



Perubahan Perilaku Ibu Hamil Trimester III dalam Mengonsumsi Tablet Fe Berdasarkan *Stage of Change*

Berlianti Putri Audina^{1*}, Sugijati², Kiswati³

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Malang

Email korespondensi: berliantiputri20@gmail.com

No HP: 087758477645

ARTICLE INFO

Article History:

Received:

2 Februari 2025

Accepted:

22 Juli 2025

Published :

1 Agustus 2025

Kata Kunci:

Ibu Hamil;

Perilaku;

Stage of Change;

Tablet Fe

Keywords:

Pregnant Women;

Behavior;

Fe Tablet;

Stage of Change

ABSTRAK

Latar Belakang: Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe ialah perilaku ibu hamil yang menaati petunjuk atau aturan yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama masa kehamilan. Banyak ibu hamil yang tidak mematuhi anjuran dalam mengonsumsi tablet Fe yang diberikan petugas kesehatan. Perilaku tersebut terjadi karena faktor seperti pengetahuan, pendidikan, dan efek samping tablet sehingga tujuan pemberiannya tidak tercapai. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023, Cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe₃ (ibu hamil hingga trimester III mendapat 90 tablet tambah darah) sebesar 83,13% dan mengalami penurunan dibanding tahun 2022 yang sebesar 88,9%. Hasil studi pendahuluan diperoleh 7 dari 10 ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukowono masih tidak rutin konsumsi tablet Fe. **Tujuan:** Mengetahui perubahan perilaku ibu hamil trimester III dalam mengonsumsi tablet Fe berdasarkan *stage of change*. **Metode:** Desain penelitian menggunakan Penelitian pre-eksperimen dengan *one group pre and posttest*. Populasi menggunakan seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 60 orang. Teknik sampling *proportionate random sampling* sebesar 38 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sebelum intervensi berada di tahap *contemplation* dan sesudah intervensi di tahap *action*. Terdapat perubahan perilaku ibu hamil trimester III dalam mengonsumsi tablet Fe berdasarkan *stage of change*, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe semakin lama akan menjadi *action* dan menuju kearah *maintenance* sehingga perlu dilakukan upaya menyadarkan ibu hamil untuk konsumsi rutin melalui pemberian edukasi maupun pendampingan oleh petugas kesehatan atau keluarga.

ABSTRACT

Background: Compliance with taking Fe tablets is the behavior of pregnant women who obey the instructions or rules given by health workers during pregnancy. Many pregnant women do not comply with the recommendations for consuming Fe tablets given by health workers. This behavior occurs due to factors such as knowledge, education, and side

effects of tablets so that the purpose of giving them is not achieved. According to data from the Jember District Health Service in 2023, coverage of pregnant women who received Fe3 tablets (pregnant women up to the third trimester received 90 blood supplement tablets) was 83.13% and had decreased compared to 2022 which was 88.9%. The results of the preliminary study showed that 7 out of 10 pregnant women in the third trimester in the Sukowono Health Center Working Area still did not regularly consume Fe tablets. **The purpose** of the study was to determine changes in the behavior of third trimester pregnant women in taking Fe tablets based on the stage of change. **Method:** The research design uses pre-experimental research with one group pre and posttest. The population used all third trimester pregnant women as many as 60 people. The sampling technique was proportionate random sampling of 38 respondents. Data collection uses a questionnaire. **Results:** Data analysis using the Wilcoxon test. The research results showed that the majority of pregnant women before the intervention were in the contemplation stage and after the intervention in the action stage. There is a change in the behavior of third trimester pregnant women in consuming Fe tablets based on stage of change, with a $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. **Conclusion:** The behavior of pregnant women in consuming Fe tablets will increasingly become action and lead to maintenance, so efforts need to be made to make pregnant women aware of regular consumption through providing education and assistance by health workers or families.

PENDAHULUAN

Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe ialah perilaku ibu hamil yang mengikuti petunjuk ataupun ketentuan yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama hamil. Tablet suplemen Fe yang diberikan pada ibu hamil seharusnya diminum setiap hari. Namun, karena bermacam aspek dan dampak yang ditimbulkan memicu ibu hamil kurang berkomitmen dalam mengonsumsi tablet Fe sehingga tujuan dari pemberiannya tidak tercapai (Maryanto, 2021).

Menurut hasil Riskesdas 2018, prevalensi ibu hamil anemia sebesar 48,9% (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2023, Cakupan ibu hamil yang memperoleh Fe³ (ibu hamil sampai trimester III memperoleh 90 tablet Fe) sebesar 83,13% (mengalami penurunan dari tahun 2022 sebesar 88,9%). Puskesmas Sukowono merupakan puskesmas dengan cakupan tablet Fe³ terendah yaitu 68,34% (Dinkes Kab. Jember, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diperoleh 7 dari 10 ibu hamil trimester III tidak setiap hari mengonsumsi tablet Fe. Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe pada ibu hamil berkaitan dengan kejadian anemia disaat kehamilan. Menurut (Who & Chan, 2011), Klasifikasi anemia pada ibu hamil dibagi menjadi tiga, yaitu anemia ringan 10-10,9 gr/dl, anemia sedang 7,0-9,9 gr/dl dan anemia berat kurang dari 7,0 gr/dl.

Salah satu program pemerintah dalam pelayanan *Antenatal Care* (ANC) yaitu pemberian suplemen sebanyak 90 tablet Fe sepanjang kehamilan. Dalam prakteknya, banyak ibu hamil yang tidak mengikuti anjuran dalam konsumsi tablet Fe. Perilaku tersebut disebabkan oleh efek samping yang dirasakan seperti rasa mual pada ibu akibat rasa dan bau tablet, bosan mengonsumsi setiap hari hingga ibu malas dan lupa, kurangnya pengetahuan dan kepercayaan terhadap manfaat mengonsumsi tablet Fe, dan dukungan keluarga dalam mengingatkan minum (Martalisa & Widyawaty, 2018). Oleh karena itu, hingga saat ini seringkali ditemukan adanya anemia pada ibu hamil dan target cakupan pemberian tablet Fe tidak terpenuhi.

Berdasarkan kondisi tersebut, dibutuhkan upaya promotif dan preventif untuk mendorong perubahan serta peningkatan perilaku kesehatan ibu hamil dalam hal konsumsi tablet zat besi melalui kegiatan promosi kesehatan. Salah satu model yang dapat digunakan untuk memahami perilaku individu adalah Transtheoretical Model (TTM) (Priyoto, 2018). Menurut (Pirzadeh et al., 2015), TTM telah terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan baik pada populasi klinis maupun masyarakat umum. Tahapan perubahan perilaku (*Stage of Change*) dalam Transtheoretical Model mencakup lima tahap, yakni precontemplation, contemplation, preparation, action, dan maintenance, di mana masing-masing tahap memerlukan pendekatan intervensi yang disesuaikan dengan posisi individu dalam proses perubahan (Irwan, 2017). Keunggulan dari model ini adalah kemampuannya membantu individu untuk mengubah dan mempertahankan perilaku melalui penerapan berbagai strategi serta proses yang sesuai dengan tahapan yang sedang dijalani (Syaftriani, Afina Muharani; Siregar, Maya Ardilla; & Kaban, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Sugijati., Prijatni, I., 2020) yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis Transtheoretical Model menghasilkan perubahan perilaku yang lebih signifikan dibandingkan pendekatan promosi kesehatan lainnya.

Berlandaskan pada penjelasan di atas, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan promosi kesehatan dalam upaya preventif terjadinya anemia melalui perubahan perilaku ibu hamil trimester ketiga dalam mengonsumsi tablet Fe berdasarkan *Stage of Change* (Kajian Transtheoretical Model).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Studi ini telah memperoleh izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor surat DP.04.03/F.XXI.31/0302/2024. Lokasi pelaksanaan berada di wilayah kerja Puskesmas Sukowono, Kabupaten Jember. Penelitian dilakukan selama bulan Maret hingga April 2024 dengan populasi sasaran sebanyak 60 ibu hamil trimester ketiga. Sampel sebanyak 38 responden dipilih secara *proporsional random* dari 10 desa yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Sukowono. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Instrumen kuesioner yang digunakan berbentuk skala Likert, terdiri dari 25 pernyataan yang menilai perubahan perilaku ibu hamil trimester III dalam mengonsumsi tablet Fe, berdasarkan Transtheoretical Model tahap perubahan (*stage of change*). Uji validitas dilakukan melalui uji coba terpakai pada 38 responden dengan metode korelasi Pearson. Hasil uji menunjukkan nilai korelasi berkisar antara 0,364 hingga 0,940, yang berarti semua item pernyataan valid karena melebihi nilai *r*-tabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Cronbach's Alpha, dengan hasil sebesar 0,973, menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel karena melebihi nilai batas minimum 0,60.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat kepatuhan. Nilai pre-test dan post-test diolah menggunakan klasifikasi jenjang sebagai berikut: Prekontemplasi (sangat rendah) jika $X \leq 43,75$; Kontemplasi (rendah) jika $43,75 < X \leq 56,25$; Persiapan (sedang) jika $56,25 < X \leq 68,75$; Aksi (tinggi) jika $68,75 < X \leq 81,25$; dan *Maintenace* (sangat tinggi) jika $X > 81,25$. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks untuk mengetahui perbedaan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Partisipan	f (%)
Usia	
18-40 tahun	38 (100)
Pendidikan	
SD	10 (26,3)
SMP	8 (21,1)
SMA/SMK	19 (50)
PT	1 (2,6)
Pekerjaan	
Bekerja	2 (5,3)
Tidak Bekerja	36 (94,7)
Status Hamil	
Primigravida	11 (28,9)
Multigravida	27 (71,1)
Kunjungan ANC	
<6	5 (13,2)
>6	33 (86,8)
Kebiasaan Konsumsi Tablet Fe	
Konsumsi rutin	10 (26,3)
Konsumsi tidak rutin	28 (73,7)

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia 18-40 tahun, berpendidikan SMA/SMK, tidak bekerja, multigravida, memiliki riwayat kunjungan ANC >6x, dan memiliki kebiasaan konsumsi tidak rutin tablet Fe.

Tabel 2 Distribusi frekuensi *stage of change* ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum diberikan promosi kesehatan

Stage of change	Sebelum	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Precontemplation</i>	6	15,8
<i>Contemplation</i>	13	34,2
<i>Preparation</i>	9	23,7
<i>Action</i>	5	13,2
<i>Maintenance</i>	5	13,2
Total	38	100

Sumber : Data Primer, 2024

Menurut tabel 2, diperoleh hasil terbanyak *stage of change* sebelum diberikan perlakuan berada di *contemplation* sebesar 13 responden (34,2%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi *stage of change* ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sesudah diberikan promosi kesehatan

Stage of change	Sesudah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Precontemplation</i>	0	0
<i>Contemplation</i>	4	10,5
<i>Preparation</i>	10	26,3
<i>Action</i>	16	42,1
<i>Maintenance</i>	8	21,1
Total	38	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3, *stage of change* sesudah diberikan perlakuan dengan hasil terbanyak berada di *action* yaitu 16 responden (42,1%).

Tabel 4 *Stage of change* ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan

Stage of change sesudah	Stage of change sebelum											
	<i>Precontemplation</i>		<i>Contemplation</i>		<i>Preparation</i>		<i>Action</i>		<i>Maintenance</i>		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<i>Precontemplation</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100
<i>Contemplation</i>	3	7,5	1	2,5	0	0	0	0	0	0	4	10,5
<i>Preparation</i>	1	2,5	5	12,5	4	10,5	0	0	0	0	10	26,3
<i>Action</i>	2	5,2	7	18,2	5	13,2	2	5,2	0	0	16	42,1
<i>Maintenance</i>	0	0	0	0	0	0	3	7,9	5	13,2	8	21,1
Total	6	15,7	13	34,2	9	23,7	5	13,2	5	13,2	38	100

Sumber : Data Primer, 2024

Dari tabel 4, dapat diketahui sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan terdapat perubahan pada setiap tahapan perilaku (*stage of change*) yang dimiliki oleh responden.

Tabel 5 Hasil uji Wilcoxon *stage of change* ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan

Indikator	Mean	N	p-value
Sebelum	2,47	38	
Sesudah	3,47	38	0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5, hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa hasil nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti H_a diterima, sehingga diputuskan terdapat perubahan perilaku ibu hamil trimester ketiga dalam mengonsumsi tablet Fe berdasarkan *stage of change* di Wilayah Kerja Puskesmas Sukowono Kabupaten Jember (kajian *transtheoretical model*). Hasil pretest dan posttest yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan positif pada setiap tahapan yang dilalui.

PEMBAHASAN

Tahapan perubahan perilaku (*stage of change*) dalam model Transtheoretical pada ibu hamil terkait konsumsi tablet Fe dalam penelitian ini terdiri dari lima tahap. Pertama, tahap Pra-perenungan (*Precontemplation*), yaitu saat ibu hamil belum memahami pentingnya konsumsi tablet Fe dan belum memiliki niat untuk mengonsumsinya setiap hari sesuai anjuran, karena belum menyadari bahwa kehamilannya berisiko menimbulkan anemia, perdarahan, persalinan lama, dan sebagainya. Kedua, tahap Perenungan (*Contemplation*), di mana ibu mulai menyadari bahwa perilaku yang dimilikinya dapat berdampak negatif pada kehamilannya, serta mulai mempertimbangkan manfaat dan risiko jika perilaku tersebut dilanjutkan. Ketiga, tahap Persiapan (*Preparation*), ketika ibu hamil sudah menunjukkan keinginan untuk mengubah perilaku dan mulai melakukan langkah kecil, seperti mencoba mengonsumsi tablet Fe meski belum rutin setiap hari. Keempat, tahap Aksi (*Action*), di mana ibu hamil telah mulai mengonsumsi tablet Fe setiap hari secara konsisten. Kelima, tahap Pemeliharaan (*Maintenance*), yaitu saat ibu hamil berusaha mempertahankan kebiasaan mengonsumsi tablet Fe setiap hari meskipun menghadapi tantangan, seperti efek samping yang mungkin timbul.

Tahapan perubahan perilaku (*stage of change*) ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum diberikan promosi kesehatan berdasarkan transtheoretical model yang disajikan pada tabel 2 menunjukkan bahwa :

1) Tahap *Precontemplation*

Tahap *precontemplation* sebanyak 6 responden (15,8%). Tahap *precontemplation* merupakan tahap awal individu masih acuh dengan kesehatannya dimana seseorang tersebut tidak memiliki kesadaran untuk bertindak akan pentingnya perubahan perilaku kesehatan (Sugijati., Prijatni, I., 2023). Perilaku konsumsi tablet Fe pada ibu hamil berhubungan dengan kejadian anemia pada masa kehamilan (Millah, 2019). Pada tahap ini sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SD. Tingkat pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan karena awal dari penentu sikap dan perilaku seseorang. Selain itu, komunikasi yang berkualitas antara tenaga kesehatan dan ibu hamil selama kunjungan ANC mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam kaitannya dengan konsumsi tablet Fe dan pencegahan anemia.

2) Tahap *contemplation*

Sebanyak 13 responden (34,2%) berada pada tahap *contemplation*. Individu yang berada pada tahap ini sudah mulai memasuki fase awal dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Mayoritas responden belum mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Kurangnya kesadaran, rasa percaya diri, serta pengetahuan yang dimiliki responden mengenai tablet Fe sangat memengaruhi kemampuan ibu hamil dalam menerima, memahami informasi, serta membuat keputusan yang tepat.

3) Tahap *preparation*

Sebanyak 9 responden (23,7%) berada pada tahap *preparation*, yaitu fase di mana individu mulai merencanakan tindakan perubahan, seperti mengikuti penyuluhan kesehatan atau mulai membangun kepercayaan diri untuk berubah. Meskipun para responden berada pada usia produktif, kebiasaan mengonsumsi tablet Fe masih belum dilakukan secara teratur. Tingkat kesiapan seseorang dalam berperilaku sehat tidak dapat diukur hanya dari usia (Shofiana et al., 2018). Ibu hamil yang usianya lebih tua belum tentu memiliki kebiasaan mengonsumsi tablet Fe secara konsisten, begitu pula sebaliknya, wanita yang masih muda bisa saja sudah siap menjalani peran sebagai ibu dan rutin mengonsumsi tablet Fe.

4) Tahap *Action*

Responden yang memiliki perilaku di tahap *action* yaitu sebanyak 5 (13,2%). Seseorang sudah mengubah antara pikiran dengan perilakunya. Individu berpikir dirinya rentan terkena anemia apabila tidak mengonsumsi tablet Fe. Sebagian responden termasuk multigravida. Multigravida memainkan peran penting dalam pengalaman menjadi ibu (Wartisa & Satria, 2018). Ibu dengan multigravida telah memiliki bekal pengetahuan dan edukasi tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe sehingga dapat mempengaruhi persepsi ibu hamil terhadap kemampuannya dalam konsumsi rutin. Apabila keyakinan ibu semakin positif maka hal ini akan mempengaruhi kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dan ibu dapat memperbaiki perilakunya ke tahap selanjutnya.

5) Tahap *Maintenance*

Tahap *maintenance* sebanyak 5 responden (13,2%). Tahap dimana orang mempertahankan perilaku kesehatan yang baru dan di tahap akhir ini orang tersebut berusaha mencegah berkembangnya perilaku negatif (yang tidak diinginkan). Responden memiliki tingkat pendidikan yang tinggi dan sudah mengetahui mengenai pentingnya mengonsumsi tablet Fe bagi ibu hamil melalui tenaga kesehatan yang memberikan edukasi dari mulai awal kehamilan sehingga kepatuhan dan kesadarannya pun juga sangat baik. Sejalan dengan penelitian (Widya Septiani, 2019) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan ialah aspek yang sangat berpengaruh terhadap konsumsi tablet Fe.

Tahapan perubahan perilaku (*stage of change*) sesudah diberikan intervensi promosi kesehatan untuk ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe berdasarkan transtheoretical model berdasarkan hasil penelitian tabel 3 dan 4, sebagai berikut.

1) Tahap *Precontemplation*

Semua responden mengalami peningkatan tahapan yang berbeda-beda sehingga pada tahapan *precontemplation* ini mengalami penurunan sebanyak 0 responden (0%). Upaya peneliti untuk meningkatkan kesadaran ke tahap selanjutnya menggunakan satu metode yaitu *Consciousness raising* (peningkatan

kesadaran) merupakan upaya mengubah perilaku seseorang dengan memberikan informasi. Responden terdistribusi pada tahap *contemplation* sejumlah 3 orang. Efek samping tablet Fe ialah faktor yang menyebabkan ibu tidak konsumsi rutin. Ketakutan dan kesalahpahaman mengenai efek samping yang dirasakan dapat memengaruhi ibu untuk rutin konsumsi tablet zat besi. Terdapat 1 ibu hamil yang mencapai tahap *preparation* karena pengetahuan ibu mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe semakin bertambah. Hasil penelitian ini juga terdapat 2 responden yang berhasil mencapai di tahap *action* karena memahami dengan konsumsi rutin merupakan upaya pencegahan yang bermanfaat dalam mencegah anemia di masa hamil. Pendidikan ibu juga faktor yang menyebabkan berhasil mencapai tahap *action*. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mudah dalam menerima dan mencerna informasi yang diberikan sehingga mempengaruhi pengetahuan ibu. Selama penelitian berlangsung ibu berhasil mengadopsi perilaku konsumsi rutin sehingga merasakan hal baik yang berdampak pada pada kehamilannya.

2) Tahap *Contemplation*

Sebanyak 4 responden (10,5%) berada pada tahap *contemplation*. Pada fase ini, individu menjalani proses *self-reevaluation*, yaitu menilai kembali diri mereka secara mendalam. Salah satu strategi yang diterapkan adalah melalui diskusi interaktif menggunakan permainan kartu TAFE (tanya jawab tentang tablet Fe). Permainan ini memberikan ruang bagi responden untuk lebih memahami informasi terkait tablet Fe, sehingga ibu hamil dapat merefleksikan diri dan menyadari kebutuhan dasar yang berkaitan dengan kondisi kehamilannya.

Terdapat 1 responden yang masih tetap di tahap *contemplation*. Menurut Rogers, terdapat tahapan proses pembentukan perilaku salah satunya mulai mencoba perilaku baru. Peneliti berpendapat meskipun di tahapan ini ibu tidak mengalami perubahan *stage of change* tetapi menurut teori rogers ibu sudah mengalami proses pembentukan perilaku yaitu mulai mencoba perilaku baru. Sebanyak 5 ibu hamil mencapai tahap *preparation*. Pengetahuan erat kaitannya dengan tingkat pendidikan dimana mempengaruhi seseorang dalam mengambil Keputusan (Niza et al., 2022) Selama pendampingan responden menyadari terdapat keuntungan yang diperoleh dan mulai merubah perilakunya melalui tindakan pencegahan anemia dengan mengonsumsi tablet Fe. Sesudah diberikan intervensi, ibu hamil dan keluarga mengetahui materi pentingnya mengonsumsi tablet tambah bagi ibu hamil sehingga terdapat 7 responden yang berhasil mencapai di tahap *action*.

3) Tahap *Preparation*

Tahap *preparation* mengalami peningkatan yaitu 10 ibu hamil (26,3%). Proses perubahan di tahap ini *Self liberation* yaitu pembebasan diri (percaya pada kemampuan untuk berubah dan berkomitmen dengan kepercayaan yang telah dimiliki). Selama kegiatan intervensi peneliti memberikan kartu minum dimana kartu akan dicentang oleh ibu hamil setiap harinya. Sesudah diberikan intervensi terdapat responden yang berhasil mencapai di tahap *action*. Seseorang pada tahap ini sudah melakukan perilaku sehat berdasarkan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya. Pengalaman yang dirasakan selama kehamilan juga dapat mempengaruhi konsumsi tablet Fe (Wartisa & Satria, 2018). Status hamil ibu merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan responden masih tetap tahap di tahap *preparation*. Bagi ibu yang belum memiliki pengalaman hamil (primigravida) masih sering lupa dan tidak terbiasa dalam konsumsi tablet Fe

karena bagi ibu adalah pengalaman baru.

4) Tahap *Action*

Setelah intervensi diberikan, jumlah ibu hamil yang berada pada tahap ini meningkat menjadi 16 orang (42,1%). Salah satu strategi peneliti dalam meningkatkan perilaku adalah melalui *reinforcement management*, yaitu dengan memberikan penghargaan yang berkaitan dengan perilaku positif yang dilakukan oleh ibu hamil. Penghargaan ini tidak selalu dalam bentuk barang atau uang, namun juga dapat berupa pujian secara verbal. Perilaku konsumsi tablet Fe menunjukkan peningkatan, ditandai dengan 3 ibu hamil yang berhasil mencapai tahap *maintenance*. Melalui penyuluhan dan pendampingan, ibu hamil tidak hanya memperoleh pengetahuan dan pemahaman, tetapi juga mampu mempraktikkan serta termotivasi untuk mengonsumsi tablet Fe secara rutin selama masa kehamilan. Meski demikian, masih terdapat 2 responden yang bertahan pada tahap *action*. Dalam kasus ini, kurangnya dukungan keluarga menjadi faktor yang cukup signifikan dalam memengaruhi konsistensi ibu dalam mengonsumsi tablet Fe.

5) Tahap *Maintenance*

Terdapat 8 responden (21,1%) yang termasuk tahapan *maintenance*. Perubahan perilaku terjadi karena responden memiliki pendidikan yang tinggi. Menurut (Kamidah, 2015), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah memperoleh informasi dan pada akhirnya semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya. Pemberian informasi melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada ibu hamil dapat menanamkan keyakinan pada ibu hamil dan mencapai keberhasilan dalam mengadopsi perilaku mengonsumsi tablet Fe setiap hari.

Perilaku ibu hamil trimester III dalam mengonsumsi tablet Fe mengalami perubahan setelah dilakukan promosi kesehatan berdasarkan tahapan *stage of change*

Mengubah perilaku seseorang diperlukan waktu dan usaha yang bertahap. Model transteoretis yang diterapkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan dapat dicapai dengan mengubah perilaku seseorang. Model transtheoretical menawarkan strategi untuk mengubah perilaku individu melalui proses tahapan perubahan yaitu *stage of change* (Sugijati., Prijatni, I., 2018). Terdapat lima tahapan perubahan dalam mengubah perilaku individu, dimana setiap tahapan berkaitan dengan perbedaan keyakinan seseorang dalam berusaha mengubah perilakunya sehingga intervensi yang diberikan harus direncanakan sesuai dengan tahapan kebutuhan perilaku orang tersebut. Lima tahapan menuju perubahan perilaku seseorang adalah *precontemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance* (Irwan, 2017).

Sebelum diberikannya intervensi, perilaku ibu hamil terhadap konsumsi tablet Fe masih kurang memuaskan dengan sebagian besar responden berada di tahap *contemplation* (34,2%). Faktor yang dapat menyebabkan perilaku konsumsi tidak rutin yaitu usia. Kesiapan perilaku seseorang tidak dapat dinilai berdasarkan usianya. Oleh karena itu, berapa pun usia seorang ibu hamil, ia harus mempersiapkan diri secara fisik dan mentalnya selama masa kehamilan sehingga tidak menganggap konsumsi tablet Fe adalah hal yang berat.

Faktor lain yaitu tingkat pendidikan dimana mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan. Pendidikan yang rendah mengakibatkan terlambatnya sikap individu terhadap nilai baru sehingga pengetahuannya kurang. Mengonsumsi tablet zat besi bisa menyebabkan efek samping. Ketakutan dan kesalahpahaman mengenai

efek samping memengaruhi untuk rutin konsumsi tablet Fe. Dukungan keluarga juga merupakan faktor yang dapat menyebabkan perilaku konsumsi tidak rutin. Dukungan orang dekat ibu hamil khususnya keluarga bisa memberikan semangat untuk ibu menghadapi masa hamil serta memperhatikan kesehatannya.

Rendahnya konsumsi tablet Fe dapat disebabkan oleh pendidikan yang masih rendah, kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu terhadap anjuran bidan, ibu tidak merasa dirinya sakit, minum bukan atas kemauannya sendiri, kelalaian ibu hamil meminum tablet Fe dalam jangka waktu lama, efek samping dan faktor psikologis seperti dukungan keluarga dan perasaan ingin diperhatikan sehingga beranggapan konsumsi tablet Fe adalah suatu hal yang berat.

Setelah diberikannya intervensi yang didasarkan pada *stage of change*, perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe menjadi lebih meningkat yaitu sebagian besar berada di tahap *action* (42,1%). Hal ini juga dibuktikan dengan adanya ibu hamil yang berhasil meningkat beberapa tahapan yaitu dari tahap *precontemplation* ke tahap *action*. Peningkatan tersebut terjadi karena ibu hamil telah memahami bahwa rutin mengonsumsi tablet Fe merupakan upaya pencegahan yang bermanfaat dalam mencegah anemia.

Berdasarkan fakta dan teori, maka dengan penerapan promosi kesehatan berdasarkan *stage of change* tentang pentingnya tablet Fe dan pendampingan selama penelitian berlangsung dapat meningkatkan perilaku mengonsumsi tablet Fe. Pelaksanaan promosi kesehatan yang disesuaikan dengan tahapan perilaku ibu hamil memiliki keterkaitan yang kuat dengan tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, untuk meningkatkan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil, diperlukan pendampingan dan dukungan yang dapat memperkuat pemahaman mengenai pentingnya tablet Fe, tata cara konsumsi yang tepat, serta risiko anemia selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, masih ditemukan ibu hamil yang belum menunjukkan perubahan perilaku dan tetap berada pada tahap *contemplation*. Menurut Rogers, terdapat lima tahapan proses pembentukan perilaku yaitu adanya kesadaran, ketertarikan terhadap sesuatu baru, evaluasi untuk mempertimbangkan baik buruknya jika melakukan perilaku baru, mulai mencoba perilaku baru, lalu mengadopsi yang mana akan bertahan lama bila sesuai dengan harapan dan tujuan (Notoatmodjo, 2020). Meskipun di tahapan ini ibu masih tetap di tahap *contemplation* tetapi menurut teori Rogers ibu sudah mengalami proses pembentukan perilaku yaitu mulai mencoba perilaku baru. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku ibu hamil yang konsumsi tablet Fe walaupun belum rutin.

Ada 3 aspek utama yang bisa pengaruhi sikap seorang ialah aspek predisposisi yang ada dari dalam diri, aspek pendukung yang terwujud dalam daerah wujud, serta aspek pendorong yang terwujud dari aspek yang terdapat di luar orang, sehingga disimpulkan sikap seorang terhadap kesehatan bisa ditetapkan oleh pengetahuan, perilaku, keyakinan, tradisi, serta sebagainya baik dari orang itu sendiri ataupun warga yang bersangkutan (Martina Pakpahan., 2021). Dengan demikian, faktor predisposisi, pendukung, dan pendorong memiliki peran penting dalam memengaruhi perubahan perilaku ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Jika perilaku konsumsi tablet Fe sudah baik, maka proses konsumsi akan berjalan secara optimal, sehingga permasalahan seperti ketidakpatuhan ibu terhadap anjuran konsumsi tablet Fe dan kejadian anemia pada ibu hamil dapat diminimalkan atau dihindari.

Pada penelitian ini, promosi kesehatan berdasarkan transtheoretical model disesuaikan dengan kondisi tahapan perilaku ibu hamil dimana isi materi yang disampaikan dan tindakan intervensi yang akan diberikan untuk promosi kesehatan

didasarkan pada tahapan perubahan perilaku (*stage of change*) ibu hamil berada. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk menyusun program promosi kesehatan dengan menerapkan *stage of change* dalam rangka meningkatkan perilaku ibu hamil trimester III dalam mengonsumsi tablet Fe. Jika kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil baik dan ibu menjadi termotivasi untuk mematuhi anjuran dalam mengonsumsi tablet Fe maka kejadian anemia pada saat kehamilan dapat berkurang dan tercapainya tujuan dari pemberian tablet Fe sehingga akhirnya target cakupan pemberian tablet Fe pun akan meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa terdapat perubahan perilaku (*stage of change*) ibu hamil trimester ketiga dalam mengonsumsi tablet Fe sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan berdasarkan transtheoretical model. Tingkat perubahan perilaku sebagian besar ibu hamil sebelum intervensi berada di tahap *contemplation* dan sesudah intervensi di tahap *action*. Dari hasil pretest dan posttest yang dilakukan diketahui terdapat perubahan yang positif pada setiap tahapan walaupun masih ada responden yang tidak mengalami perubahan. Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan perilakunya dalam konsumsi tablet Fe dan menimalisir kejadian anemia selama kehamilan. Hasil dari penelitian ini juga bisa berguna sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program promosi kesehatan, memberikan edukasi dan pendampingan kepada ibu hamil sehingga capaian konsumsi tablet Fe dapat terpenuhi. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode atau variabel yang berbeda, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil trimester III dalam konsumsi tablet Fe sehingga penelitian yang berkaitan dengan transtheoretical model dapat lebih berkembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas pertolongannya selama penelitian. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Civitas Akademik Sarjana Terapan Kebidanan Jember yang telah memberi kesempatan untuk melakukan penelitian ini, keluarga, ZEROBASEONE, dan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kab. Jember. (2023). *Profil Kesehatan Jember Tahun 2023*.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Media.
- Kamidah. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe Di Puskesmas Simo Boyolali. *Gaster*, *XII*(1), 36–45. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/83/0>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendriaran Kesehatan RI*, *53*(9), 1689–1699.
- Martalisa, A. A., & Widyawaty, E. D. (2018). 8. *Revisi Eka + Adhitya - Copy*. 0231, 156–171.
- Martina Pakpahan., dkk. (2021). Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan. In R. Watrianthos (Ed.), *Yayasan Kita Menulis*. Yayasan Kita Menulis.
- Maryanto, E. P. (2021). Kepatuhan Ibu Hamil Terhadap Konsumsi Tablet Besi: Suatu Kajian Literature Review. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *12*(1), 1. <https://doi.org/10.32502/sm.v12i1.2628>
- Millah, A. S. (2019). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Galuh*, *1*(1), 12. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i1.1787>

- Niza, H., Putri, C. G., & Azzahra, N. (2022). Analisis Hubungan Pendidikan, Pengetahuan, Pekerjaan Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet (Fe) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sako Palembang 2021. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 9(2), 1–6. <https://doi.org/10.54816/jk.v9i2.519>
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Pirzadeh, A., Mostafavi, F., Ghofranipour, F., & Feizi, A. (2015). Applying transtheoretical model to promote physical activities among women. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(4). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1580>
- Priyoto. (2018). *Teori sikap dan perilaku dalam kesehatan : dilengkapi contoh kuesioner*. Nuha Medika.
- Shofiana, F. I., Widari, D., & Sumarni, 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>
- Sugijati., Prijatni, I., & J. (2018). Model Promosi Kesehatan (Promkes) Bidan Pada Ibu Hamil Pre Eklamsi Berdasarkan Stage of Change Di Puskesmas Wilayah Kec. Ajung, Rambipuji dan Kaliwates Kabupaten Jember. *Laporan Hasil Penelitian Hibah Bersaing Poltekkes Kemenkes Malang*, 101. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Sugijati., Prijatni, I., & J. (2020). Model Promosi Kesehatan Bidan Pada Ibu Hamil Pre Eklamsi Berdasarkan Stage Of Change (Kajian Transtheory Model). *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*, 2, 38–48.
- Sugijati., Prijatni, I., & J. (2023). *Buku Promosi Kesehatan Berbasis Transtheoretical Model Pada Ibu Hamil Preeklamsia*. Deepublish.
- Syafriani, Afina Muharani; Siregar, Maya Ardilla; & Kaban, A. R. (2024). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Efektivitas Edukasi Berbasis Transtheoretical Model Terhadap Kemandirian Pasien Diabetes Mellitus Dalam Activity Daily Living*, 14(Januari), 319–332.
- Wartisa, F., & Satria, O. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 1(1), 26–29. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/354>
- Who, & Chan, M. (2011). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6. <https://doi.org/2011>
- Widya Septiani, R. (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>