhatsApp*, berupa dokumentasi foto atau *via* telfon maupun *videocall* ketika ibu sedang mengkonsumsi makanan yang sehat dan ketika mengkonsumsi suplemen Fe.
 - (2) Luring datang kunjungan kerumah responden memastikan ibu mengkonsumsi makanan sehat dan suplemen Fe.
- 5) Tahap evaluasi yaitu *Post Test* (Pemeriksaan kadar hb setelah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe untuk melihat apakah terdapat kenaikan Hb) dan Analisis data.

- 6) Tahap terminasi yaitu memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kepada responden terkait hasil kadar Hb serta pemberian kompensasi karena telah bersedia mengikuti pendampingan yang dilaksanakan selama 9 hari.

4.7.4 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang di pilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) SOP pemeriksaan kadar Hb (Terlampir)
- 2) Lembar SOP pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe (Terlampir)
- 3) Lembar Kuesioner (Terlampir)
 - (1) Kuesioner pola makan (*Food Recall*)

Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*, selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, makna observasi bisa dibedakan menjadi observasi berstruktur dan tidak berstruktur (Sugiyono, 2019). Alat pengumpulan data selama melakukan observasi adalah lembar observasi. Pada penelitian ini juga menggunakan *food recall* untuk mengetahui pola makan yang diterapkan ibu. Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

Perlu diketahui dengan recall 24 jam data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari. Metode ini dilakukan selama 9 hari .

Langkah-langkah Metode *Food Recall* sebagai berikut.

- a) Responden diminta untuk mengisi tabel yang tersedia pada kuisisioner mengenai menu makan dalam sehari dan ukuran porsi nya.
- b) Peneliti mengubah ukuran makan responden dari ukuran rumah tangga (URT) menjadi gram menurut DKBM.
- c) Lakukan rekapitulasi tentang penggunaan bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu.

Penilaian *Food Recall*

Ketercukupan konsumsi makanan sumber energi yang diukur dengan menggunakan formulir *recall* 24 jam yang mencakup makanan yang dikonsumsi ibu hamil sejak sarapan pagi, makanan selingan, makan siang, selingan, makan malam dan makanan selingan kemudian dianalisis menggunakan program *world food* dengan kriteria objektif sebagai berikut :

- 1) Sehat : Bila asupan energi $\geq 80\%$ dari AKG serta konsumsi makanan seimbang sesuai PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makan.
- 2) Kurang Sehat : Bila asupan energi $< 80\%$ dari AKG serta konsumsi makanan tidak seimbang, tidak sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makan.

(2) Kuesioner konsumsi tablet Fe

- a) Rutin, Jika ibu mengkonsumsi suplemen Fe sesuai anjuran yaitu satu kali sehari dan saat meminumnya menggunakan air putih atau air jeruk.
- b) Tidak Rutin, Jika ibu tidak mengkonsumsi suplemen Fe satu kali sehari dan mengkonsumsinya selain dengan air putih atau air jeruk.

4) Lembar Observasi Pemeriksaan Kadar Hb (Terlampir).

4.8 Teknik Analisis Data

4.8.1 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumus-rumus tertentu. Adapun cara pengolahan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) *Editing*

Pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan editing adalah untuk menghilangkan kesalahan kesalahan

yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

2) *Coding*

Penulis melakukan perubahan data dari huruf menjadi data bentuk angka/bilangan. Untuk mempermudah saat analisa data dan mempercepat pada saat entri data.

3) *Processing*

Penulis mengolah, memproses data dengan menggunakan program computer *Statistical Package for The Social Sciences (SPSS)* dan *Microsoft Excel* untuk memperoleh hasil statistik.

4) *Cleaning*

Penulis memeriksa kembali data yang telah dimasukkan, apakah sudah benar atau tidak.

4.8.2 Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2019).

1) Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel yang diteliti baik variabel independen maupun variabel dependen. Dengan melihat distribusi frekuensi dapat diketahui deskripsi masing-masing variabel dalam penelitian.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh antara dua variabel (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini, untuk membuktikan adanya pengaruh maka dilakukan analisis uji statistik non parametrik dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan aplikasi SPSS 25. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah:

(1) Nilai asymp. sig (2-tailed) < 0.05 maka H_1 diterima, H_0 ditolak

(2) Nilai asymp. sig (2-tailed) > 0.05 maka H_1 ditolak, H_0 diterima

4.8.3 Etika Penelitian

Etika dalam penelitian ini sudah memenuhi syarat layak etik dengan nomor etik (No.253/KEPK/UDS/V/2023). Permasalahan dalam etika pada penelitian ini yang menggunakan subjeknya adalah manusia sering kali menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian di Puskesmas Patrang, semua subjek yang digunakan adalah manusia, oleh karena itu peneliti harus memahami prinsip-prinsip pada etika penelitian (Nursalam, 2020).

1) *Inform Consent*

Merupakan cara persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian melalui lembar persetujuan (*Inform Consent*). *Inform Consent* tersebut di berikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan *Inform Consent* agar subyek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya, jika subjek bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia maka peneliti harus menghormati responden.

2) *Anonymity*

Merupakan masalah etika dalam penelitian dengan cara tidak memberikan nama responden pada lembar alat ukur hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data.

3) *Confidentiality*

Merupakan masalah etika dengan menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

4) *Justice* (Keadilan)

Keadilan dalam penelitian memiliki arti bahwa harus terjadi pemerataan manfaat penelitian, semua responden memiliki hak yang sama dalam penelitian.

5) *Beneficence* (Kemanfaatan)

Peneliti harus mengetahui manfaat dan resiko yang dapat muncul dari penelitian yang dilakukan. Penelitian dapat dilakukan apabila manfaat lebih besar dari dampak negatif yang di timbulkan. Penelitian dilaksanakan sesuai prosedur yang dianjurkan agar tidak membahayakan responden dan guna mendapatkan manfaat semaksimal mungkin.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan hasil penelitian mengenai “Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember”.

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di Jl. Kaca Piring No.5, Gebang Tengah, Gebang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68117. Termasuk daerah dataran tinggi.

5.2 Data Umum

Data umum adalah karakteristik responden ibu hamil trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember yang meliputi usia, pendidikan, frekuensi ANC dan paritas. Hasil pemaparan deskripsi data umum berupa tabel adalah sebagai berikut :

5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-35 th	14	93%
2	>35 th	1	7%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi responden berdasarkan usia ibu hampir seluruhnya berusia 20-35 tahun dengan jumlah 14 responden (93%).

5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	2	13%
2	SMP	1	7%
3	SMA/SMK	11	73%
4	PT	1	7%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi responden berdasarkan pendidikan ibu sebagian besar pendidikan terakhir SMA/SMK dengan jumlah 11 responden (73%).

5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi ANC

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan frekuensi ANC Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Frekuensi ANC	Frekuensi	Persentase (%)
1	2x	6	40%
2	>2x	9	60%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.3 distribusi responden berdasarkan frekuensi ANC sebagian besar memiliki riwayat ANC >2x dengan jumlah 9 responden (60%).

Berdasarkan standar pelayanan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC), pemeriksaan selama kehamilan dilakukan minimal 6 kali pemeriksaan oleh bidan dan 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester I dan III. Jadwal pemeriksaan pada trimester pertama sebanyak 2 kali, trimester kedua 1 kali, dan pada trimester ketiga sebanyak 3 kali (Buku KIA Terbaru Revisi tahun 2020).

5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Primipara	3	20%
2	Multipara	12	80%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.4 distribusi responden berdasarkan paritas ibu hampir seluruhnya multipara dengan jumlah 12 responden (80%).

5.3 Data Khusus

Data khusus responden dalam penelitian ini meliputi kadar Hb sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe pada ibu hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

5.3.1 Mengidentifikasi Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Berikut ini merupakan hasil penilitan terhadap 15 responden berdasarkan kadar Hb sebelum diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe pada ibu hamil.

Tabel 5.5 Kadar Hb ibu hamil sebelum pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Kadar Hb	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	13	86.6%
2	Anemia Ringan	2	13.4%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.5 hampir seluruhnya responden dengan kadar Hb normal sebelum diberikan intervensi pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe dengan jumlah 13 responden (86.6%).

5.3.2 Mengidentifikasi Kadar Hb Ibu Hamil Setelah diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Berikut ini merupakan hasil penilitan terhadap 15 responden berdasarkan kadar Hb setelah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe pada ibu hamil.

Tabel 5.6 Kadar Hb ibu hamil setelah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023

No.	Kadar Hb	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	15	100%
2	Anemia Ringan	-	-
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5.6 seluruhnya responden dengan kadar Hb normal setelah diberikan intervensi pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe dengan jumlah 15 responden (100%).

5.3.3 Menganalisis Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Distribusi kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Patrang ini dianalisis dengan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 5.7 Tabulasi Silang Kadar Hb pada Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2023.

Kadar Hb	Pretest		Posttest		Total		p-value
	F	%	F	%	F	%	
Normal	13	86.6%	15	100%	28	93%	0.001
Anemia Ringan	2	13.4%	0	0%	2	7%	
Total	15	100%	15	100%	30	100%	

Berdasarkan tabel 5.7 hasil analisis dari tabulasi silang didapatkan kadar Hb normal dengan total 28 (93%), dan kadar Hb anemia ringan total 2 (7%). Sehingga didapatkan hasil nilai uji signifikansi p-value 0.001($\alpha=0.05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat diambil kesimpulan ada perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

BAB 6

PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas tentang tujuan khusus dari penelitian ini yaitu tentang teori, fakta, dan opini tentang Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember sebagai berikut:

6.1 Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Berdasarkan tabel 5.5 hampir seluruhnya responden sebelum diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe kadar Hb normal yaitu 13 ibu hamil (86.6%). Menurut peneliti dari 15 responden terdapat 13 orang dengan kadar Hb normal dikarenakan sebagian besar responden memiliki riwayat ANC lebih dari 2 kali. Frekuensi ANC ini terkait dengan kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi suplemen Fe. 2 responden lainnya mengalami anemia ringan disebabkan karena tingkat pendidikan yang rendah sehingga tidak rutin dalam mengkonsumsi suplemen Fe. Riwayat pendidikan responden juga dapat menjadi indikator tingkat pengetahuan terkait konsumsi suplemen Fe.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Veni dkk bahwa keteraturan kunjungan ANC dan kepatuhan konsumsi tablet Fe berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil ($p=0,001$), dengan korelasi cukup ($r=0,514$) dan dari penelitian ini juga diketahui bahwa responden yang tidak

teratur melakukan kunjungan ANC memiliki risiko 4 kali lebih besar untuk terjadi anemia daripada responden yang teratur melakukan kunjungan ANC (Nurmasari and Sumarmi, 2019).

Menurut Nasoetion, tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi (Fe) menjadi terbatas dan berdampak pada terjadinya defisiensi zat besi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandra dkk bahwa ada hubungan pendidikan dengan status anemia ibu hamil nilai p-value $0,00 < 0,05$. Tingkat pendidikan juga mempunyai hubungan dengan tingkat kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif dan berkesinambungan. Tingkat pendidikan juga sangat mempengaruhi dalam menerima informasi gizi, menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan, semakin tinggi pendidikan maka seseorang akan lebih mudah menerima informasi gizi. (Chandra, Junita and Fatmawati, 2019).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia kehamilan diantaranya usia dan paritas. Usia yang aman untuk kehamilan dikenal juga dengan istilah reproduksi sehat yaitu antara 20 hingga 35 tahun, dikatakan aman karena kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada rentan usia tersebut ternyata 2 sampai 5 kali lebih rendah dari pada kematian maternal yang terjadi direntang usia tersebut. Paritas juga mempengaruhi karena pada kehamilan

memerlukan tambahan zat besi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah ibu dan membentuk sel darah merah janin, jika persediaan cadangan Fe minimal maka setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe tubuh dan akhirnya akan menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya, makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan akan makin banyak kehilangan zat besi dan makin terjadi anemia (Riyani, Marianna and Hijriyati, 2020).

Menurut pendapat peneliti, frekuensi ANC berpengaruh terhadap kadar Hb ibu hamil, semakin sering atau rutin ibu memeriksakan kesehatannya maka akan semakin baik. Hal ini dikarenakan dalam setiap pemeriksaan kehamilan ibu hamil akan dipantau terkait konsumsi zat besi serta mendapatkan tambahan konseling mengenai pentingnya tablet Fe dalam kehamilan. Pengetahuan ibu hamil tentang tablet Fe mempengaruhi motivasi ibu dalam mengikuti anjuran petugas kesehatan dalam mengonsumsi tablet Fe. Jenjang pendidikan secara tidak langsung juga berpengaruh terhadap pola pikir ibu hamil dalam memberikan keputusan untuk menuruti atau tidak anjuran untuk mengonsumsi tablet Fe. Usia 20-35 terkait dengan organ reproduksi yang telah berfungsi dengan baik, namun dilihat dari segi psikologis kisaran usia tersebut masih tergolong labil. Pada paritas yang baru pertama kali hamil biasanya masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kehamilannya, dan pengetahuan serta pengalamannya yang dimiliki seputar kehamilan juga masih lebih sedikit sehingga pemenuhan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh masih belum terpenuhi.

6.2 Kadar Hb Ibu Hamil Setelah diberikan Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Berdasarkan tabel 5.6 seluruhnya setelah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe kadar Hb normal yaitu 15 responden (100%). Seluruh responden setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan kadar Hb sehingga seluruhnya dalam kategori normal.

Menurut Manuaba umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun dan pada umur tersebut kurang beresiko komplikasi kehamilan serta memiliki reproduksi yang sehat. Hal ini terkait dengan kondisi biologis dan psikologis dari ibu hamil. Ibu hamil dalam kelompok usia ini telah mempunyai organ reproduksi yang dapat berfungsi dengan baik. Secara fisiologis ibu dengan paritas yang terlalu sering akan mengalami peningkatan volume plasma darah yang lebih besar sehingga menyebabkan hemodilusi. Ibu yang telah melahirkan >3 kali beresiko mengalami komplikasi serius seperti perdarahan, hal ini dipengaruhi keadaan anemisa selama kehamilan. Disamping itu, perdarahan yang terjadi mengakibatkan ibu banyak kehilangan hemoglobin dan cadangan zat besi menurun sehingga kehamilan berikutnya menjadi lebih beresiko untuk mengalami anemia (Sanjaya, Mayulu and Kawengian, 2018).

Peningkatan kadar Hb ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian suplemen Fe tetapi didukung dengan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan vitamin B12 yang dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin. Untuk

sintesis globin diperlukan asam amino, biotin, asam folat, vitamin B6 dan vitamin B12. Selanjutnya interaksi antara *heme* dan globin akan menghasilkan hemoglobin. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa untuk sintesis hemoglobin diperlukan beberapa zat gizi yang saling terikat (Rohmatika and Umarianti, 2018).

Pola makan yang cukup selama masa kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi kebutuhan yang diperlukan saat hamil, serta memberikan pengaruh positif pada kesehatan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus meliputi 6 kelompok yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Apabila masukan gizi pada ibu hamil tidak sesuai dengan kebutuhan maka kemungkinan akan terjadi gangguan dalam kehamilan salah satunya adalah anemia (Mariana, Wulandari and Padila, 2018).

Menurut pendapat peneliti, bahwa pola makan sehat dan suplemen Fe dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Pola makan sehat dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan selama masa kehamilan. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi seperti daging, ikan, telur, sayur-sayuran hijau seperti bayam, buah-buahan dan vitamin C dapat memperkuat absorpsi zat besi dalam tubuh. Pola asupan makanan yang adekuat sejak tahap awal kehamilan sangat penting untuk menunjang kesehatan fisik dan perkembangan mental janin. Konsumsi suplemen Fe secara rutin juga dapat meningkatkan kadar Hb ibu selama masa kehamilan. Zat besi (Fe)

merupakan unsur yang penting untuk pembentukan hemoglobin (Hb). Pada ibu hamil zat besi (Fe) sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya anemia dan menjaga pertumbuhan janin secara optimal. Selain itu, faktor usia dan paritas juga berpengaruh terhadap kadar Hb ibu hamil. Pada usia ibu 20-35 tahun organ didalam tubuh telah berfungsi dengan baik sehingga kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi. Pada paritas multipara, ibu sudah memiliki pengetahuan serta pengalaman terkait kehamilan sebelumnya sehingga ibu lebih memperhatikan kebutuhan selama masa kehamilannya. Tingkat pendidikan ibu juga berpengaruh terhadap penerimaan informasi terkait dengan pemenuhan pola makan yang sehat dan konsumsi suplemen Fe. Riwayat ANC yang dilakukan secara teratur oleh ibu bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu dan janinnya serta evaluasi terhadap kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi suplemen Fe.

6.3 Perubahan Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

Perbedaan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen fe memiliki hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian kadar Hb sebelum diberikan intervensi menunjukkan nilai 86.6% dan setelah diberikan intervensi didapatkan hasil dengan nilai 100%. Yang berarti terjadi peningkatan kadar Hb ibu hamil setelah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe. Nilai p-value 0,001($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kadar Hb ibu

hamil sebelum dan sesudah diberikan pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe. Sehingga dari hasil uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan p-value 0,001 dengan tingkatan bermakna $p\text{-value} < 0,05$ oleh karena itu $0,001 < 0,05$ H_a diterima dan H_0 ditolak maka terdapat perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Nababan (2018), bahwa ada pengaruh pola makan dan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet besi terhadap kadar hemoglobin. Ibu hamil dengan pola makan yang baik dan memiliki kadar Hb normal berarti ibu hamil sudah mengkonsumsi jenis bahan makanan seperti karbohidrat, sayur, buah, lauk-pauk, daging, minyak dan susu sesuai dengan frekuensi dan jumlah berdasarkan jenis bahan makanan tersebut. Serta diimbangi dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi (Nababan, 2018).

Kadar hemoglobin merupakan indikator biokimia untuk mengetahui status gizi ibu hamil. Kehamilan normal terjadi penurunan sedikit konsentrasi hemoglobin dikarenakan hipervolemia yang terjadi sebagai suatu adaptasi fisiologis di dalam kehamilan. Konsentrasi hemoglobin < 11 gr/dl merupakan keadaan abnormal yang tidak berhubungan dengan hipervolemia tersebut. Ketidakadekuatan hipervolemia yang terjadi malah dapat mengakibatkan tingginya kadar hemoglobin ibu hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil yang tinggi juga dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin normal (Setiawan, Lipoeto and Izzah, 2017).

Pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang dan malam). Salah satu zat yang dibutuhkan ibu hamil yaitu zat besi. Zat besi berfungsi di dalam pembentukan darah terutama membentuk sel darah merah hemoglobin dan mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Zat besi akan diperlukan pada saat kehamilan memasuki usia 20 minggu. Kebutuhan akan zat besi sebanyak 30 mg per harinya (Astuti and Kulsum, 2018).

Tablet besi (Fe) atau tablet tambah darah (TTD) merupakan suplemen yang mengandung zat besi dan folat yang diberikan kepada ibu hamil untuk mencegah anemia gizi besi selama masa kehamilan yang berfungsi sebagai pembentuk hemoglobin (Hb) dalam darah. Kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi diukur dari ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengkonsumsi tablet zat besi, frekuensi konsumsi perhari. Suplementasi besi atau pemberian tablet Fe merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia kekurangan besi. Pemberian tablet zat besi dimulai setelah rasa mual dan muntah hilang yaitu memasuki usia kehamilan 16 minggu, dikonsumsi 1 tablet sehari minimal 90 hari. Pemberian konseling untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil seperti memberi informasi mengenai dampak anemia pada ibu maupun pada janin seperti

membantu ibu hamil dalam menangani masalah efek samping yang timbul akibat minum tablet Fe (Wahidah, 2017).

Menurut asumsi peneliti, dengan dilakukannya pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil. Selain itu, dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dapat membantu menambah stamina, menghindari risiko komplikasi selama kehamilan. Dengan menerapkan pola makan yang sehat, kesehatan ibu hamil akan jauh lebih baik dan cenderung terhindar dari depresi saat hamil karena makanan bergizi dapat membantu menstabilkan suasana hati ibu selama masa kehamilan.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan yang belum dapat teratasi dan menjadi kekurangan yang dapat diperbarui kembali untuk penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam pengambilan data dimana jarak antar rumah responden cukup berjauhan sehingga membutuhkan waktu yang sedikit lama dalam perjalanan. Pada penelitian ini juga terdapat responden yang tidak terbiasa sarapan jadi hanya mengkonsumsi makanan lain sebagai gantinya. serta banyak faktor lain yang mempengaruhi kelengkapan pemeriksaan kehamilan yang seharusnya diteliti satu persatu, seperti pekerjaan, sikap, dan pendapatan/ekonomi. Tetapi karena keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti sehingga hanya melakukan penelitian pada faktor tertentu.

6.5 Aplikasi dalam Kebidanan

Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dalam memberikan pelayanan berupa informasi mengenai solusi dalam mengatasi anemia dalam kehamilan. Penelitian ini juga dapat menjadi media dalam melakukan asuhan kebidanan pada ibu dalam masa kehamilan.

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil sebelum pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember hampir seluruhnya dengan kadar Hb normal yakni 13 orang responden (86.6%).
- 2) Kadar Hb ibu hamil sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember mengalami peningkatan sehingga kadar Hb seluruhnya dalam kategori normal yakni 15 orang responden (100%).
- 3) Pemberian pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil. Dari anemia ringan menjadi seluruhnya normal (tidak anemia). Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, maka ada perubahan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah pendampingan pola makan sehat dan suplemen Fe di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi sarana informasi bagi masyarakat dalam mengatur pola makan sehat untuk mengatasi anemia serta asupan gizi yang seimbang bagi ibu dan janin selama masa kehamilan. Sehingga dari penelitian

dapat membantu ibu hamil memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan terutama zat besi agar dapat meningkatkan kadar Hb.

7.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan bagi ibu hamil dengan edukasi ataupun konseling mengenai pola makan sehat dan konsumsi suplemen Fe saat memberikan pelayanan ANC sehingga kasus anemia pada ibu hamil dapat tertangani dengan baik.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi lainnya untuk meningkatkan kualitas pelayanan asuhan terhadap ibu hamil untuk mencegah anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. and Kulsum, U. (2018) 'Pola Makan dan Umur Kehamilan Trimester III Dengan Anemia Pada Ibu Hamil', *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), p. 24. Available at: <https://doi.org/10.26751/ijb.v2i1.448>.
- Chandra, F., Junita, D.D. and Fatmawati, T.Y. (2019) 'Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia', *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), pp. 653–659. Available at: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>.
- D.Fadlilah, E. (2022) 'edukasi ibu hamil mengenai manfaat tablet fe sebagai pencegah anemia 1', *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 1(1), pp. 61–65.
- Dinkes Jatim (2020) *Profil Kesehatan Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Harahap, V.Y. (2012) "Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Banda Aceh", *Skripsi. Universitas Syiah Kuala Darussalam. Aceh*. [Preprint].
- Harismayanti, H. and Lihu, F.A. (2021) 'Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hb Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo', *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.31314/zijk.v8i1.1153>.
- Honaryati, Usman, N. and Ahmad, M. (2021) 'Literatur Review : Pengaruh Pemberian Supplement Folamil dan Tablet Zat Besi pada Ibu Hamil dengan Anemia terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Literature review : Effects of Supplementing Folamil and Iron Tablets in Pregnant Women with Anemia on the Incr', *Faletehan Health Journal*, 8(3), pp. 173–181.
- Jannah, M. *et al.* (2018) 'Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau di Kota Pekalongan', *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 6(2), p. 2018. Available at: <https://doi.org/10.13057/placentum.v>.
- Juwita, R. (2018) 'Hubungan Konseling dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe', *Jurnal Endurance*, 3(1), p. 112. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2383>.
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*, *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Angka Kecukupan Gizi, jakarta*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 'Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil', p. 24.
- Lathifah, N.S. and Susilawati, S. (2019) 'Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 360. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1583>.
- Mahmud (2011) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Manuaba, ida bagus (2016) *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Kandungan dan Kb untuk Pendidikan Bidan*. jakarta: Jakarta : EGC.
- Mariana, D., Wulandari, D. and Padila (2018) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu', *Jks*, 1(2), pp. 108–122.
- Mariana, D., Wulandari, D. and Padila, P. (2018) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), pp. 108–122. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>.
- Nababan, N. (2018) 'Pengaruh Pola Makan dan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Zat Besi Terhadap Kadar Hemoglobin di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2017', *Jurnal AKRAB JUARA*, 3(November).
- Nanda, D.D. and Rodiani (2017) 'Hubungan Kunjungan Antenatal Care dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III Correlation between Antenatal Care (ANC) Visit with Anemia Case on Third Trimester on Pregnant Women', *Jurnal Majority*, 7(1), pp. 88–93.
- Natalia, S., Sumarmi, S. and Nadhiroh, S.R. (2016) 'Cakupan ANC dan Cakupan Tablet Fe Hubungannya Dengan Prevalensi Anemia di Jawa Timur', *FK Masyarakat Universitas Airlangga*, pp. 188-KEPK.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. semarang: Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmasari, V. and Sumarmi, S. (2019) 'Hubungan Keteraturan Kunjungan Anc (Antenatal Care) Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian

- Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Maron Probolinggo', *Amerta Nutrition*, 3(1), p. 46. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.46-51>.
- Nursalam (2020) *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani, I., Makalew, L. and Solang, S. (2016) 'Profil Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dilihat Dari Beberapa Faktor Pendukung', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), p. 90985.
- Parulian, I. *et al.* (2016) 'Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan', *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3), pp. 1–9.
- Pratiwi, D. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kronjo Kabupaten Tangerang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 7(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v7i1.44>.
- Purwati, P. and Rohayati, R. (2019) 'Pengaruh Paket Menu Sehat terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 224. Available at: <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1421>.
- Puspitaningrum, D. (2016) *Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia, Pendidikan Ibu, Konsumsi Tablet Fe Dengan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Bhakti Ibu Kota Semarang*. Semarang.
- Rimawati, E. *et al.* (2018) 'Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), pp. 161–170. Available at: <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.307>.
- Riyani, R., Marianna, S. and Hijriyati, Y. (2020) 'Hubungan Antara usia dan Paritas dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil', *Binawan Student Journal*, 2(April), pp. 178–184.
- Rizki, F., Lipoeto, N.I. and Ali, H. (2018) 'Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), p. 502. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.729>.
- Rohmatika, D. and Umarianti, T. (2018) 'Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan', *Jurnal Kebidanan*, 9(02), p. 165. Available at: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.318>.
- Sanjaya, G.D., Mayulu, N. and Kawengian, S.E.. (2018) 'Faktor Faktor yang

Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya', *e-Biomedik* [Preprint].

- Sepduwiana, H. and Sutrianingsih, R.N.S. (2017) 'Hubungan jarak kehamilan dan kepatuhan mengkonsumsi tablet fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rambah Samo 1.', *Univ. Pasri Pengaraian*, 2(4), pp. 1–9.
- Setiawan, A., Lipoeto, N.I. and Izzah, A.Z. (2017) 'Hubungan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Berat Bayi Lahir di Kota Pariaman', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2(1), p. 34. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v2i1.64>.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih (2018) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sutomo, Z.F.L. (2022) 'Pengembangan Media Emo Demo Virtual Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil'.
- Wahidah. (2017). Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta
- Walyani, E. siwi (2015) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Yulifah, R. and Johan, T. (2018) *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Kesediaan Menjadi Responden**SURAT PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN
PENELITIAN**

Kepada :

Yth. Ibu/Saudari

di- Desa

Kecamatan Patrang

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas dr. Soebandi :

Nama : Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kecamatan Patrang Kabupaten Jember”. Maka saya mengharapkan bantuan Ibu/Saudari untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan responden pada penelitian ini.

Partisipasi Ibu/Saudari bersifat bebas artinya tanpa adanya sanksi apapun. Semua informasi dan data pribadi Ibu/Saudari atas penelitian ini tetap di rahasiakan oleh peneliti.

Jika Ibu/Saudari bersedia menjadi responden dalam penelitian kami mohon untuk menandatangani formulir persetujuan menjadi peserta penelitian. Demikian permohonan saya, atas kerjasama dan perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Jember, 2023

Peneliti,

Lampiran 2. Informed Consent

50

Lampiran 2. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elma Aprilinda .

Umur : 27 th .

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas dr. Soebandi yang bertanda di bawah ini:

Nama : Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Judul : Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

Saya telah mendapatkan informasi tentang penelitian tersebut dan mengerti tujuan dari penelitian tersebut, demikian pula kemungkinan manfaat dan resiko dari keikutsertaan saya. Saya telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya dan seluruh pertanyaan saya telah dijawab dengan cara yg saya mengerti.

Saya mengerti bahwa keikutsertaan saya ini adalah suka rela dan saya bebas untuk berhenti setiap saat, tanpa memberikan alasan apapun. Dengan menandatangani formulir ini, saya juga menjamin bahwa informasi yang saya berikan adalah benar.

Jember, 13 Juni 2023



Responden

Lampiran 3. Layak Etik



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.253/KEPK/UDS/V/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Faiqatul Himmah
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas dr Soebandi
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember"

"The Effect of Healthy Diet Assistance and Fe Supplements on Increasing Hb Levels for Pregnant Women at the Patrang Health Center, Jember Regency"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Mei 2023 sampai dengan tanggal 25 Mei 2024.

This declaration of ethics applies during the period May 25, 2023 until May 25, 2024.

May 25, 2023

Professor and Chairperson,



Rizki Fitrianingtyas, SST, MM, M.Keb

Lampiran 4. Surat BAKESBANPOL

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK Jalan Letjen S Parman No. 89 Telp. 337853 Jember</p>
	<p>Kepada Yth. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jember</p>
	<p>d - Jember</p>
	<p><u>SURAT REKOMENDASI</u> Nomor : 074/1752/415/2023</p>
	<p>Tentang PENELITIAN</p>
<p>Dasar</p>	<p>: 1. Permendagri RI Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Permendagri RI Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian 2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember</p>
<p>Memperhatikan</p>	<p>: Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, 26 Mei 2023, Nomor: 2551/FIKES-UDS/U/V/2023, Perihal: Permohonan Izin Penelitian</p>
	<p><u>MEREKOMENDASIKAN</u></p>
<p>Nama</p>	<p>: Faiqatul Himmah</p>
<p>NIM</p>	<p>: 3509136111010002 / 19050016</p>
<p>Daftar Tim</p>	<p>: Faiqatul Himmah</p>
<p>Instansi</p>	<p>: Universitas dr. Soebandi / Ilmu Kesehatan / S1 Kebidanan</p>
<p>Alamat</p>	<p>: Jl. DR. Soebandi No.99, Cangkring, Patrang, Kec. Patrang, Kabupaten Jember, Jawa Timur</p>
<p>Keperluan</p>	<p>: Melaksanakan kegiatan penelitian <i>dengan judul/terkait</i> Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember</p>
<p>Lokasi</p>	<p>: Puskesmas Patrang Kabupaten Jember</p>
<p>Waktu Kegiatan</p>	<p>: 01 Juni 2023 s/d 01 Juli 2023</p>
	<p>Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan. 2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik. 3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan. <p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.</p>
	<p>Ditetapkan di : Jember Tanggal : 29 Mei 2023 KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK KABUPATEN JEMBER</p>
	<p>Ditandatangani secara elektronik</p>  <p>jkrep.jemberkab.go.id</p>
	<p>Dr. H. EDY BUDI SUSILO, M.Si Pembina Utama Muda NIP. 19681214 198809 1 001</p>



Lampiran 5. Surat Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN

JL. Srikoyo 1/03 Jember Telp. (0331) 487577 Fax (0331) 426624 JSC FAI: (0331) 425222
 Website : *dinkes.jemberkab.go.id*, E-mail : *dinas.kesehatan@jemberkab.go.id*
JEMBER

Kode Pos 68111

Nomor : 440 / 9031 / 311 / 2023
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : Penelitian

Jember, 31 Mei 2023
 Kepada
 Yth. Kepala Bidang Kesmas
 Dinas Kesehatan Kab. Jember
 Kepala UPT. Puskesmas Patrang
 di

JEMBER

Menindak Lanjuti Surat Nomor : 074/1752/415/2023, Tanggal 29 Mei 2023, Perihal Ijin Penelitian, dengan ini harap Saudara dapat memberikan Data Seperlunya kepada

Nama/NIM : Faiqatul Himmah / 19050016
 Alamat : Jl. dr. Soebandi No.99 Jember
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
 Keperluan : Melaksanakan kegiatan Penelitian tentang "Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember"
 Waktu Pelaksanaan : 31 Mei 2023 s/d 01 Juli 2023

Sehubungan dengan hal tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan, dengan catatan:

1. Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan penelitian
2. Tidak dibenarkan melakukan aktifitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan & melakukan social distancing
4. **Menyerahkan hasil kegiatan studi terkait dalam bentuk Softcopy / CD ke Sub Bag Perencanaan dan Pelaporan Dinas Kesehatan Kab. Jember**

Selanjutnya Saudara dapat memberi bimbingan dan arahan kepada yang bersangkutan. Demikian dan atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Pt. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN JEMBER



Tembusan:
 Yth. Sdr. Yang bersangkutan
 di Tempat

Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS PATRANG
Jl. Kaca Piring No. 05 Patrang Telp. 0331- 5106882
e-mail : patrangpuskesmas@gmail.com

JEMBER

SURAT KETERANGAN

Nomor : 440 / 1239 /311.49/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Sri Isna Amelia A.
NIP : 19830930 201412 2 001
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Patrang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Faiqatul Himmah
NIM : 19050016
Status : Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
No. Hp : 089505264566

Telah melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Patrang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember dengan judul "Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat Dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember" pada tanggal 13 Juni 2023 s.d.27 Juni 2023.

Jember, 1 Agustus 2023

Kepala UPTD Puskesmas Patrang



dr. Sri Isna Amelia A.
NIP. 19830930 201412 2 001

Lampiran 7. SOP Pemeriksaan Kadar Hb

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN KADAR HB	
Pengertian	Pemeriksaan Hb Digital adalah serangkaian kegiatan untuk mengetahui kadar Hemoglobin seseorang dengan menggunakan menggunakan alat digital.
Tujuan	Sebagai acuan untuk memeriksa kadar hemoglobin ibu hamil
Kebijakan	SK Kepala Puskesmas patrang Nomor SK/ PKM-SBU 2023 tentang Jenis-jenis pemeriksaan laboratorium.
Referensi	Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/514/2015 Tentang Panduan Praktik Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Tingkat Pertama
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapas alcohol 2. Lanset 3. Stik hemoglobin 4. Easy touch 5. Handscoon
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti memberitahu responden bahwa akan dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi. 2. Peneliti mencuci tangan sebelum pemeriksaan dan menggunakan APD. 3. Peneliti memasukkan strip hemoglobin pada alata dan pastikan kode strip sama dengan stik 4. Peneliti menusuk jari responden yang sudah desinfeksi alcohol 70% menggunakan lanset steril. 5. Peneliti meneteskan darah pada strip dan menunggu hasilnya keluar.
Evaluasi	Kadar Hb yang diukur menggunakan alat Hb (g/dL). Dilakukan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

Lampiran 8. Lembar SOP Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe
STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENDAMPINGAN POLA MAKAN SEHAT DAN SUPLEMEN FE

PENDAMPINGAN POLA MAKAN SEHAT DAN SUPLEMEN FE	
Pengertian	Pendampingan dengan cara memantau pola makan dan konsumsi Fe supaya ada perubahan kadar hemoglobin dengan melakukan konseling/edukasi kepada ibu hamil.
Tujuan	Membantu ibu agar dapat mengetahui dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan pada masa kehamilannya sehingga nutrisi yang diperlukan oleh tubuh ibu dan janin dapat tercukupi, serta ibu dapat mengkonsumsi tablet fe secara rutin.
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan media 2. Melakukan pendampingan 3. Pemberian konseling/edukasi mengenai pola makan sehat dan konsumsi suplemen Fe <p>1) Pola makan Sehat</p> <p>a) Kecukupan AKG (Angka Kecukupan Gizi)</p> <p>Pada ibu hamil AKG yang diperlukan sebanyak 2250 kkal/hari dan terdapat penambahan sebanyak 300 kkal pada TM 2. Berikut merupakan jumlah penambahan yang harus dipenuhi selama hamil:</p>

TM 2 Energi : 300 kkal Protein : 20 gram Lemak : 10 gram KH : 40 gram	Setara dengan	1 mangkok bubur kacang hijau Kacang hijau 5 sendok makan (50 gr/40 kkal) Santan $\frac{1}{4}$ gelas (50 gr/115 kkal) Gula merah 1 sendok makan (13 gr/49 kkal) dan Telur ayam rebus 1 butir (55 gr/77 kkal)
--	---------------	---

b) Jenis makanan yang tersusun dalam 1 hidangan

Mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.



c) Jumlah atau porsi dalam 1 kali makan

Kategori	Berat	Setara dengan
Nasi/penggatinya	200 gr	1 piring (260 kkal)
Lauk-pauk hewani (ayam/daging/ikan)	40 gr	Ikan : $\frac{1}{3}$ ekor sedang (45 kkal) Ayam : 1 potong sedang (78 kkal) Daging : 2 potong kecil (55 kkal)
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	Tempe : 50 gr Tahu : 100 gr Kacang-kacangan : 25 gr	Tempe : 2 potong sedang (96 kkal) Tahu : 2 potong sedang (78 kkal) Kacang-kacangan : 2 sendok makan (35 kkal)
Sayuran	100 gr	1 gelas/1 piring/1 mangkok (setelah masak ditiriskan) (65 kkal)
Buah-buahan	100 gr	$2 \frac{1}{4}$ potong sedang (89 kkal)

d) Frekuensi makan dalam sehari (3 kali makanan utama dan 2 kali makan selingan atau porsi kecil namun sering dan harus sesuai porsi)

Kategori	Porsi per hari
Nasi/penggatinya	4-6 piring
Lauk-pauk hewani (ayam/daging/ikan)	4-5 porsi
Lauk nabati (tempe/tahu/kacang-kacangan)	2-4 potong sedang
Sayuran	2-3 mangkok
Buah-buahan	3 porsi

e) Zat gizi yang diperlukan selama hamil

Trimester 2

Nama zat gizi	Fungsi	Bahan makanan
Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang, sistem saraf	Daging ayam, telur bebek, wortel dan buah-buahan berwarna kuning hingga merah
Kalsium (Ca)	Pembentukan tulang dan gigi janin dan ibu	Yoghurt, bayam, jeruk dan roti gandum
Zat Besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Kacang-kacangan, sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan

f) Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak
2. Membatasi makan yang mengandung garam tinggi
3. Minum air putih lebih banyak
4. Membatasi minum kopi

	<p>2) Konsumsi Suplemen Fe</p> <p>Tablet Fe dikonsumsi 1 tablet sehari, sebaiknya dikonsumsi 1 jam setelah makan atau sebelum tidur dengan air putih atau air jeruk. Karena jeruk mengandung vitamin C yang dapat membantu proses penyerapan zat besi oleh tubuh. Hindari mengonsumsi tablet Fe dengan kopi, teh, susu karena akan menghambat proses penyerapan tablet Fe.</p>
Referensi	<ol style="list-style-type: none">1. Fitriana, diah ayu (2016) Gizi Seimbang Ibu Hamil. Malang : Universitas Brawijaya2. Angka Kecukupan Gizi, 20133. Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta

Lampiran 9. Lembar Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN

Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat Dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Patrang Kabupaten Jember

1. Identitas Responden

Nama : Hari :
 Usia : Tanggal :
 Pendidikan :
 Riwayat ANC :
 Kehamilan ke- :

2. Kuesioner Pola Makan

Waktu (Jam)	Nama Makanan	Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan				
Siang				

Selingan				
Malam				

Keterangan :

URT : Ukuran Rumah Tangga

Berat (gr) : Tidak perlu diisi oleh responden

3. Kuesioner Suplemen Fe

(berilah tanda centang (✓) sesuai dengan pilihan anda)

a. Apakah ibu sudah mengkonsumsi supelmen Fe hari ini?

Iya

Tidak

b. Apakah ibu mengkonsumsi suplemen Fe sesuai anjuran dengan menggunakan air putih atau air jeruk?

Iya

Tidak

Lampiran 10. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI PEMERIKSAAN KADAR HB

No	Kode Responden	Usia	GPA	Riw. ANC	Pre Test		Post Test		Selisih
					Kadar Hb	Kategori	Kadar Hb	Kategori	
1.	R1	26 th	2.1.0	3	13.3	Normal	13.7	Normal	0.4
2.	R2	27 th	2.1.0	3	11.8	Normal	12.2	Normal	0.4
3.	R3	27 th	2.1.0	3	10.8	Anemia Ringan	11.4	Normal	0.6
4.	R4	27 th	2.1.0	3	13.7	Normal	13.7	Normal	0
5.	R5	25 th	2.1.0	3	12.9	Normal	13.3	Normal	0.4
6.	R6	23 th	2.1.0	2	12.8	Normal	13.1	Normal	0.3
7.	R7	23 th	1.0.0	2	12.3	Normal	13.9	Normal	1.6
8.	R8	33 th	2.1.0	3	12.3	Normal	12.6	Normal	0.3
9.	R9	32 th	4.2.1	2	12.9	Normal	15.2	Normal	2.3
10.	R10	35 th	3.2.0	3	12	Normal	12.3	Normal	0.3
11.	R11	24 th	1.0.0	2	12.7	Normal	13.3	Normal	0.6
12.	R12	33 th	3.2.0	4	12.9	Normal	13.2	Normal	0.3
13.	R13	20 th	1.0.0	4	10.7	Anemia Ringan	11.2	Normal	0.5
14.	R14	28 th	2.1.0	4	12.7	Normal	13	Normal	0.3
15.	R15	39 th	3.2.0	2	11.5	Normal	12	Normal	0.5

Lampiran 11. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

NPAR TESTS

/WILCOXON=Pre WITH Post (PAIRED)

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes

Output Created	07-JUL-2023 23:35:48	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.

Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=Pre WITH Post (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02
	Number of Cases Allowed ^a	224694

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	14 ^b	7.50	105.00
	Ties	1 ^c		
	Total	15		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	Post Test - Pre Test
Z	-3.317 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 12. Dokumentasi

Informed Consent dan Pemeriksaan Kadar Hb (Pre Test)



Pendampingan secara Daring dan Luring



Pemberian salah satu contoh menu makanan pada responden

Pemeriksaan kadar Hb (Post Test)



Lampiran 13. Turnitin



Similarity Report ID: oid:20222:40415085

PAPER NAME

BAB 1-7_Faiqatul Himmah.docx

WORD COUNT

12253 Words

CHARACTER COUNT

86302 Characters

PAGE COUNT

74 Pages

FILE SIZE

287.0KB

SUBMISSION DATE

Aug 10, 2023 4:37 PM GMT+7

REPORT DATE

Aug 10, 2023 4:38 PM GMT+7

● 11% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 6% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 9% Submitted Works database

Lampiran 14. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember. Telp/Fax. (0331) 483536.
E-mail: info@uds.ac.id website: http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Judul : Pengaruh Konseling Pola Makan Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Patrang

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	15-12-2022	Konsul Judul		1.	29-11-2022	Konsul Judul	
2.	04-01-2023	Revisi BAB 1 : pada solusi tambahkan program : pemberian tablet FE pada ibu hamil selain dg		2.	06-12-2022	Konsul BAB 1	

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3.	26-1-2023	Revisi tujuan khusus : Mengidentifikasi kadar HB sebelum konseling pola makan... Mengidentifikasi kadar HB sesudah konseling pola makan... Menganalisis perubahan kadar Hb....		3.	12-12-2022	Revisi BAB 1 - Page set up sesuai panduan - Penambahan "edukasi" untuk intervensi - Keterangan tempat - Prolog (teori bias) - Justifikasi - Dampak - Penambahan "perlu edukasi terkait bal tab" - Pemakaian kata yang konsisten - Perbaikan kata dalam tujuan khusus - Urutan penulisan manfaat (teoritis, praktis)	
4.	01-02-2023	Lanjutan BAB 2		4.	21-12-2022	Revisi Judul - Perubahan intervensi "edukasi" menjadi "konseling"	
5.	10-02-2023	Revisi BAB 2: tambahkan teori tentang cara pengukuran kadar Hb, kecukupan makanan pada ibu hamil, pola makan yang bisa meningkatkan kadar hb ibu hamil		5.	02-01-2023	Konsul BAB 2 - Urutan penulisan subbab pembahasan	
6.	16-02-2023	BAB 3 Revisi Kerangka Konsep ; tambahkan satu tabel. Konseling pola makan mempengaruhi apa sehingga dapat meningkatkan/menurunkan kadar Hb		6.	27-10-2023	Konsul BAB 3-4 - Revisi kerangka konsep - Pada sampel harus terdapat jumlah - Revisi definisi operasional - Tidak perlu sumber data sekunder - Referensi terkait kuisioner pola makan	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember. Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail: info@uds.ac.id website : http://www.uds.ac.id

						yang valid - Sumber yang sama untuk uji validitas, reliabilitas dan kuesioner yg dipakai - Penulisan kata asing memakai tulisan miring - Perbaikan kata dalam etika penelitian	
7.	23-02-2023	Revisi Definisi Operasional Tambahkan teori pembentukan Hb di BAB 2		7.	06-02-2023	Konsul BAB 3-4 Revisi sampel, kriteria sampel, definisi operasional	
8.	06-03-2023	Lengkapi Lampiran ACC Sempro		8	10-02-2023	Konsul BAB 4 ACC Sempro	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember. Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail: info@uds.ac.id website : http://www.uds.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI/TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

Nama Mahasiswa : Faiqatul Himmah

NIM : 19050016

Judul : Pengaruh Pendampingan Pola Makan Sehat dan Suplemen Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Patrang

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
1.	Senin 24/07/2023	Bimbingan dan Konsultasi BAB 5		1.	Jum'at 14/07/2023	Bimbingan dan Konsultasi Revisi BAB 5-7	
2.	Senin 31/07/2023	Bimbingan dan Konsultasi BAB 6 Revisi BAB 6		2.	Selasa 18/07/2023	Bimbingan dan Konsultasi BAB 6 dan 7 ACC semhas	



UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
 Jl. Dr. Soebandi No. 99 Jember. Telp/Fax. (0331) 483536,
 E_mail: info@uds.ac.id website : http://www.uds.ac.id

No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Utama	No	Tanggal	Materi yang Dikonsulkan dan Masukan Pembimbing	TTD Pembimbing Anggota
3.	Selasa 08/08/2023	Konsultasi BAB 6-7 Konsultasi Abstrak ACC Semhas					