KEHAMILAN BEBAS ANEMIA

Pendekatan Menggunakan
Information Motivation
Behavior (IMB) Skill Model

Apri Sulistianingsih. S.ST., M.Keb
Nurwinda Saputri. S.ST., M.Keb

KEHAMILAN **BEBAS** **ANEMIA**

Pendekatan Menggunakan
Information Motivation
Behavior (IMB) Skill Model

Apri Sulistianingsih. S.ST., M.Keb
Nurwinda Saputri. S.ST., M.Keb

ERKA

Kehamilan bebas anemia : pendekatan menggunakan information motivation behavior (IMB) skill Model

Penulis:

Apri Sulistianingsih. S.ST., M.Keb

Nurwinda Saputri. S.ST., M.Keb

Editor: Anton Tri Hasnanto. M.Pd

Penyunting: Dzul Istiqomah Hasyim. S.ST., M.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak: N Hadi Wibowo

Ukuran: 15,5 x 23 Cm

Halaman: VIII + 112 Halaman

Tahun Terbit : 2020

Penerbit: Rumahkayu Pustaka

ISBN: 978-602-0738-31-4

Redaksi:

CV. Rumahkayu Pustaka Utama

Jl. Bukittinggi Raya, no. 758

Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo, Padang.

kodepos 25146. telpon (0751) 464 0465

instagram: rumahkayupustaka

twitter: rumahkayupustaka

facebook: rumahkayu pustaka

email: redaksirumahkayu@gmail.com

website rumahkayupustaka.com

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wa barakatuh

Alhamdullillah, segala puja dan puji bagi Allah SWT atas kaberkahan yang telah diberikan, sehingga monograf ini dapat diselesaikan dengan baik, shalawat serta salam selalu tercurah kepada Rasul junjungan, Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya semoga kita mendapatkan safatnya diyaumul kiamah nanti, aamiin. Modul ini bertujuan untuk membantu petugas kesehatan/pelajar/mahasiswa dalam penatalaksanaan tentang anemia dengan pendekatan perubahan perilaku ibu Penulis meyakini bahwa monograf ini masih jauh dari sempurna, hingga terbuka untuk mendapatkan kritik dan saran untuk perbaikan pada semua sisi penulisannya.

Wassalamualaikum warahmatullahi wa barakatuh.

**Pringsewu,
Penulis**

Daftar Isi

COVER	1
JUDUL	2
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
DAFTAR BAGAN	6
DAFTAR GAMBAR	7
DAFTAR TABEL	7
BAB I	9
BAB II	9
1. PENDAHUUAN	9
2. Keterampilan Pendidikan Nutrisi pada Tenaga Kesehatan	12
A. Pendidikan Kesehatan	12
B. Pendidikan berdasarkan <i>Information Motivation Behavior Skill</i> (IMB) Model	17
C. Refrensi	23
3. Informasi Kebutuhan Nutrisi pada Kehamilan	24
A. Defisnisi	24
B. Tujuan	24
C. Materi yang Dikembangkan	25
D. Teknis Pelaksanaan	43
E. Refrensi	44
4. Informasi Anemia pada Kehamilan	48
A. Defisnisi	48
B. Tujuan	48
C. Materi yang Dikembangkan	48
D. Teknis Pelaksanaan	60
E. Refrensi	61
5. Informasai Manajemen Anemia Pendekatan dari Asupan Makanan	64
A. Defisnisi	64
B. Tujuan	64
C. Materi yang Dikembangkan	65
D. Teknis Pelaksanaan	70
E. Refrensi	72
6. Informasi Manajemen Anemia Pendekatan Suplemen TTD	75
A. Defisnisi	75

B. Tujuan	75
C. Materi yang Dikembangkan	76
D. Teknis Pelaksanaan	90
E. Refrensi	91
7. Motivasi Manajemen Anemia dengan Pendekatan Pemenuhan Nutrisi Kehamilan	93
A. Defisnisi	93
B. Tujuan	93
C. Materi yang Dikembangkan	93
D. Teknis Pelaksanaan	98
E. Refrensi	99
8. Keterampilan Manajemen Anemia dengan Pendekatan Nutrisi dari Makanan dan Suplemen TTD	102
A. Defisnisi	102
B. Tujuan	102
C. Materi yang Dikembangkan	103
D. Teknis Pelaksanaan	110
E. Refrensi	111

Daftar Bagan

Bagan 1: Kerangka Perilaku Kesehatan berdasarkan <i>Information Motivation Behavior (IMB) Skill</i> Model	11
--	----

Daftar Gambar

Gambar 1	Makanan yang mengandung karbohidrat	27
Gambar 2	Makanan yang mengandung protein	27
Gambar 3	Peningkatan Kebutuhan Besi Untuk Ibu Hamil Dan Pertumbuhan Janin	31
Gambar 4	Grafik Peningkatan Kebutuhan Besi Menurut Bothwell	32
Gambar 5	Grafik peningkatan kebutuhan besi menurut Kemenkes 2005	33
Gambar 6	Sumber Makanan Yang Mengandung Besi	36
Gambar 7	Kebutuhan Tablet Fe	39
Gambar 8	Manfaat Konsumsi TTD Secara Teratur	42
Gambar 9	Perbandingan Sel Darah Merah Normal Dan Anemia	49
Gambar 10	Gejala Anemia	51
Gambar 11	Proses Deplesi Besi pada Kejadian Anemia	52
Gambar 12	Proses produksi sel darah merah dari sumber makanan	55
Gambar 13	Risiko Kematian Bayi Terhadap Kadar Hemoglobin	57
Gambar 14	Bahaya Anemia pada Ibu	59
Gambar 15	Makanan yang Mengandung Besi dan Penyerapannya	66
Gambar 16	keyakinan yang salah pada TTD	78
Gambar 17	Perbedaan pemeriksaan kadar hemoglobin dan tekanan darah	79
Gambar 18	Penatalaksanaan Efek Samping	81
Gambar 19	Dampak minum dan tidak minum TTD secara teratur	95
Gambar 20	Penatalaksanaan Anemia	97
Gambar 21	Ibu hamil harus makan kaya mikronutrisi dengan cara makan beraneka ragam jenis	97
Gambar 22	Agar Nutrisi Makanan untuk Penyerapan Besi Terjaga	107
Gambar 23	contoh kombinasi makanan yang benar dan yang salah	109
Gambar 24	Pengaturan Konsumsi Makanan dan TTD pada Ibu hamil	109

Daftar Tabel

Tabel 3.1	Rekomendasi Peningkatan Berat Badan Dan Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan	26
Tabel 3.2	Kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan	29
Tabel 3.3	Faktor Penghambat dan Penguat Penyerapan Besi Non <i>Heme</i> (nabati)	36
Tabel 3.4	Jumlah Porsi Harian Ibu Hamil Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang	37
Tabel 4.1	Kriteria Anemia pada ibu hamil berdasarkan WHO	50
Tabel 5.1	Bahan Makanan yang Kaya akan Besi	69
Tabel 8.1	Jumlah Prosi Harian Ibu Hamil Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang	103

1

PENDAHULUAN

Mengapa *Information Motivation Behavior (IMB) Skill Model* Sebagai Kerangka Model Pendidikan Kesehatan Nutrisi dan Suplementasi Besi Pada Ibu Hamil Menjadi Penting?

Fenomena tingginya kejadian anemia pada ibu hamil terlihat dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 sebesar 41,8% dan sekitar 75% berada di negara berkembang. Di Indonesia kondisi tingginya prevalensi anemia dapat dilihat dari laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dengan hasil 37,1%. Penelitian Koura (2012) dan Kalaivani (2009) bahwa anemia dapat menyebabkan hasil luaran persalinan yang buruk seperti terjadinya gangguan aktivitas ibu hamil, perdarahan, gangguan pertumbuhan janin, berat bayi lahir rendah (BBLR) sampai pada kematian ibu dan dan bayi.

Mariyam tahun 2007, mendapatkan bahwa perilaku ibu hamil mengkonsumsi makanan yang mengandung energi, karbohidrat, protein, lemak, dan besi masih di bawah rata – rata rekomendasi Depkes RI tahun 1998 terutama asupan besi dari makanan baru terpenuhi 34,35%. Rendahnya asupan besi ini juga disebabkan karena keluarga dengan status ekonomi rendah hanya mampu membeli makanan dari sumber nabati (besi yang tergolong *non-heme*) yang bioavaibilitasnya rendah serta mudah terganggu oleh faktor penghambat dan penguat penyerapan. Oleh

sebab itu perlu dicari alternatif lain untuk penatalaksanaan anemia dengan meningkatkan asupan pengikat hemoglobin baik dari pola diet dan juga meningkatkan pola kepatuhan konsumsi TTD dengan memberikan pendidikan kesehatan yang meningkatkan pengetahuan, motivasi dan keterampilan ibu.

Pendidikan Kesehatan tersebut dilakukan secara berkala agar dapat mencegah lupa dan menguatkan motivasi dan keterampilan ibu dalam memperbaiki asupan makanan dan meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD. Pendidikan kesehatan tersebut dapat dibangun berdasar kajian teori *information motivation behavioral Skills (IMB) model* yang dikembangkan oleh Fisher pada tahun 1992-2000.

Modul ini tentang Pendidikan Nutrisi Berdasar *Information Motivation Behavior Skill (IMB) Model* merupakan pedoman pelaksanaan pendidikan nutrisi pada ibu hamil anemia Ringan dan Sedang melalui IMB Model. Model IMB ini di rancang untuk mempermudah pendidikan kesehatan berdasarkan kajian teori dan penelitian yang menyebutkan faktor determinan kesehatan adalah informasi, motivasi dan keterampilan perilaku. Dalam model ini dapat dijelaskan bahwa seseorang akan berperilaku secara rasional berdasarkan informasi yang diperoleh. Namun tidak semua informasi yang diperoleh adalah benar, oleh sebab itu pemberian informasi yang tepat sangat diperlukan dalam pendidikan kesehatan.

Informasi dan motivasi dapat mempengaruhi perilaku secara langsung. Motivasi termasuk pada sikap dan kepercayaan tentang keterampilan dan

perilaku seseorang. Pada dasarnya, keterampilan dan kepercayaan diri berguna untuk meningkatkan seseorang dalam menggunakan informasi dan mengembangkan kepercayaan dan sikap yang benar.

Dibawah ini merupakan dasar pelaksanaan kegiatan pendidikan Nutrisi pada Ibu Hamil Anemia :

Bagan 1: Kerangka Perilaku Kesehatan berdasarkan *Information Motivation Behavior (IMB) Skill Model*

Modul ini bertujuan untuk membantu petugas kesehatan/pelajar/mahasiswa dalam penatalaksanaan tentang anemia dengan pendekatan perubahan perilaku ibu yang didasari oleh perubahan pengetahuan tentang nutrisi, motivasi ibu untuk menjaga kehamilannya dan keterampilan dalam memilih dan mengkombinasikan bahan makanan agar penyerapan besi baik dari sumber makanan maupun TTD dapat lebih maksimal.

Keterampilan Pendidikan Nutrisi Pada Tenaga Kesehatan

Tenaga Kesehatan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada kelompok kecil 3 atau 4 orang atau seorang ibu hamil anemia.

A. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan menurut *Commitee President on Health Education* tahun 1997 adalah proses dalam menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktik kesehatan, memotivasi seseorang untuk mendapatkan informasi dan berperilaku yang dapat mencegah perilaku berisiko dan membentuk perilaku yang menguntungkan.

Tenaga Kesehatan berperan penting dalam pendidikan kesehatan pada ibu hamil khususnya yang menderita anemia. Keterampilan pendidikan kesehatan dapat membantu ibu hamil dalam memperbaiki pola nutrisi untuk penatalaksanaan anemia.

Mendengarkan dan Belajar

1. Mendengar aktif

- a. Tenaga Kesehatan bersungguh sungguh mendengarkan dan memahami

- b. Tenaga Kesehatan aktif mengkonfirmasi apa yang dihami sebelum bereaksi terhadap apa yang ibu hamil sampaikan
- c. Tenaga Kesehatan hendaknya tidak mengucapkan pendapat pribadi

Untuk ibu hamil, terkadang menyampaikan pengalamannya dan perasaannya dalam kalimat dan didengarkan dapat menjadi kesulitan yang perlu di atasi

2. Bahasa Tubuh- Komunikasi *Non Verbal*

Bahasa tubuh dapat menunjukkan ketertarikan Tenaga Kesehatan dan ibu hamil untuk mengatasi masalah anemia. Bahasa tubuh dapat ditunjukkan diantaranya adalah : mengganggu, kontak mata, duduk berhadapan, sentuhan, merasa sama, tidak terburu-buru.

Ibu hamil tahu bahwa dirinya merasa didengarkan oleh sebab itu Tenaga Kesehatan perlu menunjukkan ketertarikannya terhadap apa yang perlu disampaikan :

- a. Nada suara yang lembut, dan memperhatikan
- b. Gerak tubuh seperti mengganggu dan tersenyum
- c. Respon sederhana seperti “ benarkah?” “Ya”

3. Bertanya dengan Pertanyaan Terbuka

Memberi pertanyaan terbuka dapat memancing ibu hamil untuk bercerita lebih. Terkadang jika seseorang sudah menjelaskan

kondisinya, Tenaga Kesehatan akan memulai memahami situasi dengan lebih baik.

Contoh :

- a. “Apakah ibu selama hamil makan makanan bergizi?”

Jawaban dari pertanyaan tersebut hanya “ya” dan “tidak”, jadi dengan pertanyaan tertutup ibu tidak akan menjelaskan lebih lanjut

- b. “Bagaimana pola makan ibu selama kehamilan?”

Untuk menjawab pertanyaan Tenaga Kesehatan, ibu hamil harus memberikan informasi lebih melalui pertanyaan terbuka.

Berhati-hati dengan menggunakan pertanyaan “mengapa” karena kalimat tersebut bila tidak menggunakan intonasi yang tepat dapat bersikap menghakimi.

4. Hindari Menggunakan Bahasa yang Menghakimi (*Judge*)

Kalimat menghakimi seperti : benar, salah, ya, buruk, bagus, cukup dan tepat. Jika digunakan dalam kalimat pertanyaan dapat membuat ibu hamil merasa salah terhadap apa yang dilakukannya, dan akan membuat ibu khawatir dengan janin yang dikandungnya.

Contoh:

Menghakimi: apakah ibu memasak dengan sayuran dengan baik?

Tidak menghakimi : Bagaimana ibu memasak sayuran?

Pada ibu hamil yang merasa terhakimi akan berdampak pada:

- a. ibu akan bersikap defensif
- b. Berhenti untuk bicara dan mendengarkan Tenaga Kesehatan
- c. Khawatir dan tidak percaya diri

5. Mengulang Kembali

Mengulang kembali apa yang ibu hamil ucapkan adalah cara Tenaga Kesehatan untuk menunjukkan dirinya mendengarkan dan mengikuti apa yang ibu hamil sampaikan. Hal ini dapat lebih menguatkan ibu hamil dan menyatakan subjek masalah anemianya.

Tenaga Kesehatan dapat menyatakan kembali apa yang ibu hamil sampaikan, tetapi dengan cara yang berbeda dan lebih singkat. Tenaga Kesehatan tidak perlu mengulang kembali seluruh pernyataan tapi hanya pada poin penting saja.

Contoh:

Ibu hamil : Selama hamil saya kurang nafsu makan

Tenaga Kesehatan : apakah ibu merasa susah makan sejak awal kehamilan?....

Ibu hamil : Ya benar, saya mencoba beberapa makanan.....