Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1203 – 1209

RESEARCH ARTICLE

Hubungan Self Care dengan Perilaku Ibu Hamil Anemia di TPMB LILLAH Gresik

Siti Marhumah[1] , Anik Sri Purwanti[2]
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen, Malang, Indonesia

irmalibra510200@gmail.com[1], aniksri@itsk-soepraoen.ac.id[2]

Kata Kunci:
Self Care, Anemia Ibu Hamil, Perilaku Ibu Hamil

Abstrak

Dari usia lanjut, ibu hamil, remaja, hingga balita, masalah gizi berupa anemia bisa dirasakan oleh setiap kategori usia serta menjadi salah satu persoalan kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian. Tujuan: riset ini ialah guna mengidentifikasi hubungan *self care* dengan perilaku ibu hamil anemia Di TPMB LILLAH GRESIK. Metode: Riset ini adalah kuantitatif yang memakai desain *cross sectional* dengan populasi sebanyak 57 dan sampel 36 responden yang diambil memakai teknik *simple random sampling.* Analisis yang dipakai yaitu menggunakan uji *spearman rho* dengan bantuan aplikasi spss. Hasil: uji statistik *Uji Spearman Rho* didapat nilai *p-value* sejumlah >0,001 atau < 0,05 maka hipotesis diterima. Yaitu terdapat hubungan *self* dengan perilaku ibu hamil anemia Di TPMB LILLAH Gresik. Sedangkan korelasi koefisiennya adalah 0.757* yang artinya korelasi kuat. Kesimpulan: *Self care* ibu hamil didapatkan presentase hampir setengahnya dengan kategori kurang. Sedangkan rilaku ibu hamil anemia sebagian besar dengan kategori cukup. Maka dari itu dapat disimpulkan terdapat hubungan *self care* dengan perilaku ibu hamil anemia Di TPMB LILLAH GRESIK dengan korelasi koefisien 0.757* yang artinya korelasi kuat**.**

***Key Word**:*
Self-Care, Anemia, Pregnant Women, Health Behavior

Abstract

Anemia in pregnant women remains a public health problem that impacts both the mother and the fetus. Self-care is a crucial factor influencing the health behaviors of pregnant women. This study aims to analyze the relationship between self-care and the behaviors of anemic pregnant women at the TPMB Lillah Gresik. Using a quantitative approach with a cross-sectional design, this study investigated a sample of 36 anemic pregnant women selected via simple random sampling from a 57-person population. Data collection was carried out through questionnaires, followed by a Spearman rho statistical analysis. The test yielded a p-value less than 0.05 and a correlation coefficient of 0.757, confirming that a strong, significant relationship exists between self-care and the behaviors of pregnant women dealing with anemia. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between self-care and the behaviors of anemic pregnant women.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Dari usia lanjut, ibu hamil, remaja, hingga balita, masalah gizi berupa anemia bisa dirasakan oleh setiap kategori usia serta menjadi salah satu persoalan kesehatan masyarakat di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian. Berpotensi mengakibatkan kematian bayi dan ibu, anemia pada ibu hamil dapat memicu perdarahan pascapersalinan maupun saat persalinan, serta menghambat perkembangan janin yang berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah atau BBLR (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) di tahu 2023 prevalensi anemia pada ibu hamil umur 15-49 tahun sebanyak 30,7% menderita anemia (WHO, 2025). Secara global, prevalensi anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi, khususnya pada negara berkembang. *World Health Organization* melaporkan bahwasanya anemia pada ibu hamil tetap jadi permasalahan kesehatan masyarakat yang signifikan pada berbagai negara, mencakup pada kawasan Asia Tenggara (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil juga tergolong lumayan besar, yang menunjukkan bahwa usaha pencegahan dan penanganannya belum sepenuhnya optimal (Arfan et al., 2024). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020 prevalensi anemia yaitu 19,6 % (Dinkes Jatim, 2022). Sedangkan di Kabupaten Pamekasan tahun 2022 sebanyak 5.8%, dan di Gresik tahun 2026 januari-juli sebanyak 57 dari 134 ibu hamil (Dinkes Gresik, 2026).

Kekurangan vitamin B12, asam folat, serta zat besi umumnya menjadi penyebab utama anemia pada wanita hamil. Di samping itu, tingkat kepatuhan untuk mengonsumsi tablet Fe, frekuensi Antenatal Care

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

(ANC), pengetahuan ibu mengenai anemia, status gizi atau kekurangan energi kronis, jarak kehamilan, paritas, hingga umur ibu hamil juga menjadi berbagai faktor risiko yang memengaruhi kondisi ini. Selaras dengan itu, kepatuhan minum tablet Fe, paritas, pemeriksaan ANC, pendapatan keluarga, serta usia ibu hamil diidentifikasi sebagai aspek-aspek yang meningkatkan kejadian anemia pada ibu hamil selama masa kehamilan (Aida, 2024).

Langkah penanggulangan dapat dijalankan melalui perilaku konsumsi makanan dengan gizi seimbang. Agar dapat membantu ibu mendapatkan asupan nutrisi yang beragam serta cukup selama kehamilan, diperlukan perbaikan pola makan maupun kebiasaan makan yang baik dan sehat (Sulistioningsih, 2020). Guna mencegah anemia pada wanita hamil, program suplementasi Fe juga telah dicanangkan oleh pemerintah. Dengan cara menyalurkan suplemen asam folat dan zat besi selama 90 hari berturut-turut, program ini diimplementasikan di seluruh wilayah kerja puskesmas (Kemenkes RI, 2022).

Hasil penelitian oleh Salulinggi dkk (2021) menunjukkan bahwasanya Prevalensi ibu hamil anemia yaitu 50,3%. Angka ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet TTD tercatat sebesar 21,8%, sedangkan prevalensi bagi yang tidak patuh mencapai 78,2%. Hasil riset membuktikan terdapat kaitan yang signifikan (P = 0,000) antara kejadian anemia pada ibu hamil dengan tingkat kepatuhan konsumsi tablet Fe. Tingkat kepatuhan setiap ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen Fe menjadi kunci utama penentu keberhasilan program suplementasi besi yang direkomendasikan oleh WHO. Sayangnya, fenomena rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam meminum tablet zat besi tersebut masih menjadi hambatan besar hingga saat ini. Permasalahan nyata terkait keengganan atau kelalaian konsumsi ini juga turut ditemukan dalam artikel yang dianalisis (Salulinggi dkk, 2021).

Berdasarkan observasi pendahuluan pada taggal 27 Juli 2025 peneliti melakukan wawancara pada bidan Desa mendapatkan hasil bahwasanya kejadian anemia ibu hamil tergolong lumayan besar dari bulan Januari-Juli ialah sejumlah 57 dari 134 ibu hamil. Temuan tersebut diakibatkan oleh perilaku kebiasaan makan ibu hamil banyak yang tidak suka sayur dan ikan, olahraga kurang, banyak ibu hamil yang tidak patuh pada anjuran bidan, seperti pada saat mengkonsumsi tablet tambah darah, dan minimnya interaksi antara ibu hamil dengan bidan. Dari penjabaran tersebut maka penulis tertarik guna mengkaji secara lebih lanjut terkait hubungan *Self Care* dengan perilaku ibu hamil Anemia Di TPMB LILLAH GRESIK

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan desain kuantitatif melalui pendekatan *cross-sectional*, dimana pengukuran setiap variabelnya dijalankan secara simultan dalam satu waktu guna mengidentifikasi hubungan antara *self-care* dengan perilaku ibu hamil yang mengalami anemia. Adapun pelaksanaan riset ini berlangsung di TPMB Lillah Gresik pada kurun waktu Januari sampai Juli 2026.

Penelitian ini melibatkan seluruh ibu hamil penderita anemia yang berjumlah 57 orang sebagai populasi. Dari total tersebut, diambil sampel sebanyak 36 responden menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% melalui teknik simple random sampling yang menjamin kesetaraan peluang bagi setiap anggota populasi. Fokus pengamatan dalam riset ini terbagi menjadi dua variabel, yakni self care yang diposisikan sebagai variabel independen, serta perilaku ibu hamil anemia yang bertindak sebagai variabel dependen.

Instrumen berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert yang diselaraskan dengan indikator tiap variabel digunakan dalam proses pengumpulan data ini. Guna menjamin konsistensi dan keakuratan instrumen tersebut, kuesioner telah melewati tahapan pengujian reliabilitas serta validitas lebih dulu sebelum diaplikasikan.

Tahapan analisis data dalam riset ini dibagi dalam dua, yaitu analisis univariat serta analisis bivariat. Analisis univariat diaplikasikan guna mendeskripsikan distribusi frekuensi dari setiap variabel. Sementara itu, analisis bivariat diterapkan guna menguji korelasi antara *self-care* dengan perilaku ibu hamil yang mengalami anemia, memakai pengujian *Spearman's rho* pada tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05.

Riset ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian, mencakup pemberian *informed consent* pada responden, menjaga kerahasiaan data (*confidentiality*), dan tidak mencantumkan identitas responden *(anonymity*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen (%)
1.	Usia		
	Beresiko (< 20 & >35 Th)	10	27.8

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

	Tidak Beresiko 20 -35 Th	26	72.2
2.	Pekerjaan		
	IRT	26	72.2
	Guru	3	8.3
	Petani	7	19.4
3.	Pendidikan		
	SD	9	29.3
	SMP/SMA	21	64.6
	Perguruan Tinggi	6	6.1
4.	1 (Primigradiva)	15	41.7
	2-4 (Multigradiva)	13	36.1
	>5 (Grande Multi)	8	22.2

Berdasarkan data di tabel 1, kebanyakan responden berada dalam kelompok usia tidak beresiko (20–35 tahun) ialah sebanyak 26 orang (72,2%). Dilihat dari aspek pekerjaan, kebanyakan responden mempunyai profesi menjadi Ibu Rumah Tangga (IRT) sejumlah 26 responden (72,2%). Untuk tingkat pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan hingga jenjang SMP/SMA yaitu sebanyak 21 orang (64,6%), sedangkan dari segi paritas, hampir setengahnya merupakan kelompok primigravida sebanyak 15 responden (41,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self Care* Ibu Hamil

Self Care Ibu Hamil	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	9	25.0
Cukup	13	36.1
Kurang	14	38.9
Total	36	100

Dari tabel 2, tingkat self care pada ibu hamil menunjukkan hasil yang cukup bervariasi, di mana kategori kurang menjadi yang paling dominan dengan jumlah 14 responden (38,9%). Selebihnya, sejumlah 13 responden (36,1%) ada dalam kategori cukup serta hanya 9 orang (25,0%) dengan tingkat self care pada kategori baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Perilaku Ibu Hamil Anemia

Perilaku Ibu Hamil	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	8	22.2
Cukup	19	52.8
Baik	9	25.0
Total	36	100

Data di tabel 3 menemukan bahwasanya kebanyakan perilaku ibu hamil dalam menangani anemia berada pada kategori cukup, ialah sejumlah 19 responden (52,8%). Sedangkan, responden dengan perilaku kategori baik sejumlah 9 responden (25,0%) serta kategori kurang berjumlah 8 orang (22,2%).

Tabel 4 Hubungan Self Care Dengan Perilaku Ibu Hamil Anemia **.** Di TPMB LILLAH Gresik

	Perilaku Ibu Hamil Anemia						Total	
Self Care Ibu Hamil	Baik		Cukup		Kurang		(N)	%
	f	%	f	%	f	%		
Baik	7	77.8	2	22.2	0	0	9	100
Cukup	1	7.7	11	84.6	1	7.7	13	100
Kurang	0	0	6	42.9	8	57.1	14	100
Total	8	22.2	19	52.8	9	25	36	100
Pvalue: <0.001								

Hasil analisis berdasarkan tabel 4 diatas pengaruh *self care* ibu hamil dan perilaku ibu hamil anemia dengan jumlah total sampel yaitu 36 responden didapatkan hasil sebagai berikut. *Self care* ibu hamil yang baik dan perilaku ibu hamil baik sebanyak 7 (77.8%) responden, kategori baik dengan perilaku cukup 2 (22.2%). *Self care* ibu hamil cukup dengan perilaku ibu hamil baik sebanyak 1 (7.7%), kategori cukup sebanyak 11 (84.6%), dan kategori kurang sebanyak 1 (7.7%). Sedangkan *self care* ibu hamil kategori kurang dengan perilaku ibu hamil kurang yaitu 8 (57.1%).

Temuan pengujian statistik *Spearmen Rho* didapat nilai *p-value* sejumlah <0,001 atau < 0,05 maka hipotesis diterima. Artinya terdapat hubungan *self care* serta perilaku ibu hamil anemia Di TPMB LILLAH Gresik. Sedangkan korelasi koefisiennya adalah 0.757 yang artinya korelasi kuat.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Dari temuan analisis tersebut yang ada di tabel 5.5 tentang *self care* ibu hamil dari hasil rekapan kuesioner dengan hasil hampir setengahnya dengan kategori kurang. Hal ini hampir mirip dengan dengan riset yang dijalankan oleh Irwan dkk (2024) bahwasanya kebanyakan responden memiliki *self care* cukup terhadap kehamilannya (Irwan dkk, 2024).

Menurut teori *self care* merupakan suatu usaha ibu hamil dalam mencegah penyakit dan meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya. Di dalam kehidupan seorang individu, perawatan diri (*self-care*) menjadi salah satu elemen yang krusial. Secara ideal, kepemilikan *self-care* yang mumpuni akan begitu mendukung aktivitas individu pada keseharian kita. *Self-care* itu sendiri merupakan sebuah keterampilan esensial yang wajib dimiliki serta diterapkan dalam keseharian demi meminimalkan risiko munculnya hal-hal yang tidak diinginkan (Bardja, 2023). Berdasarkan teori Orem, konsep *self-care* (perawatan diri) cenderung lebih kerap diterapkan pada pasien yang menghadapi gangguan kesehatan, di mana mereka tidak mampu lagi memenuhi kebutuhannya secara mandiri. Upaya mempertahankan, meningkatkan, serta mencegah timbulnya masalah kesehatan inilah yang disebut sebagai *self-care*. Konsep *self-care* ini sendiri dikelompokkan ke dalam tiga bagian utama, ialah kebutuhan perawatan diri ketika terjadi penyimpangan kesehatan (health deviation self-care requisites), kebutuhan perawatan diri pengembangan (developmental self-care requisites), serta kebutuhan perawatan diri universal (*universal self-care requisites*) (Mulyani dkk., 2022).

Merujuk pada hasil studi oleh Zhianian (2015), kemampuan seorang ibu dalam mengimplementasikan perawatan diri terbukti mampu meningkatkan kualitas hidupnya sekaligus memberikan perlindungan bagi bayi dalam kandungan. Hasil riset tersebut memaparkan bahwa *self-care* berdampak langsung pada kapasitas ibu dalam mengelola aktivitas fisik, nutrisi, konsumsi suplemen, manajemen stres, hingga pemeriksaan kehamilan secara berkala. Sejalan dengan hal tersebut, temuan dari penelitian lain turut mengonfirmasi bahwa faktor aktivitas fisik dan tingkat stres memegang peran penting dalam aktualisasi *self-care* oleh ibu selama menjalani masa kehamilannya. Pengetahuan, dukungan sosial, kepuasan, serta *self-efficacy* (keyakinan atau kemampuan diri) menjadi faktor penentu yang memprediksi kapasitas *self-care* pada ibu hamil. Kapabilitas dalam menerapkan perilaku *self-care* ini tidak dapat terbentuk secara instan, melainkan harus diprakondisikan terlebih dahulu lewat proses transfer keterampilan dan pembekalan pengetahuan. Selaras dengan hal tersebut, temuan riset mengonfirmasi bahwa *self-efficacy*, manfaat yang dirasakan, serta tingkat pengetahuan merupakan faktor-faktor utama yang memengaruhi pelaksanaan *self-care* (Puspita dkk., 2017).

Perilaku *self-care* pada ibu hamil juga diketahui dipengaruhi oleh faktor persepsi, baik dengan langsung ataupun tidak melalui upaya pemberdayaan masyarakat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa persepsi ini berdampak pada tindakan perawatan diri ibu hamil, namun tidak dipengaruhi secara langsung oleh perhatian utama ibu misalnya sikap perlindungan, perasaan, serta kenyamanan. Sementara itu, hasil studi di Ethiopia mengindikasikan bahwa minimnya tingkat pengetahuan mengenai tanda dan bahaya komplikasi akan turut memengaruhi bagaimana ibu melakukan perawatan kehamilannya. Temuan dalam riset ini dikuatkan oleh studi terdahulu yang menemukan bahwasanya kapasitas ibu untuk melakukan perawatan kehamilan masih tergolong rendah. Pada dasarnya, terdapat pengaruh yang nyata antara kapasitas individu dengan motivasi kesehatan yang dimilikinya untuk melakukan tindakan pencegahan. Motivasi ini sangat krusial bagi ibu hamil guna mendorong mereka untuk mengoptimalkan perawatan kehamilannya. Hal ini dikarenakan motivasi bertindak sebagai stimulus bagi seseorang dalam berperilaku, yang membuat ibu hamil dengan motivasi yang tinggi akan memiliki kapasitas yang lebih baik dalam mengimplementasikan *self-care* (Winardi, 2016).

Merujuk pada penelusuran berbagai jurnal ilmiah, konsep *self-care* terbukti lebih dominan diterapkan pada kelompok pasien yang didiagnosis memiliki kriteria penyakit kronis. Temuan studi tinjauan (*review*) oleh Grady mengenai konsep perilaku *self-care* di lingkup penyakit kronis tersebut mengindikasikan dampak positif dalam mengoptimalkan efikasi diri seseorang (Grady, 2023). Temuan ini menegaskan bahwa pengimplementasian *self-care* tidak hanya mampu mendongkrak kualitas hidup pasien, tetapi juga efektif dalam menekan biaya pengobatan sekaligus menstimulus kemandirian pasien secara signifikan. Sederet temuan ilmiah di atas mengonfirmasi bahwa perilaku *self-care* efektif dalam mendongkrak kualitas hidup, mengoptimalkan kapasitas individu untuk melakukan perawatan dengan mandiri, serta bisa mendeteksi sekaligus mengantisipasi komplikasi pada ibu hamil demi mencegah terjadinya preeklampsia. Berlandaskan pada urgensi tersebut, peneliti mengadopsi dan mengaplikasikan konsep perilaku *self-care* ini pada kelompok ibu hamil. Langkah ini merujuk pada teori Dorothea Orem yang menyatakan bahwasanya *self-care* sangat relevan diimplementasikan pada kelompok dengan kebutuhan perawatan diri pengembangan (*developmental self-care requisites*), mengingat kelompok dalam fase tersebut menuntut kapabilitas yang

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

mumpuni untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka.

Kemampuan dalam merawat diri mandiri menjadi alasan utama peneliti menekankan penerapan konsep *self-care*, mengingat ibu hamil tergolong kelompok dengan kebutuhan kesehatan spesifik yang rentan terhadap risiko kesakitan hingga kematian. Sayangnya, praktik ini masih jarang diterapkan karena mayoritas ibu hamil saat ini cenderung bersikap pasif dalam menjaga kehamilannya. Melalui penguatan kapasitas *self-care*, diharapkan kemandirian ibu hamil dapat terbentuk dan meningkat secara signifikan dalam memelihara kesehatan diri, khususnya sebagai langkah preventif terhadap serangan anemia selama masa kehamilan. Di samping itu, ibu hamil diharapkan memiliki kapabilitas untuk mengembangkan potensi dirinya serta mampu melakukan tindakan preventif terhadap berbagai gangguan yang mengancam selama masa kehamilan, salah satunya seperti risiko kejadian anemia. Lebih lanjut, ibu hamil juga diharapkan mampu mengambil tindakan medis atau perawatan yang tepat dan responsif apabila dijumpai kondisi penyimpangan kesehatan (*health deviation self-care requisites*).

Temuan riset menemukan perilaku ibu hamil anemia menurut hasil rekapan kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar dengan kategori cukup. Berdasarkan teori, perilaku sehat didefinisikan sebagai respons personal terhadap berbagai stimulan yang berkaitan dengan penyakit serta aspek-aspek determinan yang memengaruhi status kesehatan, seperti halnya komponen makanan, minuman, kondisi lingkungan, hingga akses pelayanan medis. Dalam konteks ini, perilaku konsumsi zat besi juga turut dipengaruhi oleh persepsi ataupun prespektif individu maupun keluarga saat menghadapi ancaman masalah gizi dan kelaparan. Realitas tersebut berkorelasi erat dengan tingkat pengetahuan serta sikap mental yang dikonstruksikan melalui proses sosial di dalam keluarga, sekaligus dipengaruhi oleh dampak dari penyebaran informasi yang diterima (Ningsih, 2024).

Berdasarkan landasan teoritis, perilaku didefinisikan sebagai manifestasi dari seperangkat perbuatan atau tindakan individu saat merespons suatu stimulus, yang kemudian terinternalisasi menjadi sebuah kebiasaan dikarenakan adanya nilai-nilai yang diyakini kebenarannya. Dalam hakikatnya, perilaku manusia meliputi setiap jenis aktivitas atau tindakan nyata, baik yang bisa diobservasi dengan langsung (terbuka) ataupun yang tidak bisa diobservasi dengan kasat mata (tertutup). Aktivitas ini lahir dari hasil interaksi dinamis antara manusia dengan lingkungan sekitarnya, yang secara konkret mewujud ke dalam tiga domain utama, yaitu aspek tindakan nyata, sikap, serta pengetahuan. Dengan semakin rasional, perilaku bisa diketahui ialah bentuk respons suatu organisme ataupun individu pada stimulus yang berasal dari luar subjek tersebut. Respons tersebut diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu bentuk aktif serta pasif. Bentuk pasif merupakan respons internal yang terjadi didalam diri manusia serta tidak dapat diobservasi dengan langsung oleh individu lainnya, seperti dalam bentuk pemikiran, persepsi, atau sikap. Sementara itu, bentuk aktif merupakan respons yang bersifat manifes, di mana tindakan atau perilaku tersebut dapat diamati, dilihat, dan diukur secara langsung (Triwibowo, 2020).

Pembentukan perilaku yang optimal pada ibu hamil dalam mencegah kejadian preeklampsia sebagian besar dipengaruhi oleh faktor kebiasaan serta sosial budaya yang berlaku di lingkungan masyarakat setempat. Di samping pengaruh kultural tersebut, aspek kognitif individu juga memegang peranan yang sangat krusial. Seseorang yang memiliki pemahaman mendalam mengenai preeklampsia cenderung akan menunjukkan peningkatan dalam perilaku dan tindakan preventif yang tepat. Dengan demikian, penguasaan tingkat pengetahuan yang baik mengenai risiko dan manifestasi preeklampsia secara linier mampu menstimulus lahirnya tindakan pencegahan yang baik dan terarah pula dari ibu hamil. Temuan tersebut sebagaimana yang dijelaskan Nadiya (2024) bahwasanya pemahaman gizi membuktikan ataupun membentuk praktek dengan langsung. (Nadiya, 2024).

Antisipasi terhadap berbagai kemungkinan buruk selama masa kehamilan, seperti risiko anemia, diyakini peneliti dapat dipastikan melalui kepemilikan perilaku yang baik serta respons yang mendukung dalam perawatan ibu hamil. Keyakinan tersebut didasari atas pentingnya kesiapan tindakan preventif demi menjaga keselamatan ibu. Oleh sebab itu, pembentukan sikap protektif dan tindakan yang tepat dari ibu hamil menjadi aspek krusial agar komplikasi kehamilan dapat dihindari sejak dini.

Dari temuan analisis yang ada di tabel 4 diatas hubungan *self care* ibu hamil anemia dengan jumlah total sampel yaitu 36 responden didapatkan hasil bahwa ada hubungan *self care* dengan perilaku ibu hamil anemia Di TPMB LILLAH Kabupaten Driyorejo Gresik dengan nilai korelasi koefisien 0.757* yang artinya korelasi kuat.

Sebelum mengubah suatu perilaku, menelaah alasan di balik tindakan individu tersebut menjadi hal yang sangat krusial (Notoatmodjo, 2022). Hal ini dikarenakan perilaku merupakan hasil interaksi berbagai faktor kompleks yang sering kali terjadi tanpa disadari. Teori sendiri menyebutkan bahwa perilaku merupakan respons nyata individu terhadap stimulus luar, yang memiliki tujuan, durasi, serta frekuensi

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

spesifik, baik dalam kondisi sadar maupun tidak.

Tindakan atau apa pun yang dikerjakan oleh suatu organisme, baik yang bisa diamati dengan langsung ataupun tidak, pada dasarnya merupakan definisi dari perilaku (Notoatmodjo, 2022). Karena bersumber dari aktivitas manusia itu sendiri, cakupan perilaku menjadi sangat luas dan tidak terbatas pada tindakan fisik seperti berjalan, berbicara, bereaksi, atau berpakaian. Aktivitas internal yang terjadi di dalam diri seseorang, seperti proses berpikir, persepsi, dan luapan emosi, juga termasuk dalam kategori perilaku manusia.

Perilaku pencegahan yang tepat diperlukan berdasarkan kurangnya asupan zat besi. Menetapkan diet tinggi zat besi, minum tablet zat besi secara teratur, dan melakukan ANC secara rutin pada trimester awal kehamilan merupakan perilaku yang baik dalam mengurangi kejadian tersebut. Perilaku atau tindakan seseorang dibentuk berdasarkan pengetahuan atau kognisi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan memengaruhi kejadian anemia. Dalam sebuah penelitian di Tanzania Utara, tingkat pendidikan perempuan yang rendah menjadi faktor independen yang terkait dengan anemia selama kehamilan. Rojulani H dalam riset terkait hubungan antara pemahaman ibu hamil dan kejadian anemia kehamilan di Puskesmas Batang Bulu, Padang, menunjukkan hasil yang signifikan dari pengetahuan serta kejadian anemia (p=0,001). Menurut penelitian sebelumnya, hubungan antara pengetahuan dan perilaku terkait anemia masih ambigu (Nuritasari dkk, 2024).

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat ditempuh melalui dua pendekatan utama, yakni tindakan mandiri oleh ibu dan intervensi dari luar. Dari sisi ibu, perilaku yang harus dilakukan meliputi istirahat yang cukup, rutin memeriksakan kehamilan minimal empat kali, serta mengonsumsi makanan kaya zat besi beserta minimal sembilan puluh tablet zat besi selama masa kehamilan. Sementara itu, langkah pendukung lainnya dapat dioptimalkan melalui fortifikasi zat besi pada makanan pokok, pengawasan terhadap penyakit infeksi, edukasi kesehatan, hingga pemberian suplemen zat besi baik secara oral maupun suntikan. Penuhan kebutuhan zat besi guna mencegah anemia kehamilan dapat dicapai ibu hamil melalui manajemen asupan makanan dan suplementasi yang tepat (Nuritasari dkk, 2024). Langkah ini dilakukan dengan memperbanyak konsumsi pangan hewani serta membatasi makanan dengan kandungan zat penghambat penyerapan zat besi seperti fitat, fosfat, serta tanin. Selain pengaturan pola makan tersebut, ibu hamil juga wajib meminum suplemen tablet zat besi secara teratur minimal sembilan puluh tablet selama masa kehamilan.

Abai terhadap kondisi kesehatan serta ketidaksengajaan dalam melakukan tindakan berbahaya bagi diri sendiri dan janin kerap terjadi pada ibu hamil yang minim pengetahuan. Situasi tersebut akan diperparah oleh minimnya akses informasi baik sebelum maupun selama masa kehamilan. Dampak dari kekosongan informasi ini memicu terbentuknya persepsi serta asumsi keliru di masyarakat mengenai anemia kehamilan beserta berbagai faktor yang menyertainya. Langkah awal dalam menanggulangi anemia secara mandiri sangat ditentukan oleh pemahaman ibu hamil mengenai penyakit tersebut beserta cara pencegahannya. Sejalan dengan studi Sunuwar pada tahun 2019 tentang dampak edukasi nutrisi terhadap kadar hemoglobin wanita hamil, wawasan yang baik terbukti krusial. Ketika ibu memahami anemia dengan benar, mereka akan lebih cerdas dalam memilih asupan makanan, rutin mengonsumsi suplemen pelindung, serta mengambil langkah tepat untuk menjaga kualitas kehamilan demi keselamatan diri dan bayinya. Peningkatan signifikan pada kadar hemoglobin, perbaikan pola makan, serta perluasan wawasan mengenai pemenuhan gizi diperoleh ibu hamil setelah mereka mendapatkan intervensi edukasi terkait diet kaya zat besi, anemia, serta nutrisi. Berdasarkan laporan riset tersebut, terdapat beragam faktor penunjang yang dapat dimanfaatkan untuk membantu para ibu meningkatkan pemahaman mereka seputar anemia kehamilan (Ningsih dkk, 2024).

Peneliti berasumsi bahwa kondisi anemia selama masa kehamilan merupakan ancaman serius yang tidak boleh diremehkan karena berdampak buruk bagi keselamatan ibu sekaligus tumbuh kembang janin. Guna menghindari risiko tersebut, pemeliharaan kesehatan ibu hamil secara optimal mutlak diperlukan. Salah satu langkah proteksi utama yang dapat dilakukan adalah dengan memastikan pemenuhan asupan makanan yang bergizi dan sehat, sehingga tubuh ibu mampu menangkal terjadinya anemia.

KESIMPULAN

Dari temuan riset yang sudah dijalankan, bisa disimpulkan bahwasanya tingkat self care ataupun perawatan diri pada ibu hamil di TPMB Lillah Gresik menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden berada dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 14 orang atau 38,9%. Sementara itu, perilaku ibu hamil dalam menghadapi anemia sebagian besar berada pada kategori cukup dengan presentase sebesar 52,8% atau sebanyak 19 responden. Hasil analisis statistik memakai pengujian Spearman rho menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara self care dengan perilaku ibu hamil anemia dengan nilai p-value < 0,001. Hubungan tersebut memiliki kekuatan korelasi yang kuat dengan nilai koefisien korelasi sejumlah 0,757, yang berarti semakin baik tingkat perawatan diri yang dipunyai ibu hamil, maka nantinya makin baik juga

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

perilaku mereka guna menangani kondisi anemia.

DAFTAR REFERENSI

Aida, L. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Jurnal Kesehatan.

Arfan, I., dkk. (2024). Faktor risiko anemia pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Tanjung Sekayam: Studi kasus-control. Amerta Nutrition, 8(1SP), 37–44.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mulyani, A., et al. (2022). Praktik self care pada ibu hamil dalam mencegah preeklampsia di wilayah kerja Puskesmas Baiturrahman Kota Banda Aceh. JIM FKep, 6(2).

Ningsih, K. W., dkk. (2024). Perilaku ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe terhadap kejadian anemia. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences), 13(1), 63–75.

Nuritasari, E., dkk. (2024). Analisis faktor perilaku pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pendekatan teori Lawrence W. Green. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.

Riskesdas Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 nasional. Lembaga Penerbit Balitbangkes.

Salulinggi, A., dkk. (2021). Hubungan pengetahuan dan kepatuhan ibu hamil konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia di Kecamatan Leitimur Selatan dan Teluk Ambon. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 6(1), 229–236.

Susiloningtyas, I. (2020). Pemberian zat besi (Fe) dalam kehamilan. Majalah Ilmiah Sultan Agung, 50, 128.

World Health Organization. (2023). Maternal mental health. World Health Organization. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health