

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. PENYULUHAN**

##### **1. Pengertian penyuluhan**

Penyuluhan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. (Supriasa, 2014). Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Depkes dalam Supriasa, 2014).

##### **2. Tujuan penyuluhan gizi**

Tujuan penyuluhan gizi merupakan bagian dari tujuan penyuluhan kesehatan. Jika tujuan penyuluhan kesehatan ruang lingkupnya lebih luas, namun tujuan penyuluhan gizi khusus di bidang usaha perbaikan gizi. Secara umum, tujuan penyuluhan gizi adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya pada 8 golongan rawan gizi (ibu hamil, Ibu menyusui dan anak balita) dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus yaitu:

- Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi
- Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi
- Membantu individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan gizi
- Mengubah perilaku masyarakat sehubungan dengan pola konsumsi sehingga tercapai status gizi yang baik.

##### **3. Metode penyuluhan**

Menurut supriasa (2014) metode ceramah ada beberapa jenis yaitu sebagai berikut :

- Metode ceramah

Metode ceramah adalah menyampaikan atau menjelaskan suatu pengertian atau pesan secara lisan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu oleh pembicara kepada sekelompok pendengar dengan dibantu beberapa alat peraga yang diperlukan.

- Metode diskusi kelompok

Metode diskusi kelompok adalah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara 3 orang atau lebih tentang topik tertentu dengan seorang pemimpin. Dalam diskusi kelompok beberapa orang mempunyai minat bersama terhadap suatu permasalahan, bertemu, dan bertukar pikiran.

- Metode diskusi panel

Metode diskusi panel adalah suatu pembicaraan yang dilakukan oleh beberapa orang yang dipilih (3 sampai 6 orang) yang dipimpin oleh seorang moderator dihadapan sekumpulan pendengar.

- Metode curah pendapat (Brainstorming)

Metode curah pendapat adalah suatu penyampaian pendapat atau ide untuk pemecahan suatu masalah. Dalam curah pendapat, pemikiran kreatif lebih diperlukan daripada pemikiran praktis.

- Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah peragaan atau menunjukkan kepada peserta bagaimana melakukan atau menggunakan sesuatu. Demonstrasi yang dilakukan penyuluh biasanya diikuti dengan redemonstrasi oleh sebagian atau seluruh peserta.

- Metode bermain peran

Dalam metode ini, peserta memerankan seperti dalam kenyataan. Mereka berbuat sesuai pendapatnya. Peserta kemudian mencoba untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

- Metode simulasi (permainan)

Metode simulasi adalah permainan yang direncanakan yang maknanya dapat diambil untuk kepentingan sehari-hari. Metode ini dapat dilaksanakan untuk memaknai masalah hubungan antar-manusia.

- Metode meninjau lapangan (Field Trip)

Metode ini adalah pergi ke tempat-tempat, baik di komunitas atau tatanan lain yang dianggap perlu untuk menetapkan hasil belajar.

- Metode studi kasus

Metode ini adalah sekumpulan situasi masalah yang dianalisis secara mendalam atau mendetail. Biasanya permasalahan adalah —bagian dari kehidupanll yang memerlukan diagnosis dan penanganan.

- Metode symposium

Metode ini adalah serangkaian pidato pendek di depan pengunjung dengan seorang pemimpin. Para pakar metode pendidikan mengemukakan bahwa simposium adalah bbeberapa orang pakar membahas tentang berbagai aspek dari suatu subjek tertentu dan disampaikan didepan peserta secara sigkat.

#### **4. Jenis-jenis alat peraga**

- Leaflet/handout

Yaitu secarik kertas berukuran kcil, berisi suatu informasi/inovasi, bisa dicetak / ditulis tangan dan disertai gambar-gambar sederhana, biasanya dibuat dalam 10 jumlah yang besar. Ukurannya kurang dari 20 x 30 cm, sehingga mudah dibawabawa.

- Booklet

Sekumpulan leaflet yang tidak lebih dari 20 halaman dan ukurannya tidak melebihi 20 x 30 cm, disrtai dengan gambar dan foto-foto sederhana.

- Poster

Poster adalah selembat kertas yang biasanya berukuran normal (38x50 cm) dan besar (50x75 cm) dengan tulisa yang besar-besar agar mudah terbaca dalam jarak kurang lebih 3 meter. Sebuah poster harus di cetak secara jelas, sederhana, dan warna-warnanya menarik. Komponen sebuah poster terdiri dari :

- 1) Gambar atau ilustrasi
- 2) Kata-kata
- 3) Warna
- 4) Spasi/ruang

- Diagram Diagram

adalah ilustrasi sebuah proses atau objek. Diagram ini penting karena proses atau obyek yang akan ditampilkan dalam penyuluhan tidak bisa dibawa ke kelas/ruang pertemuan.

➤ Overhead transparency (OHT)

OHT adalah sarana visual berupa huruf, lambang, gambar, grafis, maupun gabungannya yang dibuat tembus pandang atau transparan untuk diproyeksikan pada sebuah layar atau dinding dengan menggunakan alat yang disebut overhead projector atau OHP. (Khomsan, 2000).

## **B. TABLET Fe**

### **1. Pengertian Suplementasi Tablet Zat Besi**

Suplementasi tablet zat besi adalah pemberian zat besi folat yang berbentuk tablet, tiap tablet 60 mg besi elementar dan 1,25 mg asam folat, yang diberikan oleh pemerintah pada ibu hamil untuk mengatasi masalah anemia gizi besi (Depkes RI, 2008).

Pemberian suplementasi zat besi menguntungkan karena dapat memperbaiki status hemoglobin dalam tubuh waktu relatif singkat. Sampai sekarang cara ini masih merupakan salah satu cara yang dilakukan pada ibu hamil dan kelompok yang berisiko tinggi lainnya, seperti anak balita, anak sekolah dan pekerja. Di Indonesia, pil besi yang digunakan dalam suplementasi zat besi adalah "Ferrous Sulfur", senyawa ini tergolong murah dan dapat diabsorpsi sampai 20% (Ridwanaminuddin, 2007).

Untuk mengatasi masalah anemia kurang zat besi pada ibu hamil, pemerintah melalui Depkes RI sudah sejak tahun 1970 lewat program Upaya Perbaikan Gizi Keluarga (UPGK) mendistribusikan tablet zat besi (Depkes RI, 1996). Ini merupakan cara yang efisien untuk mencegah dan mengobati anemia kurang besi pada ibu hamil karena kandungan besinya padat dan dilengkapi dengan asam folat, selain itu tablet zat besi diberi

oleh petugas kesehatan dengan cuma-cuma sehingga dapat dijangkau oleh masyarakat luas dan mudah didapat (Kemenkes RI, 2008).

## **2. Dosis dan Cara Pemberian Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil**

Menurut Kemenkes RI (2005), tablet zat besi diberikan pada ibu hamil sesuai dengan dosis dan cara yang ditentukan yaitu:

1. Dosis pencegahan, diberikan pada kelompok sasaran tanpa pemeriksaan Hb, yaitu sehari 1 tablet (60 mg besi elemental dan 0.25 mg asam folat) berturut-turut selama minimal 90 hari masa kehamilan mulai pemberian pada waktu pertama kali ibu hamil memeriksakan kehamilannya (K1).

2. Dosis pengobatan, diberikan pada sasaran (Hb dari batas ambang) yaitu bila kadar Hb 11 gr% pemberian menjadi 3 tablet sehari selama 90 hari kehamilan. Menurut Kemenkes RI (2008), cara pemberian tablet besi pada ibu hamil sesuai dengan ketentuan yang telah dianjurkan yaitu :

1. Minum tablet besi harus dengan menggunakan air putih, jangan dengan teh, susu, atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga manfaatnya kurang

2. Untuk menghindari gejala dalam mengkonsumsi tablet besi, minum tablet besi setelah makan malam, akan lebih baik apabila setelah minum tablet besi kemudian makan buah-buahan misalnya pepaya, pisang dan jeruk

3. Senangi aneka ragam bahan makanan, agar terhindar dari anemia

4. Simpan tablet besi ditempat yang kering

5. Anemia gizi besi dapat disembuhkan, minum tablet besi sesuai aturan

## **3. Sasaran Pendistribusian Tablet Zat Besi**

Menurut ketentuan Kemenkes RI (2008), tablet zat besi diberikan pada sasaran melalui sarana-sarana pelayanan pemerintah maupun swasta, sebagai berikut:

1. Puskesmas / Puskesmas Pembantu

2. Polindes (pondok bersalin desa) / Bidan Desa

3. Posyandu

4. Rumah Sakit Pemerintah/Swasta

5. Pelayanan Swasta/ Bidan, Dokter praktek swasta dan poloklinik
6. Apotek/ Toko Obat/ Warung
7. POD (pos obat desa).

#### **4. Fungsi Tablet Zat Besi**

Menurut Achmat (1996) yang di kutip Ridwanaminuddin (2007), Zat besi (Fe) merupakan mikro elemen yang esensial bagi tubuh, zat ini terutama diperlukan dalam hemopobesis (pembentukan darah), yaitu dalam sintesa hemoglobin Hb. Zat besi yang terdapat dalam semua sel tubuh berperan penting dalam berbagai reaksi biokimia, diantaranya dalam produksi sel darah merah. Sel ini diperlakukan untuk mengangkat oksigen keseluruh jaringan tubuh. Sedangkan oksigen penting dalam proses pembentukan energi agar produktivitas kerja meningkat dan tubuh tidak cepat lelah. Seorang ibu yang dalam masa hamilnya telah menderita kekurangan zat besi tidak dapat memberikan cadangan zat besi kepada bayinya dalam jumlah yang cukup untuk beberapa bulan pertama. Meskipun bayi itu mendapat air susu dari ibunya, tetapi susu bukanlah bahan makanan yang banyak mengandung zat besi, karena itu diperlukan zat besi untuk mencegah anak menderita anemia (Moehji, 1992).

Pada beberapa orang, pemberian tablet zat besi dapat menimbulkan gejala-gejala seperti mual, nyeri didaerah lambung, kadang-kadang terjadi diare dan sulit buang air besar (Kemenkes RI, 2008), pusing dan bau logam (Hartono, 2000). Selain itu setelah mengkonsumsi tablet zat besi kotoran (tinja) akan menjadi hitam, namun hal ini tidak membahayakan. Frekuensi efek samping tablet zat besi ini tergantung pada dosis zat besi dalam pil, bukan pada bentuk campurannya. Semakin tinggi dosis yang diberikan maka kemungkinan efek samping semakin besar. Tablet besi yang diminum dalam keadaan perut terisi akan mengurangi akibat efek samping yang ditimbulkan, tetapi hal ini dapat menurunkan tingkat penyerapan. Penelitian bahwa pemberian suplemen zat besi secara oral dihambat oleh 2 faktor penting yaitu efek samping terhadap saluran gastrointestinalis, dan kesulitan dalam memotivasi penderita yang tidak menganggap dirinya sakit (Siregar, 2000 dalam Juliyanti 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan Hartono dan Endang, bahwa penambahan sorbitol kedalam tablet zat besi dapat menurunkan efek samping yang muncul akibat konsumsi tablet zat besi, yang sering menyebabkan ibu hamil menghentikan konsumsi tablet zat besi yaitu mual, pusing bau seperti logam. (Winda Kumala, dkk, 2012)

## **5. Komposisi Tablet Zat Besi di Dalam Tubuh**

Jumlah zat besi didalam tubuh seorang normal berkisar antara 3-5 gr tergantung dari jenis kelamin, berat badan, dan hemoglobin. Besi didalam tubuh terdapat dalam hemoglobin sebanyak 1,5-3,0 gr dan sisa lainnya terdapat didalam plasma dan jaringan. Di dalam plasma besi terikat dengan protein yang disebut dengan transferin sebanyak 3-4 gr. sedangkan didalam jaringan berada dalam suatu status esensial (nonavailable) dan bukan esensial (available). Disebut esensial karena tidak dapat dipakai untuk pembentukan hemoglobin maupun keperluan lainnya (Soeparman, 1990).

## **6. Kebutuhan Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil**

Wanita memerlukan zat besi lebih tinggi dari laki-laki karena terjadi menstruasi dengan perdarahan sebanyak 50 sampai 80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi 30 sampai 40 mg. Disamping itu kehamilan memerlukan tambahan zat besi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah janin dan plasenta. Makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan akan makin banyak kehilangan zat besi dan akan menjadi anemia (Manuaba, 2002).

Zat besi penting untuk mengkompensasi peningkatan volume darah yang terjadi selama kehamilan, dan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan janin yang adekuat. Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan, seiring dengan pertumbuhan janin. Ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan zat besinya yang meningkat selama kehamilan dengan meminum tablet tambah darah (suplementasi tablet zat besi) dan dengan memastikan bahwa ibu hamil makan dengan cukup dan seimbang (Pusdiknakes, 2003).

Pada setiap kehamilan kebutuhan zat besi yang diperlukan sebanyak 900 mg Fe yaitu meningkatnya sel darah ibu 500 mg Fe, terdapat dalam plasenta 300 mg Fe, dan untuk darah janin sebesar 100 mg Fe. Jika persediaan cadangan Fe minimal, maka setiap kehamilan menguras persediaan Fe tubuh dan akhirnya akan menimbulkan anemia pada kehamilan (Manuaba, 2002).

Kebutuhan zat besi selama triwulan pertama relatif kecil, yaitu 0,8 mg perhari, namun meningkat dengan pesat selama triwulan kedua dan ketiga hingga 6,3 mg perhari. Sebagian dari peningkatan dapat dipenuhi oleh simpanan zat besi dan peningkatan aditif persentase zat besi yang diserap, tetapi bila zat besi rendah atau tidak sama sekali, dan zat besi yang diserap dari makanan sangat sedikit, maka suplemen zat besi sangat dibutuhkan pada masa kehamilan (Winda Kumala, dkk, 2012).

#### **7. Akibat Kekurangan Tablet Zat Besi pada Masa Kehamilan**

Kurangnya zat besi dan asam folat dapat menyebabkan anemia. Proses kekurangan zat besi sampai menjadi anemia melalui beberapa tahap. Awalnya terjadi penurunan simpanan cadangan zat besi, bila tidak dipenuhi masukan zat besi, lama kelamaan timbul gejala anemia disertai penurunan kadar hb.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin. Kadar normal hemoglobin dalam darah yaitu : anak balita 11 gr%, anak usia sekolah 12 gr%, wanita dewasa 12 gr%, ibu hamil 11 gr%, laki-laki 13 gr%, ibu menyusui 12 gr% (Kemenkes RI, 2005 ).

Ciri-ciri dan tanda-tanda gejala anemia tidak khas dan sulit ditentukan, tetapi dapat terlihat dari kulit dan konjungtiva yang pucat, lemah, nafas pendek dan nafsu makan hilang. Penentuan anemia klinis dipengaruhi oleh banyak variabel seperti ketebalan kulit dan pigmentasi, yang tidak dapat diandalkan, kecuali pada anemia berat. Oleh karena itu, pemeriksaan laboratorium sebaiknya digunakan untuk mendiagnosa dan menentukan beratnya anemia (Winda Kumala, dkk, 2012).



Menurut Manuaba (2002) anemia pada kehamilan dapat berakibat buruk pada ibu dan janin yang dikandung. Bahaya selama kehamilan adalah terjadi abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi kordis (Hb 6 gr %), mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini (KPD). Dampak anemia pada bayi yaitu bayi lahir sebelum waktunya, berat badan lahir rendah, kematian bayi, serta meningkatnya angka kesakitan bayi (Kemenkes RI, 2005).

#### **8. Kebijakan Pemerintah Tentang Pemberian Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil (Fe)**

Program pemberian tablet zat besi pada ibu hamil sudah dijalankan sejak tahun 1970, namun masih terdapat beberapa kasus yang disebabkan karena anemia pada masa kehamilan. Hanya sedikit wanita hamil di negara berkembang seperti di Indonesia yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan melalui makanan sehari-hari, karena sumber utama zat besi yang mudah di serap oleh tubuh (basi heme) yaitu protein hewani seperti ikan dan daging cukup mahal harganya dan belum sepenuhnya terjangkau oleh masyarakat. Walaupun terdapat sumber makanan nabati yang kaya besi seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan, namun zat besi dalam makanan tersebut lebih sulit penyerapannya. Oleh karena itu pemberian sublementasi tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu upaya untuk mengatasi anemia (KeMenKes RI, 2011).

#### **9. Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Kurang Tablet Besi Pada Ibu Hamil**

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kurang zat besi pada ibu hamil menurut Depkes RI (2005) adalah :

1. Meningkatnya konsumsi zat besi dari sumber alami, terutama makanan sumber hewani (hem iron) yang mudah diserap seperti hati, ikan, daging selain itu perlu ditingkatkan juga, makanan yang banyak mengandung Vitamin C dan Vitamin A (buah-buahan dan sayuran) untuk membantu penyerapan zat besi dan membantu proses pembentukan Hb.
2. Fortifikasi bahan makanan, yaitu menambahkan zat besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial pada baham makanan yang dimakan secara luas oleh kelompok sasaran. Penambahan zat besi ini umumnya dilakukan pada bahan makanan yang mengandung zat besi, dianjurkan membaca label pada kemasannya.
3. Suplementasi besi-folat secara rutin selama jangka waktu tertentu, bertujuan untuk meningkatkan kadar Hb secara tepat. Dengan demikian suplementasi zat besi hanya merupakan salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan kurang besi yang perlu diikuti dengan cara lainnya.

## **C. KEPATUHAN IBU HAMIL MENGKONSUMSI TABLET Fe**

### **1. Pengertian**

Kata kepatuhan berasal dari kata dasar patuh yang berarti taat, suka menurut dan berdisiplin (kamus besar bahasa Indonesia, 1995). Menurut Arisman (2004) dalam Wipayani (2008), mengartikan kepatuhan adalah sebagai tingkat pasien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokternya atau oleh orang lain. Kepatuhan dalam penelitian ini menunjuk pada kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi zat besi(Fe).

Kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi di ukur 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. Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat. (Wipayani, 2008).

Definisi kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi adalah ketaatan ibu hamil melaksanakan anjuran petugas kesehatan untuk mengonsumsi tablet zat besi. Kepatuhan menurut Sackett pada pasien sebagai “Sejauh mana perilaku individu sesuai dengan ketentuan yang diberikan oleh profesional kesehatan” (Afnita, 2004).

Kepatuhan mengonsumsi tablet zat besi diukur dari ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengonsumsi 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. Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang sekaligus dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat (Afnita, 2004).

Kepatuhan sulit diukur karena tergantung pada banyak faktor, diantaranya adalah pasien sering kali tidak mengakui bahwa mereka tidak melakukan apa yang dianjurkan dokter. Untuk itu diperlukan pendekatan yang baik dengan pasien agar dapat mengetahui kepatuhan mereka dalam melaksanakan pengobatan (Afnita, 2004).

Menurut Dinicola dan Dimatteo (1984) yang dikutip Niven (2002) cara meningkatkan kepatuhan diantaranya melalui perilaku sehat dan pengontrolan perilaku dengan faktor kognitif, dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional dari anggota keluarga yang lain, teman, waktu dan uang merupakan faktor yang penting dalam kepatuhan dalam program-program medis, dan dukungan dari profesional kesehatan.

Untuk meningkatkan kepatuhan guna menunjang keberhasilan pencegahan dan pengobatan anemia dalam kehamilan perlu dilakukan suatu monitoring terhadap kepatuhan meminum tablet besi yang diberikan. Sampai saat ini belum ada sistem monitoring yang tepat untuk mengawasi apakah tablet besi betul-betul dikonsumsi oleh ibu hamil.

Tablet zat besi sebagai suplementasi yang diberikan pada ibu hamil menurut aturan harus dikonsumsi setiap hari. Namun karena berbagai alasan misalnya, pengetahuan, sikap, dan praktek ibu hamil yang kurang baik, efek samping dari tablet zat besi, motivasi petugas kesehatan yang kurang sering kali terjadi ketidak patuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet zat besi tersebut. Hal ini dapat mengakibatkan tujuan dari pemberian tablet zat besi tidak tercapai.

## **2. Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe**

Menurut Never (2002) dalam Wipayani (2008), faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil minum tablet zat besi yaitu:

1. Pengetahuan, Pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan manfaat dari zat besi didapat dari penyuluhan yang diberikan bidan pada waktu ibu hamil tersebut melakukan pemeriksaan ANC. Tingkat pengetahuan ibu juga mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet zat besi.
2. Tingkat Pendidikan, Latar belakang pendidikan ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap kepatuhan ibu hamil minum tablet zat besi.
3. Pemeriksaan ANC, Pemeriksaan ANC mempengaruhi tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe, karena dengan melakukan pemeriksaan kehamilan ibu hamil akan mendapat informasi tentang pentingnya tablet Fe bagi kehamilannya.