

## Perilaku Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Suplemen Mikronutrien

Shania Imelda\*, Restuning Widiasih, Raini Diah Susanti

Universitas Padjajaran, Indonesia

\*email: shania18004@mail.unpad.ac.id

### Artikel history

Dikirim, May 18<sup>th</sup>, 2023

Ditinjau, May 31<sup>st</sup>, 2023

Diterima, Jun 1<sup>st</sup>, 2023

Copyright © 2023 Authors



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### ABSTRACT

*Micronutrient supplements are an important supplement for fetal growth and development. However, based on various studies, there are various factors that cause the lack of compliance of mothers in taking micronutrient supplements. The purpose of this study was to identify the behavior of pregnant women in taking micronutrient supplements. The design of this study used quantitative descriptive. The sample in this study was 327 pregnant women, from 3 health centers in Sumedang Regency. Sampling used cluster random sampling technique and sample size is calculated using Yamato's formula. The data of this study was obtained directly from respondents through filling out a structured questionnaire that was distributed using Google Form. The questionnaire contained compliance, frequency/dosage, and maternal habits in taking micronutrient supplements that had been tested for validity with 21 valid questions and a reliability test with Cronbach's Alpha  $\alpha=0.94$ . Based on the results of the study, it showed that almost all respondents are pregnant women aged 20-35 years (87.1%). Most respondents behaved poorly in terms of compliance, frequency/dosage, and habits (52%) of taking micronutrient supplements. The conclusion of this study is that the behavior of pregnant women dominated by bad behavior, especially in taking vitamins A and B12. Advice for health workers is to collaborate in assisting the consumption of micronutrient supplements in pregnant women and to develop effective monitoring methods.*

**Keywords:** Antenatal Care; Behavioral Health; Iron Supplements (Fe); Pregnancy; Micronutrients

## ABSTRAK

Suplemen mikronutrien merupakan suatu suplemen yang penting untuk tumbuh kembang janin. Namun berdasarkan berbagai penelitian terdapat berbagai faktor yang menyebabkan kurangnya kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien. Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berjumlah 327 orang, berasal dari 3 puskesmas yang berada di Kabupaten Sumedang. Penarikan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dan ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Yamato. Data penelitian ini diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner terstruktur yang disebar menggunakan *Google Form*. Kuesioner berisi tentang kepatuhan, frekuensi/dosis, dan kebiasaan ibu dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien yang telah dilakukan uji validitas dengan 21 pertanyaan valid dan uji realibilitas dengan Cronbach's Alpha  $\alpha=0,94$ . Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden merupakan ibu hamil berusia 20-35 tahun (87,1%). Sebagian besar responden memiliki perilaku kurang baik dalam hal kepatuhan, frekuensi/dosis, dan kebiasaan (52%) dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien. Simpulan dari penelitian ini adalah perilaku ibu hamil didominasi dengan perilaku kurang baik terutama dalam mengkonsumsi vitamin A dan B12. Saran untuk tenaga kesehatan adalah berkolaborasi dalam pendampingan konsumsi suplemen mikronutrien pada ibu hamil dan mengembangkan metode monitoring yang efektif.

**Kata kunci:** *Antenatal Care*; Kehamilan; Mikronutrien; Perilaku Kesehatan;

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada ibu hamil saat ini menjadi trend dan issue di dunia terutama padanegara-negara berkembang. Berdasarkan tujuan pembangunan berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs) masalah gizi menjadi indikator di dalam goal 2 yaitu penghapusan kelaparan, yang dapat dilihat dengan adanya penurunan prevalensi stunting, wasting dan obesitas. Pada masa pandemik ini tingkat kehamilan di Indonesia meningkat sehingga beban pemerintah dalam mengatasi permasalahan gizi menjadi meningkat. Ibu hamil merupakan kelompok rawan gizi sehingga membutuhkan pemberian asupan gizi yang cukup untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Ernawati, 2017). Hal ini karena terjadinya perubahan fisiologis pada ibu hamil sehingga

ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang lebih banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan sangatlah penting, namun karena masa pandemi ibu hamil menjadi rawan dalam masalah gizi karena tidak terpenuhinya zat gizi termasuk mikronutrien.

Defisiensi zat mikronutrien dapat berdampak negatif pada ibu hamil karena dapat menyebabkan masalah bagi kesehatan ibu dan janinnya. Berdasarkan hasil review oleh Kiely et al., (2021) dampak dari defisiensi dari zat mikronutrien yaitu zat besi, asam folat dan B12 pada ibu hamil adalah ibu mengalami anemia ditandai dengan gejala pucat, lelah, lemah dan lesu serta dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan

janin sehingga meningkatkan resiko bayi lahir secara prematur dan bayi lahir dengan berat badan rendah. Terdapat beberapa penelitian mengenai perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien diantaranya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Berdasarkan beberapa penelitian mengenai pengetahuan ibu dalam Mengkonsumsi suplemen beberapa ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan cukup hingga baik (Andriani, 2018; Candradewi et al., 2020; Nuryawati, 2020). Sementara menurut beberapa penelitian tentang sikap sebagian ibu hamil memiliki sikap negatif yang berhubungan dengan kurangnya pengetahuan ibu tentang mengkonsumsi suplemen selama masa kehamilan (Admin et al., 2019; Nisa & Handayani, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari et al., (2016) menunjukkan bahwa 67,6% responden memiliki tingkat pengetahuan yang sudah cukup tinggi tentang suplemen selama kehamilan dan anemia sehingga mereka patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe, hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo yang mengatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2005 dalam Purnamasari et al., 2016). Jawa Barat menempati peringkat ke-5 dengan angka kehamilan tertinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data Dinkes Jawa Barat Kabupaten

Sumedang berada di peringkat ke-5 dengan tingkat kehamilan tertinggi yaitu sebanyak 3211 ibu hamil. Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Sumedang tercatat terjadi peningkatan kematian ibu melahirkan, bayi lahir mati dan berat bayi lahir rendah (BBLR) dari tahun 2020-2021. Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan penelitian terkait perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien.

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam mengurangi jumlah KEK dan anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan tablet tambah darah dan program PMT (Pemberian Makanan Tambahan). Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk mengkonsumsi suplemen multivitamin untuk pemenuhan zat gizi mikro. Menurut pemaparan dari beberapa ibu hamil menyebutkan bahwa setiap harinya mereka harus Mengkonsumsi 2 tablet yaitu tablet tambah darah dan suplemen mikronutrien yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Menurut petugas Kesehatan di wilayah Kabupaten Sumedang tentang pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam mengkonsumsi suplemen, ibu hamil telah mendapatkan edukasi dengan adanya kelas ibu hamil setiap bulan dengan hasil evaluasi pengetahuan baik dan memiliki sikap yang positif dalam mengkonsumsi suplemen namun belum dilakukan evaluasi mengenai perilaku atau tindakan ibu dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien.

Mikronutrien merupakan zat gizi berupa vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit, namun mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan hormon, aktivitas enzim serta mengatur fungsi sistem imun dan sistem reproduksi (WHO, 2019). Defisiensi zat gizi yang sering terjadi pada ibu hamil terutama zat gizi mikronutrien terjadi di masa *golden period* (periode emas) yaitu pada usia kehamilan memasuki minggu ke-24 atau pada trimester ke-2 sehingga dalam hal ini diperlukan pemenuhan zat gizi mikro yang cukup bagi ibu hamil. Hal ini dikarenakan pada masa tersebut merupakan 1000 Hari Pertama Kehidupan sehingga dapat dilakukan perbaikan gizi seimbang dan suplementasi pada ibu hamil. Dalam pemenuhan zat gizi tersebut dibutuhkan perilaku ibu yang patuh dalam mengonsumsi vitamin dan mineral. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen mikronutrien.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif. Berdasarkan jenis dan tujuan dari penelitian, maka pengumpulan data dilakukan melalui survei. Peneliti menyebarkan kuesioner pada ibu hamil. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil di wilayah puskesmas Jatinangor, Tanjungkerta, dan Pamulihan yang merupakan tiga wilayah dengan tingkat

kejadian anemia tertinggi di Kabupaten Sumedang. Jumlah populasi sebanyak 1.788 ibu hamil. Pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, sebanyak 190 ibu hamil dari puskesmas Jatinangor, 98 ibu hamil dari puskesmas Pamulihan, dan 39 ibu hamil dari puskesmas Tanjungkerta.

Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan Alfawaz et al., (2017) dan Djannah & Nur, (2021). Kuesioner dimodifikasi dan ditambahkan beberapa item sesuai dengan kebutuhan dalam penelitian yang dibutuhkan oleh peneliti yaitu adanya tambahan item kepatuhan dan beberapa vitamin yaitu: TTD, Vitamin A, B12 dan Kalsium. Kuesioner disebarkan dengan menggunakan *google form* dan angket. Kuesioner telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas dengan hasil 21 pertanyaan valid dengan  $r$  hitung  $> r$  tabel serta hasil *Cronbach's Alpha*  $\alpha=0,94$  (reliable). Proses pengambilan data dilakukan secara *online* yaitu dengan membuat grup *Whatsapp* dari setiap posyandu di setiap kecamatan. Penelitian ini sudah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Universitas Padjadjaran dengan Nomor Surat: 487/UN6.KEP/EC/2022. Hasil penelitian dianalisis dengan analisis univariat kemudian dikelompokkan menjadi kelompok responden dengan perilaku baik dan kurang baik dalam mengonsumsi suplemen mikronutrien.

**HASIL****Karakteristik Responden**

Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, pendapatan

perbulan, usia kehamilan, riwayat kehamilan, informasi yang didapat dan sumber informasi tentang mengkonsumsi suplemen yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n=327)

| <b>Data Demografi</b>               | <b>Frekuensi (f)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Usia (Tahun)</b>                 |                      |                       |
| <20                                 | 15                   | 4.6                   |
| 20-35                               | 285                  | 87.1                  |
| >35                                 | 27                   | 8.3                   |
| <b>Wilayah Puskesmas</b>            |                      |                       |
| Jatinangor                          | 190                  | 58.1                  |
| Pamulihan                           | 98                   | 30                    |
| Tanjungkerta                        | 39                   | 11.9                  |
| <b>Pendidikan Terakhir</b>          |                      |                       |
| SD/MI                               | 31                   | 9.5                   |
| SMP/MTS                             | 90                   | 27.5                  |
| SMA/SMK/MA                          | 184                  | 56.3                  |
| D1/D2/D3                            | 8                    | 2.4                   |
| D4/S1                               | 14                   | 4.3                   |
| <b>Pekerjaan</b>                    |                      |                       |
| PNS/ABRI/ POLRI                     | 6                    | 1.8                   |
| Karyawan Swasta                     | 36                   | 11.0                  |
| Wiraswasta                          | 7                    | 2.1                   |
| Buruh                               | 5                    | 1.5                   |
| Ibu Rumah Tangga                    | 270                  | 82.6                  |
| Lainnya                             | 3                    | 9                     |
| <b>Usia Kandungan</b>               |                      |                       |
| Trimester 1 (1-13)                  | 65                   | 19.9                  |
| Trimester 2 (14-26)                 | 138                  | 42.2                  |
| Trimester 3 (27-40)                 | 124                  | 37.9                  |
| <b>Jumlah Kehamilan</b>             |                      |                       |
| Primigravida                        | 102                  | 31.2                  |
| Multigravida                        | 225                  | 68.8                  |
| <b>Pernah mendapatkan Informasi</b> |                      |                       |
| Ya                                  | 326                  | 99.7                  |
| Tidak                               | 1                    | 0.3                   |
| <b>Sumber Informasi</b>             |                      |                       |
| Bidan                               | 300                  | 91.7                  |
| Dokter Kandungan                    | 2                    | 0.6                   |
| Kerabat/Keluarga                    | 15                   | 4.6                   |
| Teman                               | 10                   | 3.1                   |

Karakteristik responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (87,1%). Lebih dari setengah responden berasal dari Puskesmas Jatinangor (58,1%). Sebagian besar responden (56,3%) memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK/MA. Hampir seluruh

responden (82,6%) adalah ibu rumah tangga.

Usia kehamilan terbanyak adalah trimester ke-2 (14-26), dengan sebagian besar multigravida (68,8%). Mayoritas ibu hamil telah mendapatkan informasi tentang multivitamin yang dikonsumsi selama hamil (99,7%), dan mendapatkan informasi dari

bidan (91,7%).

Tabel 2. Perilaku Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Suplemen Mikronutrien (n=327)

| Suplemen Mikronutrien | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------------|---------------|----------------|
| Baik                  | 157           | 48             |
| Kurang Baik           | 170           | 52             |
| <b>Total</b>          | <b>327</b>    | <b>100</b>     |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar memiliki perilaku yang kurang baik dalam Mengkonsumsi

suplemen mikronutrien selama masa kehamilannya yaitu sebanyak 170 responden (52%).

Tabel 3. Jenis Suplemen Mikronutrien yang Dikonsumsi Ibu Hamil (n=327)

| Vitamin yang Dikonsumsi                    | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------------------------|---------------|----------------|
| <b>Suplemen Mikronutrien Tunggal</b>       |               |                |
| - Asam Folat                               | 2             | 0.6            |
| - Vitamin C                                |               |                |
| <b>Suplemen Mikronutrien Kombinasi</b>     |               |                |
| - Asam Folat                               |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Vitamin C              |               |                |
| - Asam Folat + Fe + B12                    |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Kalsium                | 257           | 78.6           |
| - Asam Folat + Fe + B6                     |               |                |
| - Asam Folat + B6                          |               |                |
| - Fe + Kalsium + Vitamin C                 |               |                |
| - Kalsium + Vitamin D                      |               |                |
| <b>Suplemen Multigizi Mikro</b>            |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Kalsium + Vitamin C    |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Kalsium + B12          |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Kalsium + Vitamin C    | 68            | 20.8           |
| - Asam Folat + Fe + Multivitamin           |               |                |
| - Asam Folat + Fe + Kalsium + Multivitamin |               |                |
| - Multivitamin + Vitamin C                 |               |                |
| - Multivitamin                             |               |                |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui ternyata terdapat variasi dari perilaku ibu dalam mengonsumsi suplemen mikronutrien yang berbeda-beda. Sebagian kecil dari responden mengonsumsi suplemen mikronutrien tunggal (0.6%), sebagian besar responden

mengonsumsi suplemen mikronutrien kombinasi (2-3 jenis zat mikro) (78,6%) dan sebagian kecil dari responden mengonsumsi multigizi mikro (lebih dari 3 jenis zat mikro) (20,8%).

Tabel 4. Perilaku Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Suplemen Mikronutrien (n=327)

| Suplemen Mikronutrien | Perilaku Ibu Hamil Mengkonsumsi Suplemen Mikronutrien |      |             |      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|------|-------------|------|
|                       | Baik                                                  |      | Kurang Baik |      |
|                       | f                                                     | %    | f           | %    |
| Zat besi (Fe)         | 327                                                   | 100  | 0           | 0    |
| Asam Folat            | 327                                                   | 100  | 0           | 0    |
| Vitamin B12           | 61                                                    | 18.7 | 266         | 81.3 |
| Vitamin A             | 58                                                    | 17.7 | 269         | 82.3 |
| Kalsium               | 259                                                   | 79.2 | 68          | 20.8 |

Berdasarkan tabel 4 Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa seluruh responden (100%) memiliki perilaku yang baik dalam mengkonsumsi zat besi (Fe) dan Asam Folat. Kemudian dalam mengkonsumsi kalsium berdasarkan data tersebut hampir seluruh responden (79,2%) memiliki perilaku baik dalam mengkonsumsi suplemen kalsium. Namun dalam mengkonsumsi Vitamin A hanyasebagian kecil dari responden (17,7%) yang memiliki perilaku yang baik dan hampir seluruh responden (82,3%) memiliki perilaku yang kurang baik dan begitupun dalam mengkonsumsi Vitamin B12.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, sebagian besar ibu hamil memiliki perilaku yang kurang baik dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien selama masa kehamilannya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua ibu hamil yang sudah mendapatkan informasi tentang konsumsi suplemen memiliki perilaku yang baik dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien. Sehingga dalam hal ini ibu

hamil membutuhkan pendampingan dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien, pendampingan ini berperan untuk menyelesaikan masalah secara bersama dengan masyarakat. hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wuwuh, (2016) yang menyebutkan bahwa ibu hamil membutuhkan pendampingan dalam mengkonsumsi suplemen vitamin selama masa kehamilan, pendampingan ini diberikan oleh kader pada ibu hamil untuk memberikan kontribusi kepatuhan dalam mengkonsumsi vitamin terutama Fe, dalam hal ini kader memberikan pendampingan berupa motivasi, mendorong dan menyadarkan ibu hamil dalam mengenali masalah yang akan timbul selama masa kehamilan.

### Perilaku Ibu dalam Mengkonsumsi Zat Besi (Fe)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2020) menyatakan bahwa konsumsi vitamin zat besi efektif untuk mencegah anemia pada ibu hamil sebaiknya diminum pada malam hari sebelum tidur untuk mengurangi rasa mual, vitamin zat besi dikonsumsi bersama

makanan atau minuman yang mengandung vitamin C seperti buah segar, sayuran dan jus buah, untuk meningkatkan penyerapan zat besi didalam tubuh. Selain itu, terdapat larangan saat minum vitamin zat besi yaitu tidak boleh diminum bersamaan dengan teh, kopi, susu, obat sakit maag dan tablet calk, dikarenakan dapat menghambat penyerapan zat besi.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden patuh dalam mengkonsumsi vitamin zat besi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah & Anasari, (2013) yang menyebutkan bahwa hampir seluruh ibu hamil patuh dalam mengkonsumsi 1 tablet sehari dibandingkan dengan yang tidak patuh. Namun berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat beberapa ibu hamil yang mengalami kendala karena faktor lupa dan efek samping dari vitamin zat besi tersebut. Temuan ini sesuai dengan penelitian Shofiana et al., (2018) yang menyatakan bahwa konsumsi tablet tinggi rendah ditentukan oleh rasa mual dan bau walaupun ibu memasuki usia kehamilan trimester 3, selain itu adanya perilaku tidak rutin mengkonsumsi vitamin zat besi setiap hari dikarenakan adanya rasa bosan yang mengakibatkan ibu hamil malas dan lupa untuk mengkonsumsi vitamin zat besi. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian Kertiasih & Ani, (2015) yang menyatakan

bahwa rasa mual dalam mengkonsumsi tablet tambah darah tidak hanya disebabkan oleh efek samping dari vitamin zat besi akan tetapi dapat disebabkan oleh kehamilan itu sendiri. Efek samping yang dirasakan oleh tablet tambah darah tersebut akan berangsur berkurang seiring dengan pertambahan waktu.

### **Perilaku Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Asam Folat**

Asam folat memiliki fungsi sebagai replikasi DNA dan pembelahan sel sehingga dapat menyebabkan risiko bayi lahir prematur, berat bayi lahir rendah dan retardasi pertumbuhan fetal. Pemberian asam folat tidak saja berguna untuk perkembangan otak sejak janin berwujud embrio, tetapi menjadi kunci penting pertumbuhan fungsi otak yang sehat selama kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian bahwa hampir seluruh responden memiliki perilaku baik dalam mengkonsumsi vitamin asam folat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa & Handayani, (2019) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu memiliki perilaku yang baik dalam mengkonsumsi vitamin asam folat.

### **Perilaku Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Vitamin B12**

Pada penelitian ini perilaku konsumsi vitamin B12 pada ibu hamil sebagian besar responden memiliki perilaku yang kurang baik yaitu dalam hal kepatuhan, kepatuhan sesuai

jadwal/dosis dan cara minum vitamin B12. Hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil hanya mengonsumsi vitamin yang diberikan oleh petugas kesehatan atau bidan. Perilaku dalam mengonsumsi vitamin B12 dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astriningrum et al., 2017) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pemenuhan vitamin B12 kategori cukup walaupun tidak mengonsumsi vitamin B12 karena mengonsumsi pangan sumber vitamin B12, seperti ikan dan telur. Selain itu juga penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Evawany Y Aritonang, (2013) menyatakan bahwa berdasarkan kecukupan vitamin ibu hamil mendapatkan kecukupan vitamin B12 yaitu 70% dengan vitamin B12 baik dan 30% yang vitamin B12 kurang. hal ini karena ibu mengonsumsi sumber vitamin B12 yang tinggi termasuk dalam daging dan organ tubuh seperti hati domba atau sapi, kerang, susu bubuk tanpa lemak dan beberapa makanan laut dan kuning telur.

### **Perilaku Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Vitamin A**

Berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, ibu hamil dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan vitamin A sebanyak 900 microgram (mcg) setiap harinya. Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki perilaku kurang baik dalam

mengonsumsi vitamin A. Perilaku tersebut berkaitan dengan kepatuhan, kepatuhan sesuai jadwal dan kebiasaan ibu dalam mengonsumsi vitamin A. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnasari et al., (2016) yang menyebutkan bahwa ibu hamil memiliki tingkat konsumsi vitamin A yaitu 688,9300 RE dibawah AKG (Angka Kecukupan Gizi) selama masa kehamilannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisfi et al., (2017) yang menyatakan bahwa ibu hamil terutama pada trimester III mempunyai asupan vitamin A yang kurang, hal ini berkaitan dengan cadangan vitamin A di hati. Hal tersebut disebabkan saat keadaan normal, cadangan vitamin A dalam hati dapat bertahan hingga enam bulan. Sehingga ibu hamil trimester III mempunyai asupan vitamin A yang kurang.

### **Perilaku Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Kalsium**

Kalsium laktat sangat penting dikonsumsi oleh ibu hamil hal ini karena kalsium berperan penting untuk Kesehatan tulang ibu dan janin, mencegah hipertensi selama masa kehamilan. pada masa kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan kalsium hal ini karena kalsium dibutuhkan untuk pembentukan dan pembelahan sel. Pada wanita hamil jumlah kebutuhan kalsium untuk janin yaitu sekitar 300 mg. Pada 10 minggu terakhir kalsium disimpan dalam janin. Sehingga untuk

memenuhi kebutuhan kalsium maka ibu hamil dianjurkan untuk Mengkonsumsi kalsium sebanyak 1.000mg per hari (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden memiliki kepatuhan baik dalam Mengkonsumsi vitamin kalsium, hampir seluruh responden memiliki perilaku baik dalam Mengkonsumsi vitamin kalsium sesuai dengan jadwal, hampir seluruh responden memiliki kebiasaan baik dalam Mengkonsumsi vitamin kalsium, dan hampir seluruh responden juga memiliki cara minum vitamin kalsium yang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnasari et al., (2016) yang menyatakan bahwa proporsi subjek yang patuh Mengkonsumsi tablet kalsium sebanyak 58,3% sebanyak 55% ibu hamil Mengkonsumsi kalsium.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti kurang mengantisipasi rencana pada saat pengumpulan data apabila respon dari kuesioner *online* tidak diisi, namun melihat situasi tersebut peneliti menggunakan metode alternatif yang kedua dengan mengkombinasikan dengan luring. Hal ini dikarenakan tidak semua responden bergabung ke dalam grup *WhatsApp*. Dalam hal ini peneliti bekerjasama dengan bidan dan

kader di lingkungan tersebut untuk bekerja keras dalam mengumpulkan data.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa di wilayah Jatinangor, Pamulihan, dan Tanjungkerta memiliki kebiasaan yang kurang baik dalam mengkonsumsi suplemen mikronutrien terutama dalam mengkonsumsi vitamin A (82,3%), dan vitamin B12 (81,3%), namun terdapat beberapa responden yang memiliki perilaku yang sudah baik seperti dalam mengkonsumsi TTD (100%), dan Kalsium (79,2%). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa ibu hamil hanya mengkonsumsi suplemen mikronutrien tambahan selain TTD dan kalsium yang diberikan oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya.

Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi data awal bagi tenaga kesehatan terutama puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Sumedang. Selain itu, diperlukannya kolaborasi antara tenaga kesehatan dengan keluarga dalam pendampingan konsumsi suplemen mikronutrien pada ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin. Pengembangan metode monitoring konsumsi suplemen mikronutrien dengan pendekatan teknologi yang inovatif juga diperlukan untuk pemantauan konsumsi suplemen mikronutrien berjalan secara efektif sehingga kesejahteraan ibu dan janin dapat terpantau.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kader, bidan dan ibu-ibu hamil yang terlibat dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Admin, Rohani, & Widya Septiani. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dalam Mengonsumsi Tablet Fe terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil di Puskesmas 1 Ulu Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(18), 97–105. <https://doi.org/10.52047/Jkp.V9i18.48>
- Alfawaz, H. A., Khan, N., Aloteabi, N., Hussain, S. D., & Al-Daghri, N. M. (2017). Factors Associated with Dietary Supplement Use in Saudi Pregnant Women. *Reproductive Health*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/S12978-017-0357-7>
- Andriani, F. (2018). *Analisis Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Penggunaan Suplemen di Apotek Nusukan Surakarta*. Universitas Negeri Surakarta.
- Anggraini, M., & Evawany Y Aritonang, Z. L. (2013). *Hubungan Pola Konsumsi Pangan dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Lalang Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2013*. 2004, 1–8.
- Astriningrum, E. P., Hardinsyah, H., & Nurdin, N. M. (2017). Asupan Asam Folat, Vitamin B12, dan Vitamin C Pada Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(1), 31–40. <https://doi.org/10.25182/Jgp.2017.12.1.31-40>
- Candradewi, S. F., Saputri, G. Z., & Adnan, A. (2020). Validasi Kuesioner Pengetahuan Anemia Dan Suplemen Zat Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pharmascience*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.20527/Jps.V7i1.8069>
- Djannah, N., & Nur, S. (2021). *Bagaimana Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Masyarakat Tentang Konsumsi Multivitamin/Suplemen Selama Pandemi Covid-19*. 123–134. Universitas Ahmad Dahlan.
- Ernawati, A. (2017). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek*, 13(1), 60–69. <https://doi.org/10.33658/JL.V13i1.93>
- Hidayah, W., & Anasari, T. (2013). Relationship Compliance with Pregnant Women Consuming Fe Tablets with The Event of Anemia in Pageraji Village, Cilongok District, Banyumas Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 41–53.
- Kemenkes RI. (2020). Indonesia Health Profile. In *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (Ttd) Bagi Ibu Hamil*. 24
- Kertiasih, N., & Ani, L. (2015). Kepatuhan Minum Tablet Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(11), 1–13.
- Kiely, M. E., McCarthy, E. K., & Hennessy, Á. (2021). Iron, Iodine and Vitamin D Deficiencies during Pregnancy: Epidemiology, Risk Factors and Developmental Impacts. *Proceedings of the Nutrition Society*, 80(3), 290–302. <https://doi.org/10.1017/S0029665121001944>

- Lisfi, I., Serudji, J., & Kadri, H. (2017). Hubungan Asupan Fe dan Vitamin A dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 191.  
<https://doi.org/10.25077/Jka.V6i1.66>
- Nisa, S., & Handayani, T. (2019). Konsumsi Suplemen Asam Folat Oleh Ibu Hamil Di Puskesmas Naras Tahun 2017. *Jurnal Endurance*, 4(3), 570.  
<https://doi.org/10.22216/Jen.V4i3.3215>
- Nuryawati, L. S. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Penggunaan Tablet Kalsium Laktat pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(7), 151–156.
- Purnamasari, G., Margawati, A., & Widjanarko, B. (2016). Pengaruh Faktor Pengetahuan dan Sikap terhadap Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Puskesmas Bogor Tengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(2), 100.  
<https://doi.org/10.14710/Jpki.11.2.100-115>
- Purnasari, G., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2016). Kepatuhan Konsumsi Suplemen Kalsium serta Hubungannya dengan Tingkat Kecukupan Kalsium pada Ibu Hamil di Kabupaten Jember Calcium Supplementation Compliance and Its Relationship to Calcium Adequacy among Pregnant Women in Jember. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 83–93.
- Shofiana, F. I., Widari, D., & Sumarmi, S. (2018). Pengaruh Usia, Pendidikan, dan Pengetahuan terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Maron, Kabupaten Probolinggo. *Amerta Nutrition*, 2(4), 356.  
<https://doi.org/10.20473/Amnt.V2i4.2018.356-363>
- Wuwuh, S. (2016). Pengaruh Pendampingan Kader pada Ibu Hamil terhadap Kepatuhan Minum Tablet Fe. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 1–6.