

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Konsumsi Tablet Fe pada Kehamilan

Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial dan diperlukan dalam pembentukan sel darah merah, sel yang berperan sebagai alat angkut oksigen dan berbagai zat nutrisi ke seluruh jaringan tubuh (Waryana, 2010). Enam puluh lima persen (65%) dari jumlah total zat besi dalam tubuh di jumpai dalam bentuk hemoglobin, yang pembentukannya memerlukan 20 - 25 mg zat besi setiap hari. Sebagian besar dari jumlah ini merupakan hasil pemecahan sel darah merah yang rusak dan sisanya berasal dari makanan (Guyton & Hall, 2007; Nadadur dan Anuradha, 2008; Paath, 2005).

2.1.1 Kebutuhan Zat Besi selama Kehamilan

Selama masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan fisiologis untuk menjaga kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin. Salah satu perubahan ini adalah meningkatnya kebutuhan dan konsumsi oksigen yang mencapai 15 - 20% pada akhir kehamilan (Turner, 2006; Erick, 2008). Mengingat zat besi diperlukan dalam pembentukan sel darah merah, maka perubahan tersebut akan menimbulkan peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan. Jumlah zat besi yang dibutuhkan untuk kehamilan tunggal yang normal ialah sekitar 1000 mg (350 mg untuk pertumbuhan janin dan plasenta, 450 mg untuk peningkatan masa sel darah merah ibu, dan 240 mg untuk kehilangan basal) (Sediaoetama, 2004; Manuaba, I.B.G, 2001).

2.1.2 Dosis dan Cara Pemberian Tablet Zat Besi pada Ibu Hamil

Menurut Depkes RI (1999), tablet zat besi diberikan pada ibu hamil sesuai dengan dosis dan cara yang ditentukan yaitu :

1. Dosis pencegahan, diberikan pada kelompok sasaran tanpa pemeriksaan Hemoglobin, 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 Hemoglobin dari batas ambang yaitu bila kadar Hemoglobin 11 gr% pemberian menjadi 3 tablet sehari selama 90 hari kehamilan.

2.1.3 Akibat Kekurangan Zat Besi pada Masa Kehamilan

Salah satu akibat dari kekurangan zat besi selama kehamilan adalah anemia yang dapat menimbulkan bahaya seperti abortus, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan intrauterin, perdarahan, resiko dekompensasi kordis, dan ketuban pecah dini. Bagi janin, anemia dapat menyebabkan terjadinya berat badan lahir rendah, meningkatnya angka kesakitan bahkan kematian bayi (Depkes RI, 1999).

2.2. Pola Makan pada Kehamilan

Selama Kehamilan berlangsung sejumlah proses yang menyebabkan metabolisme energi meningkat. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk tumbuh – kembang janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu (Nadesul, 2005; Kristiyanasari, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah energi tambahan selama kehamilan adalah sebesar 150 Kkal sehari pada trimester 1, 350 Kkal sehari masing – masing trimester 2 dan 3 (Waryana, 2010).

2.2.1. Perubahan Kebutuhan Nutrisi selama Kehamilan

Masa kehamilan dibagi dalam tiga tahapan atau trimester. Trimester pertama (usia kehamilan 1 - 3 bulan) merupakan masa penyesuaian tubuh ibu terhadap awal kehamilannya. Penambahan kebutuhan zat - zat gizi pada tahap ini masih relatif kecil karena pertumbuhan janin masih lambat. Pada trimester kedua (usia

kehamilan 4 - 6 bulan) pertumbuhan janin mulai pesat. Kecepatan pertumbuhannya mencapai 10 g per hari. Peningkatan kualitas gizi sangat dibutuhkan karena pada tahap ini tubuh ibu mulai mengalami perubahan dan adaptasi, serta mulai menyimpan cadangan zat - zat gizi untuk membentuk air susu. Pada tahap terakhir atau trimester ketiga (usia kehamilan 7 - 9 bulan), janin tumbuh dengan pesat dan terjadi pembentukan otak sehingga dibutuhkan vitamin dan mineral yang cukup (Cunningham dkk, 2006; Rukiah, 2010).

2.2.2. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selama kehamilan, yaitu diantaranya:

1. Protein

Ibu hamil memerlukan protein sebanyak 67 gram per hari untuk membangun sel baru janin termasuk darah, kulit, rambut, kuku dan jaringan otot. Protein juga diperlukan plasenta membawa makanan ke janin, pembentukan hormon dan enzim ibu dan janin. Bahan makanan yang dijadikan sumber protein sebaiknya 2/3-nya merupakan pangan yang bernilai biologi tinggi seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu dan hasil olahannya. Protein yang berasal dari tumbuhan seperti kacang – kacang, tahu, tempe, dan oncom (Sudiarti, T, 2007).

2. Lemak

Pada usia kehamilan dalam 30 minggu pertama terjadi akumulasi jumlah lemak di tubuh. Fungsi lemak pada ibu hamil antara lain : penggunaan simpanan energi (bila intake tidak cukup), melindungi katabolisme jaringan ibu, kebutuhan laktasi (Irawati, A, 2006).

3. Karbohidrat

Kurang lebih 50 – 60% dari total kalori yang di konsumsi selama hamil harus berasal dari karbohidrat. Ibu hamil

seharusnya mengkonsumsi minimal 175 gram karbohidrat yang berasal dari glukosa untuk pertumbuhan otak janin (Brown, J.E, 2005).

4. Vitamin

Vitamin yang penting selama kehamilan antara lain sebagai berikut:

a. Vitamin A

Vitamin A dalam bentuk retinol diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Sizer dan Whitney, 2009). Pada hewan betina telah diketahui bahwa status vitamin A yang rendah dapat menyebabkan keguguran atau kesusahan dalam melahirkan (Almatsier, 2002). Namun, konsumsi vitamin A juga tidak boleh berlebihan. Menurut Nadesul (2005), konsumsi vitamin A yang berlebihan dapat menyebabkan cacat bawaan.

b. Vitamin C

Vitamin C berperan dalam pembentukan kolagen, meningkatkan daya tahan terhadap infeksi, mencegah pembentukan nitrosamin karsinogenik, dan meningkatkan absorpsi besi dalam bentuk nonheme sampai empat kali lipat. (Sizer dan Whitney, 2009). Menurut Nadesul (2005), ibu hamil yang kekurangan vitamin C cenderung mengalami ketuban pecah lebih awal. Keadaan tersebut membahayakan janin bahkan dapat menyebabkan janin meninggal karena terjadinya infeksi dalam kandungan.

c. Asam Folat

Asam folat berfungsi membantu sintesis DNA yang diperlukan untuk pembentukan sel - sel baru. Kekurangan folat dapat mengubah morfologi inti sel terutama sel - sel yang dapat cepat membelah, seperti serviks rahim. Menurut Sizer dan Whitney (2009), kekurangan asam folat pada ibu

hamil dapat menyebabkan *neural tube defects* pada anak yang dilahirkan.

5. Mineral

Selain vitamin, beberapa mineral juga penting selama kehamilan. Mineral yang penting selama kehamilan di antaranya kalsium, besi, iodium, dan seng. Kalsium digunakan untuk menunjang pembentukan tulang dan gigi, serta persendian janin. Jika ibu hamil kekurangan kalsium, kebutuhan kalsium akan diambilkan dari cadangan kalsium pada tulang ibu. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya osteoporosis (Almatsier, 2004).

2.3. Faktor - faktor yang mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe dan Pola Makan pada Kehamilan

2.3.1. Pengetahuan

Pengetahuan atau *knowledge* adalah sesuatu yang hadir dan terwujud dalam jiwa dan pikiran seseorang karena adanya reaksi, bersentuhan, dan hubungan dengan lingkungan dan alam sekitarnya. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan (Isyraq, 2007).

Selama kehamilan, mempertahankan asupan nutrisi dan perilaku diet yang sehat akan mendukung tersedianya jumlah nutrisi yang dibutuhkan baik untuk ibu maupun untuk janin. Perilaku diet termasuk diantaranya cara memilih makanan, di pengaruhi oleh sejumlah faktor individual dan faktor lingkungan. Beberapa faktor dari individual antara lain adalah status ekonomi, kepercayaan dan persepsi mengenai kesehatan ataupun nutrisi, serta tingkat pengetahuan. Pengetahuan tentang asupan kebutuhan gizi selama kehamilan, memiliki berbagai

efek positif terhadap pola asupan makanan maupun perilaku membeli makanan pada seseorang (Gittelsohn, 2006).

Pengetahuan juga mempengaruhi perilaku ibu dalam mempersiapkan kehamilan atau mencegah berbagai kondisi terkait kehamilan. Pengetahuan tentang anemia (sebagai contoh pengetahuan mengenai pentingnya zat besi selama kehamilan) akan memberikan kontribusi positif bagi perilaku ibu dalam mengkonsumsi zat besi. Apabila ibu hamil mengetahui dan memahami akibat dan cara mencegah anemia maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat dan resiko terjadinya anemia kehamilan (Lisa, 2012). Terdapat beberapa informasi penting yang sebaiknya diketahui oleh ibu hamil :

1. Anemia dan Kebutuhan Zat Besi selama Kehamilan

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah (dan secara konsekuen disertai penurunan kapasitas transport oksigen) tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh (WHO, 2011). Pada ibu hamil, kondisi ini ditandai dengan kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11 gr % (Muryanti, 2006). Berbagai perubahan fisiologis dalam kehamilan, menuntut kebutuhan zat besi yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, anemia kehamilan terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam darah. Selain akibat defisiensi zat besi, anemia juga dapat muncul akibat kekurangan vitamin B12 atau asam folat (anemia megaloblastik) (Turner, 2006; Erick, 2008; Prawiroharjo, 2006).

Orang yang menderita anemia mengalami gejala awal berupa rasa lelah, nafsu makan hilang atau berkurang, daya konsentrasi menurun dan sakit kepala terutama ketika bangkit dari duduk. Selain itu, muka, selaput lendir kelopak mata, bibir dan kuku

tampak pucat. Lidah terasa panas, kering dan sakit bila terkena makanan (Solihah, 2008; Saifuddin, 2006).

Kejadian anemia pada ibu hamil akan meningkatkan risiko terjadinya kematian ibu. Sedangkan bagi janin, anemia yang diderita ibu dapat menyebabkan berbagai konsekuensi seperti berat badan lahir rendah, kelahiran prematur bahkan kematian perinatal (Kalaivani, 2009).

Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan pemberian suplemen zat besi dan vitamin B12 atau asam folat. Mengonsumsi sayuran warna hijau, kacang – kacangan, protein hewani, terutama hati dan makanan yang kaya akan vitamin C seperti jeruk, tomat, mangga dan lain - lain yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi (Citrakesumasari, 2012)

2. Pola Makan yang Seimbang pada Ibu Hamil

Untuk memperoleh pengaruh yang lebih baik dari pola makan ibu hamil, perlu diperhatikan prinsip ibu hamil, yaitu jumlah lebih banyak, mutu lebih baik, selain itu susunan menu juga harus seimbang (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Kristiyanasari (2010), contoh menu makanan seimbang pada ibu hamil, adalah dengan contoh pada Tabel berikut ini :

Tabel 2. Contoh Menu Makanan Seimbang pada Ibu Hamil

Bahan Makanan	Porsi Hidangan Sehari	Jenis Hidangan
Nasi	5 + 1 porsi	Makan Pagi: Nasi 1, 5 porsi (150 gram) dengan ikan atau daging 1 potong sedang (40 gram), tempe 2 potong sedang (50 gram), sayur 1 mangkok dan buah 1 potong sedang. Selingan: Susu 1 gelas dan buah 1 potong sedang. Makan Siang: Nasi 3 porsi (300 gram) dengan lauk, sayur dan buah sama dengan pagi. Selingan: 1 gelas dan buah 1 potong. Makan Malam: Nasi 2,5 porsi (250 gram) dengan lauk, sayur dan buah sama dengan pagi atau siang. Selingan: Susus 1 gelas.
Sayuran	3 mangkok	
Buah	4 potong	
Tempe	3 potong	
Daging	3 potong	
Susu	2 gelas	
Minyak	2 sendok teh	
Gula	2 sendok makan	

Tabel 3. Kebutuhan Makanan Ibu Hamil dalam sehari

Bahan makanan	Wanita dewasa tidak hamil	Wanita hamil		
		Triwulan I	Triwulan II	Triwulan III
Nasi	3 1/2 piring	3 1/2 piring	4 piring	3 piring
Ikan	1 1/2 piring	1 1/2 piring	4 potong	3 potong
Tempe	3 potong	3 potong	4 potong	5 potong
Sayuran	1 1/2 mangkuk	1 1/2 mangkuk	3 mangkuk	3 mangkuk
Buah	2 potong	2 potong	2 potong	2 potong
Gula	5 sdm	5 sdm	5 sdm	5 sdm
Susu	-	1 gelas	1 gelas	1 gelas
Lemak, Minyak/santan	5 sendok teh	5 sendok teh	5 sendok teh	5 sendok teh
Air	4 gelas	6 gelas	6 gelas	6 gelas
Garam	1 sendok teh	1 sendok teh	1 sendok teh	1 sendok teh

Sumber : Manuaba, I.A.C, dkk, 2009.

Tabel 4. Daftar Ukuran Rumah Tangga dan Contoh Pengisiannya

Jenis dan Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat (Gram)
A. Makanan Sumber Karbohidrat (Bahan Penukar Nasi)		
1 Penukar: Energi : 175 kalori Protein : 4 g Karbohidrat: 40 g		
Nasi Jagung	$\frac{3}{4}$ gls	100
Kentang	2 bj sdg	200
Talas	1 bj bsr	200
Ubi Jalar	1 bj sdg	150
Tepung Singkong	8 sdm	40
B. Makanan Sumber Protein Hewani (Bahan Penukar Daging)		
1 Penukar: Energi : 50 kalori Protein : 7 g Lemak : 2 g		
Babat	2 ptg sdg	60
Bakso Daging	10 bj kcl	100
Daging Ayam	1 ptg sdg	50
Daging Sapi	1 ptg sdg	50
Telur Ayam	2 btr	60
Telur Bebek	1 btr	60
Telur Puyuh	5 btr	60
C. Makanan Sumber Protein Nabati (Bahan Penukar Tempe)		
1 Penukar: Energi : 75 kalori Protein : 5 g Lemak : 3 g Karbohidrat: 7 g		
Kacang Hijau	2 $\frac{1}{2}$ sdm	25
Kacang Kedelai	2 $\frac{1}{2}$ sdm	25
Kacang Merah	2 $\frac{1}{2}$ sdm	25
Oncom	2 ptg sdg	50
Kacang Tanah	2 sdm	20
Tahu	1 bj bsr	100

D. Sayur

1 Penukar: 100 g mentah

(1 mangkuk matang)

Energi : 25 kalori

Karbohidrat: 5 g

Kembang kol

Kangkung

Ketimun

Kecipir

Sawi

Bayam

E. Buah (Bahan Penukar Vitamin dan Mineral)

1 Penukar:

Energi : 50 kalori

Karbohidrat: 12 g

Alpokas	½ bh bsr	50
Anggur	10 biji	75
Apel	½ bh sdg	75
Belimbing	1 bh bsr	125
Mangga	½ bh bsr	50

F. Minyak (Bahan Penukar Lemak)

1 Penukar:

Energi : 50 kalori

Lemak : 5 g

Minyak Goreng	½ sdm	5
Minyak Kelapa	½ sdm	5
Margarin	½ sdm	5
Kelapa	1 ptg kcl	30
Kelapa Parut	5 sdm	30
Santan	½ gls	50

G. Susu (Bahan Penukar Protein)

1 Penukar:

Energi : 75 kalori

Protein : 7 g

Karbohidrat: 10 g

Susu Sapi	1 gls	200
Susu Kambing	¼ gls	150
Susus Kental tak manis	½ gls	100
Susus Kerbau	½ gls	100
Yogurt	1 gls	200

Sumber: Widyakarya Nasional dan Gizi, 2002; FKUI, 2007.

Keterangan: gls : gelas
bj : biji
sdg : sedang
bsr : besar
sdm : sendok makan
ptg : potong
kcl : kecil
btr : butir
bh : buah

Tabel 5. Angka Tambahan Kecukupan Gizi Ibu Hamil per hari

Kelompok Umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
16 – 18 th	50	158	2125	59	71	292
19 – 29 th	54	159	2250	56	75	309
30 – 49 th	55	159	2150	57	60	323
Tambahan pada kehamilan						
Trimester 1			180	20	6	25
Trimester 2			300	20	10	41
Trimester 3			300	20	10	41

Dimodifikasi dari data Riskesdas (2010). Sumber: Hardinsyah dkk (2011)

2.3.2. Umur

Umur adalah usia ibu yang secara garis besar menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan yang mengacu pada setiap pengalamannya. Karakteristik pada ibu hamil berdasarkan umur sangat berpengaruh terhadap status berat badan ibu, kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet Fe (zat besi), dimana semakin muda umur ibu hamil maka ketidaksiapan ibu dalam menerima sebuah kehamilan yang berdampak tidak baik yang berisiko terjadi gangguan selama kehamilan, misalnya akan terjadi anemia. (Nasoetion & Darwin, 1998; Nursalam, 2008).

2.3.3. Pendidikan

Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh. Dari kepentingan keluarga, pendidikan itu sendiri amat diperlukan seseorang lebih tanggap adanya masalah defisiensi zat besi (Fe) pada ibu hamil dan bisa mengambil tindakan secepatnya.

Keadaan defisiensi zat besi (Fe) pada ibu hamil sangat ditentukan oleh banyak faktor antara lain tingkat pendidikan ibu hamil. Tingkat rendahnya pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengertian tentang zat besi (Fe) serta kesadarannya terhadap konsumsi tablet zat besi (Fe) untuk ibu hamil. Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang tablet besi (Fe) menjadi terbatas dan berdampak pada terjadi defisiensi zat besi (Fe).

Semakin baik pendidikan ibu hamil, maka dalam menyerap informasi yang diterima semakin baik khususnya tentang manfaat zat besi (Fe), hal ini berdampak pada kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi zat besi (Fe) karena ibu hamil mengetahui manfaat dari konsumsi zat besi (Fe) bagi ibu hamil (Fikawati, R; Syafiq, 2007).

2.3.4. Pekerjaan

Banyak ibu – ibu bekerja mencari nafkah, baik untuk kepentingan sendiri maupun keluarga. Faktor bekerja saja nampak belum berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada ibu hamil, tetapi kondisi kerja yang menonjol sebagai faktor yang mempengaruhi konsumsi tablet zat besi (Fe) pada ibu hamil (Depkes, 2002).

2.3.5. Sosial Ekonomi

Pendapatan biasanya berupa uang yang mempengaruhi daya beli seseorang untuk membeli sesuatu. Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kuantitas maupun kualitas makanan sehingga ada hubungan yang erat antara pendapatan dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi (Fe) pada ibu hamil. Namun pendapatan yang meningkat tidak merupakan kondisi yang menunjang bagi keadaan defisiensi zat besi (Fe) pada ibu hamil yang memadai, terutama dalam kasus dimana kepercayaan atau takhayul mengenai jenis makanan dan praktek pengolahan yang membawa akibat merusak pada keadaan gizi (Berg, 2010; Supriasa, 2002). Akibatnya dalam pemilihan makanan yang mengandung zat besi (Fe), tidak bisa dibeli atau dikonsumsi oleh ibu hamil (Raharjo, 2003).

2.3.6. Sikap

Manusia sebagai makhluk individual, sehingga apa yang datang dari dalam dirinya (internal), akan mempengaruhi pembentukan sikap. Faktor yang berasal dari dalam individu yaitu fisiologis, psikologis, dan motif yang ada dalam diri individu. Sikap ini bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif. Dalam sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendukung atau memihak (*favorable*), sedangkan dalam sikap negati kecenderungan untuk tidak mendukung atau tidak memihak (*infavorable*) pada obyek tersebut. Suatu sikap yang kuat pada ibu hamil adalah sikap tertutup mereka kepada orang lain,

termasuk masalah kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi (Fe). hal ini timbul karena keinginan mereka menentukan sikap, keinginan untuk menjadi independen serta keinginan memecahkan persoalannya sendiri. biasanya ibu hamil lebih bersikap terbuka pada kelompok sesama ibu hamil mengenai persoalan yang berhubungan dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet besi (Fe) yang berhubungan dengan terjadinya anemia (Notoatmodjo, 2005).

2.3.7. Nilai dan Kepercayaan

Menurut pendapat Notoatmodjo (2010), nilai adalah, keyakinan personal mengenai harga atas suatu ide, tingkah laku, kebiasaan atau obyek yang menyusun suatu standar atas tindakan yang mempengaruhi tingkah laku. Penilaian memiliki komponen kognitif, selektif, afektif dan tindakan. Seorang berfikir, memilih, merasa dan bertindak berdasarkan kepentingan nilai pribadi. Kepercayaan berasal dari kata percaya, artinya mengakui atau meyakini kebenaran. Kepercayaan adalah hal-hal yang berhubungan dengan pengakuan atau keyakinan akan kebenaran.

2.3.8. Peran Petugas Kesehatan

Peranan petugas kesehatan adalah memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, misalkan, memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, selain pemeriksaan kehamilan juga disertai dengan pemberian tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia besi pada bumil. Tujuan pemberian tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia besi pada ibu hamil (Arisman, 2007).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe, diantaranya adalah perilaku petugas kesehatan dimana kepatuhan dapat lebih ditingkatkan apabila petugas kesehatan mampu memberikan penyuluhan gizi, khususnya tentang

manfaat tablet besi dan kesehatan ibu hamil. Dukun bayi juga bisa dimanfaatkan dan di ajak untuk meningkatkan jumlah tablet besi yang dikonsumsi ibu hamil (Wahyuni, 2001). Namun penjelasan yang diterima responden umumnya kurang lengkap dan jelas.

2.3.9. Peran Keluarga

Upaya yang dilakukan dengan mengikutkan peran serta keluarga adalah sebagai faktor dasar penting yang ada berada disekeliling ibu hamil dengan memberdayakan anggota keluarga terutama suami untuk ikut membantu para ibu hamil dalam meningkatkan kepatuhannya mengkonsumsi tablet besi. Upaya ini sangat penting dilakukan, sebab ibu hamil adalah seorang individu yang tidak berdiri sendiri, tetapi ia bergabung dalam sebuah ikatan perkawinan dan hidup dalam sebuah ikatan perkawinan dan hidup dalam sebuah bangunan rumah tangga dimana faktor suami akan ikut mempengaruhi pola pikir dan perilakunya termasuk dalam memperlakukan kehamilannya (Ekowati 2007).

Menurut Maisa (2012), suami adalah orang yang terdekat dengan ibu hamil, yang dapat menciptakan lingkungan fisik dan emosional yang mendukung kesehatan dan gizi ibu hamil. Kepedulian dalam memperhatikan kesehatan ibu hamil khususnya dalam memonitor konsumsi tablet besi setiap hari diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi.