

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Anemia

2.1.1 Definisi Anemia Dalam Kehamilan

Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah 12 g/dL. Pada ibu hamil, anemia didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, atau di bawah 10,5 g/dL pada trimester kedua. Perbedaan batasan ini dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil disebabkan oleh hemodilusi, terutama pada trimester kedua. Sebagian besar kasus anemia terjadi akibat kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. (Widoyoko & Septianto, 2020)

Anemia merupakan isu kesehatan global yang perlu mendapat perhatian, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar sepertiga populasi dunia mengalami anemia. Di Indonesia, angka kejadian anemia tergolong tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun mencapai 32%, yang berarti sekitar 3 hingga 4 dari 10 remaja menderita kondisi ini. Selain itu, proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (20,3%). (Novita Sari, 2020)

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah menurun sehingga tidak mampu mengangkut oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan tubuh. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin, hematokrit, serta jumlah sel darah merah yang berada di bawah batas normal. Salah satu masalah gizi yang sering dialami oleh ibu hamil adalah anemia akibat defisiensi zat besi. (Maulana et al., 2022)

2.1.2 Etiologi Anemia Dalam Kehamilan

Kehamilan adalah fase krusial dalam kehidupan seorang wanita yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan, terutama dalam pemenuhan nutrisi. Salah satu masalah kesehatan yang kerap dialami ibu hamil adalah anemia, suatu kondisi yang dapat memengaruhi baik ibu maupun janin. Berbagai faktor dapat meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil, menurut (Asseggaf et al., 2023) antara lain penyebabnya adalah:

Kehamilan adalah fase yang memerlukan perhatian khusus terhadap kesehatan, terutama dalam pemenuhan nutrisi. Salah satu masalah yang sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia, yang dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Beberapa faktor yang meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil meliputi:

1. Rendahnya Asupan Nutrisi

Ibu hamil membutuhkan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang cukup untuk mendukung produksi sel darah merah. Kurangnya konsumsi makanan bergizi, terutama sumber zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, dapat menyebabkan anemia defisiensi besi.

2. Diabetes Gestasional

Diabetes gestasional dapat mengganggu metabolisme tubuh, sehingga memengaruhi penyerapan zat besi dan nutrisi lain yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah. Selain itu, kadar gula darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko peradangan, yang juga berkontribusi terhadap anemia.

3. Kehamilan Multipel

Ibu yang mengandung lebih dari satu janin memerlukan lebih banyak zat besi dan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan bayi. Jika asupan nutrisi tidak mencukupi, tubuh ibu lebih cepat mengalami kekurangan zat besi, sehingga meningkatkan risiko anemia.

4. Kehamilan pada Remaja

Remaja yang sedang hamil masih dalam tahap pertumbuhan, sehingga membutuhkan zat besi tidak hanya untuk janin, tetapi juga untuk tubuhnya sendiri. Jika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, tubuh kesulitan memproduksi sel darah merah yang cukup, sehingga lebih rentan mengalami anemia.

5. Adanya Inflamasi dan Infeksi

Penyakit kronis seperti malaria, infeksi saluran kemih, atau infeksi parasit dapat mengganggu penyerapan zat besi dan produksi sel darah merah. Selain itu, tubuh merespons peradangan dengan menyimpan zat besi di dalam sel, sehingga mengurangi ketersediaannya untuk pembentukan hemoglobin.

Anemia dapat terjadi karena kehilangan darah, berkurangnya produksi sel darah merah, atau meningkatnya kerusakan sel darah merah (hemolitik). Sel darah merah atau eritrosit berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dengan bantuan hemoglobin, protein yang mampu mengikat oksigen. Jika kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit menurun, kapasitas tubuh untuk mendistribusikan oksigen berkurang, sehingga menyebabkan tubuh mengalami kekurangan oksigen.

Faktor utama penyebab anemia meliputi kurangnya asupan nutrisi, gangguan penyerapan zat besi, serta peningkatan kebutuhan zat besi, seperti yang terjadi pada ibu hamil akibat perubahan volume darah. Selain itu, anemia juga dapat disebabkan oleh kelainan genetik pada hemoglobin, seperti talasemia, anemia sel sabit, dan hemoglobinopati, atau gangguan enzim pada sel darah merah. (Gilang Nugraha, 2023)

2.1.3 Klasifikasi Anemia Dalam Kehamilan

Menurut Saras, (2023). Terdapat berbagai jenis anemia yang dapat memengaruhi individu, masing-masing dengan penyebab dan mekanisme yang berbeda. Beberapa jenis anemia yang umum meliputi:

1. Anemia Defisiensi Zat Besi

Jenis anemia yang paling sering terjadi, disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh. Zat besi berperan penting dalam produksi hemoglobin dan sel darah merah. Kekurangan zat besi dapat dipicu oleh pola makan yang tidak seimbang, kehamilan, atau perdarahan kronis.

2. Anemia Defisiensi Vitamin B12

Terjadi akibat kekurangan vitamin B12 yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah yang sehat. Penyebab utama meliputi gangguan penyerapan vitamin B12 dalam sistem pencernaan atau asupan makanan yang rendah.

3. Anemia Defisiensi Asam Folat

Asam folat berperan penting dalam produksi sel darah merah. Kekurangan asam folat dapat terjadi akibat pola makan yang kurang seimbang atau gangguan penyerapan dalam sistem pencernaan. Jenis anemia ini lebih sering terjadi pada wanita hamil.

4. Anemia Hemolitik

Terjadi ketika sel darah merah mengalami penghancuran lebih cepat daripada kemampuan tubuh untuk memproduksi sel baru. Penyebabnya dapat berupa faktor genetik, infeksi, penyakit autoimun, atau efek samping obat-obatan.

5. Anemia Sel Sabit

Merupakan kondisi genetik di mana sel darah merah berbentuk tidak normal, menyerupai bulan sabit. Bentuk ini mengurangi kemampuan sel darah merah dalam mengangkut oksigen, serta dapat menyebabkan nyeri dan berbagai komplikasi kesehatan.

6. Anemia Aplastik

Jenis anemia yang jarang terjadi, di mana sumsum tulang gagal memproduksi sel darah merah, sel darah putih, dan trombosit dalam jumlah yang cukup. Penyebabnya bisa berasal dari gangguan genetik, paparan zat beracun, atau efek samping obat-obatan tertentu.

Populasi	Tidak Anemia	Anemia ringan	Anemia Sedang	Anemia berat
Anak 6-59 bln	11	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Anak 5-11 tahun	11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	<8.0
Anak 12-14 Tahun	12	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
WUS tidak hamil	12	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
Ibu hamil	11	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Laki-laki >15 tahun	13	11.0-12.9	8.0-10.9	<8.0

Tabel 1.1 klasifikasi anemia WHO dalam (Kemenkes, 2018)

2.1.4 Manifestasi Klinis Anemia

Beberapa tanda dan gejala yang dialami seseorang akibat anemia meliputi 5L (lesu, lemah, letih, lelah, dan lunglai). Penderita juga sering mengeluhkan pusing, mata berkunang-kunang, serta pucat pada kelopak mata, bibir, lidah, kulit, dan telapak tangan. Gejala anemia dapat bervariasi, mulai dari satu hingga beberapa gejala yang muncul secara bersamaan. Secara klinis, penderita anemia sering mengalami kondisi seperti kelemahan tubuh, pucat, mudah pingsan, dan pandangan berkunang-kunang. Meskipun tekanan darah masih dalam batas normal, kondisi ini dapat mengindikasikan anemia defisiensi. Untuk memastikan diagnosis anemia, diperlukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). (Yulita et al., 2020)

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi yang sering terjadi dan dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu serta perkembangan janin. Menurut Hardayanti et al. (2023), anemia pada kehamilan ditandai dengan berbagai

gejala yang berkaitan dengan berkurangnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Gejala yang umum dialami meliputi :

a. Kelelahan dan kelemahan

Salah satu gejala paling umum terjadi pada anemia adalah kelelahan yang berlebihan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh tubuh, sehingga individu merasa lemah dan tidak bertenaga

b. Pucat

Pucat pada kulit dan selaput lendir (seperti gusi dan konjungtiva) adalah tanda fisik yang sering terlihat pada individu dengan anemia. Pucat ini terjadi karena tubuh berusaha mendapatkan lebih banyak oksigen

c. Sesak napas

Anemia dapat menyebabkan sesak napas, terutama saat melakukan aktivitas fisik. Ini terjadi karena tubuh berusaha mendapatkan lebih banyak oksigen.

d. Sakit kepala dan pusing

Kurangnya oksigen yang mencapai otak dapat menyebabkan sakit kepala, pusing, atau bahkan pingsan dalam kasus yang parah.

e. Konsentrasi hilang

Anemia dapat mempengaruhi fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya oksigen yang mencapai otak. Ketika otak tidak mendapatkan cukup oksigen, individu mungkin merasa bingung, sulit berkonsentrasi, atau mengalami penurunan kemampuan mental secara umum. Ini bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, terutama dalam situasi yang memerlukan fokus tinggi, seperti belajar atau bekerja.

f. Napas pendek

Napas pendek adalah gejala umum pada individu dengan anemia. Ketika kadar hemoglobin rendah, tubuh tidak dapat mengangkut oksigen dengan efisien, sehingga saat melakukan aktivitas fisik, individu mungkin merasa kesulitan bernapas. Napas pendek dapat

terjadi bahkan saat istirahat pada kasus anemia yang lebih parah. Ini adalah respons tubuh untuk mencoba mendapatkan lebih banyak oksigen, dan dapat menjadi tanda bahwa anemia sudah cukup serius.

g. Mual dan muntah

Meskipun tidak selalu menjadi gejala utama anemia, mual dan muntah dapat terjadi pada beberapa individu, terutama jika anemia disebabkan oleh kondisi medis tertentu atau jika ada gangguan pencernaan yang menyertai. Misalnya, anemia defisiensi besi dapat menyebabkan iritasi lambung, yang dapat memicu mual. (Hardaniyati et al., 2023)

2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi yang cukup umum terjadi dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada masa kehamilan yaitu menurut (Dafroyati, 2013)

1. Usia Ibu Hamil

Usia ibu saat hamil dapat memengaruhi risiko anemia. Ibu hamil yang masih remaja atau di atas usia 35 tahun cenderung lebih rentan mengalami anemia karena kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi dan perubahan fisiologis dalam tubuh.

2. Umur Kehamilan

Anemia lebih sering terjadi pada trimester kedua dan ketiga kehamilan akibat peningkatan volume darah yang menyebabkan hemodilusi. Semakin tua usia kehamilan, semakin tinggi risiko anemia jika asupan nutrisi tidak mencukupi.

3. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia

Kurangnya pemahaman tentang anemia dalam kehamilan dapat berdampak pada kurangnya tindakan pencegahan, seperti konsumsi makanan kaya zat besi dan kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen zat besi

4. Status Sosial Ekonomi Keluarga

Kondisi ekonomi memengaruhi akses ibu hamil terhadap makanan bergizi, layanan kesehatan, dan suplemen yang diperlukan selama kehamilan. Ibu dengan status ekonomi rendah lebih berisiko mengalami anemia akibat keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi.

5. Asupan Nutrisi Selama Kehamilan

Konsumsi makanan bergizi yang mencukupi sangat penting dalam mencegah anemia. Kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dapat meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil.

6. Kepatuhan dalam Mengonsumsi Tablet Fe

Tablet Fe merupakan salah satu intervensi utama dalam pencegahan anemia selama kehamilan. Tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen ini sangat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin dalam darah dan risiko anemia.

2.1.6 Patofisiologi Anemia

Dengan penurunan kadar hemoglobin dalam darah, yang dapat mempengaruhi kapasitas tubuh untuk mengangkut oksigen, anemia adalah kondisi medis. Ramadhan (2023) menjelaskan patofisiologi anemia dalam tiga tahap utama.

1. kekurangan besi (deplesi besi) adalah gejala yang paling umum dan jumlah besi yang ada di sumsum tulang berkurang. Pada kondisi ini, anemia (CBC normal), morfologi eritrosit normal, dan distribusi sel darah merah masih normal. Ferritin serum akan turun karena penyerapan zat besi oleh mukosa usus meningkat, dan hati mensintesis lebih banyak transferrin sebagai kompensasinya.
2. Tahap Eritropoiesis: Pada tahap ini, kandungan hemoglobin (hb) pada retikulosit mulai menurun, tetapi karena sebagian besar eritrosit yang bersirkulasi dibuat saat ketersediaan besi masih cukup,

kandungan hb akan terus menurun dan lebar distribusi sel darah merah (RDW) akan meningkat karena eritrosit yang ukurannya lebih kecil mulai dikeluarkan oleh sumsum tulang. Untuk menangkap sebanyak mungkin besi yang tersedia, serum besi dan ferritin akan menurun, dan total kapasitas pengikat besi (TIBC) dan transferin akan meningkat pada permukaan sel-sel yang kekurangan besi.

3. anemia defisiensi besi menjadi jelas, dengan nilai hb dan hematokrit (Ht) menurun. Ini disebabkan oleh deplesi dalam penyimpanan dan transportasi besi, yang menyebabkan precursor eritrosit tidak dapat berkembang secara normal. Pada tahap ini, eritrosit menjadi hipokromik dan mikrositik. Akibat kekurangan cadangan besi dan transportasi besi, eritropoesis menjadi tidak efektif. Pasien akan menunjukkan gejala anemia, mulai dari gejala yang tidak jelas hingga gejala anemia berat..(Ramadhan, 2023)

2.1.7 Dampak Anemia Pada Ibu dan Janin

Kesehatan ibu selama kehamilan memiliki peran krusial dalam menentukan kondisi janin serta kelancaran proses persalinan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah anemia, yang dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak segera ditangani. Anemia tidak hanya menimbulkan keluhan fisik pada ibu, tetapi juga berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Untuk memahami lebih lanjut, berikut adalah penjelasan mengenai dampak anemia terhadap bayi menurut (Farhan & Dhanny, 2021)

a. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR)

BBLR merupakan kondisi di mana bayi lahir dengan berat kurang dari 2500 gram. Bayi dengan BBLR lebih rentan terhadap penyakit dan gangguan fungsi organ vital setelah lahir, sehingga perlu mendapat perhatian khusus. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan BBLR meliputi usia kehamilan, kehamilan ganda, tekanan darah tinggi, serta anemia selama kehamilan.

b. Intrauterine Growth Restriction (IUGR)

IUGR adalah kondisi di mana janin mengalami hambatan pertumbuhan di dalam rahim akibat faktor genetik maupun lingkungan. Salah satu penyebab utama IUGR adalah gangguan kronis pada fungsi plasenta, yang menghambat suplai oksigen dan nutrisi ke janin, sehingga menyebabkan pertumbuhannya tidak optimal.

c. Kelahiran Prematur

Kelahiran prematur terjadi ketika bayi lahir sebelum usia kehamilan mencapai 37 minggu. Ibu yang mengalami anemia memiliki risiko 4,5 kali lebih tinggi untuk melahirkan secara prematur dibandingkan ibu yang tidak mengalami anemia.

d. Kematian Janin

Kematian janin mengacu pada kondisi di mana janin mengalami keguguran spontan di dalam kandungan. Ibu dengan anemia memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami bayi lahir mati dibandingkan ibu yang tidak anemia. Risiko ini semakin meningkat apabila ibu juga memiliki status gizi yang kurang, yang ditunjukkan oleh indeks massa tubuh (IMT) rendah.

e. Kematian Bayi Pasca Kelahiran

Kematian bayi pasca lahir, atau kematian neonatal, terjadi ketika bayi meninggal dalam waktu kurang dari 28 hari setelah dilahirkan. Tingkat keparahan anemia yang dialami ibu hamil menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya kematian neonatal. Semakin berat anemia yang dialami ibu, semakin besar pula risiko bayi mengalami kematian setelah lahir.(Farhan & Dhanny, 2021)

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat berdampak serius terhadap ibu dan janin. Menurut Assegaf et al., (2023) anemia selama kehamilan tidak hanya memengaruhi kondisi fisik ibu, tetapi juga berkontribusi terhadap berbagai komplikasi obstetri dan neonatal. Dampak yang ditimbulkan ialah :

a. Perdarahan Sebelum Persalinan

Perdarahan yang terjadi sebelum proses kelahiran, khususnya pada trimester kedua atau ketiga, dikenal sebagai perdarahan antepartum. Anemia dapat

membuat jaringan tubuh menjadi lebih lemah dan meningkatkan risiko gangguan pada plasenta, seperti plasenta previa (posisi plasenta menutupi jalan lahir) atau solusio plasenta (plasenta terlepas sebelum waktunya). Kondisi ini berpotensi menimbulkan perdarahan hebat yang berisiko bagi ibu dan janin.

b. Infeksi Setelah Melahirkan

Setelah proses persalinan, ibu memerlukan waktu pemulihan. Namun, anemia dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan kemungkinan terkena infeksi, seperti infeksi pada rahim (endometritis), infeksi pada luka jahitan, atau infeksi saluran kemih. Infeksi ini dapat memperlambat proses penyembuhan dan meningkatkan risiko komplikasi pascapersalinan.

c. Meningkatnya Risiko Transfusi Darah

Ibu hamil dengan kadar hemoglobin rendah akibat anemia berisiko mengalami kekurangan darah saat proses persalinan. Jika terjadi perdarahan hebat, tubuh mungkin tidak mampu mengatasi kondisi ini dengan sendirinya, sehingga transfusi darah menjadi solusi yang diperlukan untuk mencegah dampak serius akibat kehilangan darah yang berlebihan.

d. Perdarahan Setelah Persalinan

Perdarahan pasca persalinan merupakan salah satu komplikasi yang dapat terjadi akibat anemia. Kekurangan hemoglobin dapat membuat kontraksi rahim menjadi kurang efektif dalam menutup pembuluh darah setelah melahirkan, sehingga meningkatkan risiko perdarahan yang sulit dikendalikan dan dapat membahayakan nyawa ibu.

e. Preeklampsia

Preeklampsia adalah kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan gangguan fungsi organ, yang umumnya muncul setelah kehamilan memasuki usia 20 minggu. Anemia dapat memperburuk kondisi ini karena tubuh mengalami kekurangan oksigen, yang dapat memperparah tekanan pada pembuluh darah serta mengganggu kinerja organ penting seperti ginjal dan hati.

2.1.8 Pencegahan Anemia

Perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Pengetahuan yang memadai serta sikap yang positif dapat mendorong ibu hamil dalam menjalankan langkah-langkah pencegahan anemia. Edukasi mengenai pencegahan anemia menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap yang lebih baik. Dengan meningkatnya kesadaran ini, ibu hamil diharapkan mampu mengambil tindakan yang tepat guna mencegah anemia selama kehamilan menurut (Izzara et al., 2023) adalah :

1. Memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi tubuh tetap optimal.
2. Mengonsumsi makanan bergizi yang kaya akan zat besi (Fe), seperti daging merah, sayuran hijau, dan kacang-kacangan.
3. Melakukan pemeriksaan kehamilan setidaknya empat kali selama masa kehamilan untuk memantau kesehatan ibu dan janin.
4. Mengonsumsi minimal 90 tablet Fe sepanjang kehamilan sesuai anjuran tenaga kesehatan untuk mencegah anemia

2.1.9 Penatalaksanaan Anemia

1. Anemia defisiensi besi adalah kondisi yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah. Penanganannya melibatkan pemenuhan kebutuhan zat besi, di mana wanita hamil disarankan mengonsumsi 90 tablet zat besi selama masa kehamilan dan menyusui.
 - a. Terapi oral
Terapi ini dilakukan dengan memberikan suplemen zat besi dalam bentuk ferrosulfat, feroglukonat, atau natrium ferobisitat. Konsumsi zat besi sebanyak 60 mg per hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin sekitar 1 gr% setiap bulan. Saat ini, program nasional merekomendasikan kombinasi 60 mg zat besi dan 50 nanogram asam folat sebagai tindakan pencegahan anemia.
 - b. Terapi parenteral
Terapi ini dilakukan jika pasien tidak dapat mentoleransi zat besi oral, memiliki gangguan penyerapan, mengalami penyakit saluran

pencernaan, atau berada pada usia kehamilan lanjut. Pemberian ferum dekstran sebanyak 1000 mg secara intravena atau 2x10 ml intramuskular pada otot gluteus dapat meningkatkan kadar hemoglobin hingga 2 gr% lebih cepat.

c. Diagnosis anemia defisiensi besi

Diagnosis dapat ditegakkan melalui anamnesis, yang biasanya menunjukkan keluhan seperti mudah lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang, serta mual dan muntah pada awal kehamilan. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan minimal dua kali selama kehamilan, yakni pada trimester pertama dan ketiga. Berdasarkan hasil pemeriksaan, anemia dikategorikan sebagai berikut:

Hemoglobin ≥ 11 gr%: Tidak anemia

Hemoglobin 9–10 gr%: Anemia ringan

Hemoglobin 7–8 gr%: Anemia sedang

Hemoglobin < 7 gr%: Anemia berat

Kebutuhan zat besi selama kehamilan, Wanita hamil membutuhkan sekitar 800 mg zat besi, yang terdiri dari 300 mg untuk pertumbuhan janin dan plasenta, serta 500 mg untuk peningkatan massa hemoglobin maternal. Selain itu, sekitar 200 mg zat besi akan dikeluarkan melalui usus, urin, dan kulit. Dalam setiap 100 kalori makanan, terdapat sekitar 8–10 mg zat besi. Jika ibu hamil mengonsumsi makanan dengan total 2500 kalori per hari, maka ia memperoleh sekitar 20–25 mg zat besi. Namun, dengan perhitungan selama 288 hari kehamilan, jumlah zat besi yang dihasilkan hanya sekitar 100 mg, sehingga masih diperlukan tambahan untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil. (Ramadhan, 2023)

Menurut (Sulistyawati & Ayati Khasanah, 2022) pentalaksanaan anemia dapat dilakukan sebagai berikut:

2. Anemia Megaloblastik merupakan jenis anemia yang terjadi akibat kekurangan asam folat, sedangkan defisiensi vitamin B12 jarang menjadi penyebabnya.

Pengobatan yang dapat dilakukan meliputi:

- a. Pemberian asam folat dengan dosis 15–30 mg per hari.
 - b. Suplementasi vitamin B12 sebanyak 1 tablet, tiga kali sehari.
 - c. Konsumsi sulfas ferosus sebanyak 1 tablet, tiga kali sehari.
 - d. Pada kondisi yang parah atau jika terapi oral menunjukkan respons yang lambat, transfusi darah dapat menjadi pilihan pengobatan.
3. Anemia Hipoplastik adalah anemia yang disebabkan oleh berkurangnya fungsi sumsum tulang dalam memproduksi sel darah merah baru. Untuk memastikan diagnosis, diperlukan berbagai pemeriksaan seperti hitung darah lengkap, pungsi sumsum tulang, serta pemeriksaan retikulosit.
 4. Anemia Hemolitik terjadi akibat proses penghancuran sel darah merah yang lebih cepat dibandingkan proses pembentukannya. Wanita dengan kondisi ini sering mengalami kesulitan untuk hamil, dan jika terjadi kehamilan, anemia cenderung memburuk. Gejala yang sering muncul meliputi anemia dengan perubahan karakteristik darah, rasa lelah, kelemahan, serta kemungkinan komplikasi jika terjadi gangguan pada organ vital. Penanganan anemia hemolitik bergantung pada jenis dan tingkat keparahannya, di mana pemberian suplemen penambah darah umumnya tidak efektif. Dalam beberapa kasus, transfusi darah perlu dilakukan secara berulang guna meringankan kondisi ibu dan mencegah risiko hipoksia. (Sulistyawati & Ayati Khasanah, 2022)

2.2 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.2.1 Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku individu, kelompok, atau masyarakat agar lebih sadar akan kesehatan. Pendidikan kesehatan mencakup berbagai pengalaman yang dapat membentuk kebiasaan, sikap, dan pemahaman terkait aspek kesehatan pada tingkat individu maupun komunitas (Maulana, 2012 dalam Wulandari, 2020).

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012), pendidikan kesehatan memiliki peran dalam mengubah pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan. Secara umum, pendidikan kesehatan mencakup berbagai langkah yang dirancang untuk memengaruhi individu, kelompok, maupun masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan mereka. (Wulandari, 2020)

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu maupun kelompok dalam menjaga serta mengelola kesehatannya. Sementara itu, promosi kesehatan berfokus pada upaya meningkatkan kesadaran dan motivasi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan melalui berbagai program dan kegiatan. Dalam hal ini, perawat berperan sebagai pendidik, konselor, dan fasilitator. Keberhasilan program pendidikan dan promosi kesehatan sangat bergantung pada kemampuan perawat dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada peserta didik. Salah satu keterampilan utama yang harus dimiliki oleh perawat dalam menjalankan perannya adalah komunikasi yang efektif. (Mulati & Susilowati, 2023)

Leaflet merupakan salah satu alat promosi kesehatan yang masih banyak dimanfaatkan karena memiliki berbagai kelebihan. Media ini dirancang secara ringkas, mudah disimpan, serta praktis untuk dibawa ke mana saja, sehingga penerima informasi dapat dengan mudah mengakses

kembali materi yang diberikan. Penggunaan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami menjadikan leaflet efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan, terutama bagi masyarakat yang belum terbiasa dengan teknologi digital. Meskipun era digital terus berkembang, tidak semua individu memiliki akses atau kenyamanan dalam menggunakan internet, sehingga keberadaan leaflet tetap relevan. Dengan tampilan yang menarik serta penyampaian informasi yang jelas, leaflet mampu meningkatkan perhatian dan pemahaman masyarakat, sekaligus memperkuat komunikasi antara tenaga kesehatan dengan pasien maupun keluarganya. Hal ini berperan penting dalam mendukung keberhasilan program pengobatan.(Pratiwi et al., 2022)

2.2.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut Mulati & Susilowati, (2023) Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mendorong perubahan sikap dan perilaku individu, keluarga, kelompok tertentu, serta masyarakat dalam membangun dan mempertahankan pola hidup sehat. Selain itu, pendidikan kesehatan juga berperan dalam upaya mewujudkan tingkat kesehatan yang optimal.

Beberapa tujuan utama dari pendidikan kesehatan meliputi:

1. Mendorong perubahan perilaku pada individu, keluarga, dan masyarakat agar mampu membina serta menjaga kesehatan diri dan lingkungannya, serta berpartisipasi aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan.
2. Membentuk kebiasaan hidup sehat yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, sehingga dapat mengurangi angka kesakitan dan kematian.Selain itu, beberapa ahli dan institusi juga menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan sebagai berikut:
 - a. WHO menyatakan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku individu maupun masyarakat dalam bidang kesehatan.Pendidikan kesehatan bertujuan agar masyarakat mampu mengidentifikasi masalah dan kebutuhan kesehatan mereka sendiri, memahami langkah-

langkah yang dapat diambil untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan memanfaatkan sumber daya yang ada, serta menentukan tindakan yang efektif untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kesejahteraan.

- b. Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 dan WHO, pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kondisi kesehatannya, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial, sehingga dapat mendukung produktivitas ekonomi dan sosial. Pendidikan kesehatan juga mencakup berbagai program kesehatan, seperti pencegahan penyakit menular, peningkatan sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan, serta program kesehatan lainnya.

2.2.3 Prinsip Pendidikan Kesehatan

Dalam penerapan pendidikan kesehatan, terdapat beberapa prinsip mendasar yang perlu diperhatikan agar prosesnya berjalan efektif:

- a. Pendidikan kesehatan tidak terbatas pada penyampaian materi di dalam kelas, melainkan merupakan serangkaian pengalaman yang dapat terjadi di berbagai situasi dan tempat. Selama dapat memberikan pengaruh terhadap pemahaman, sikap, dan kebiasaan seseorang dalam menjaga kesehatan, maka setiap momen dapat menjadi kesempatan untuk memberikan edukasi kesehatan.
- b. Pada dasarnya, pendidikan kesehatan tidak bisa dipaksakan oleh satu pihak kepada pihak lain. Perubahan pola pikir dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan harus datang dari kesadaran individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri agar mereka secara sukarela menerapkan perilaku hidup sehat.
- c. Peran seorang pendidik dalam pendidikan kesehatan bukanlah untuk memaksa perubahan, tetapi lebih kepada menciptakan

lingkungan yang kondusif sehingga individu atau kelompok merasa terdorong untuk mengubah sikap dan perilaku kesehatannya secara alami.

- d. Keberhasilan pendidikan kesehatan dapat diukur dari adanya perubahan nyata dalam sikap dan perilaku individu, kelompok, atau masyarakat yang telah mendapatkan edukasi, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Zaidin Ali, (2010) dalam (Mulati & Susilowati, 2023)

2.2.4 Media Leaflet

Leaflet adalah media komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan dalam bentuk lembaran yang dapat dilipat. Sebagai alat edukasi, leaflet memiliki keunggulan karena sederhana, mudah dibuat, dan praktis digunakan. Kontennya dapat disajikan dalam bentuk teks, ilustrasi, atau kombinasi keduanya agar lebih menarik dan mudah dipahami. Selain itu, leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman orang tua mengenai suatu topik kesehatan. Penggunaan bahasa yang sederhana memungkinkan informasi di dalamnya dapat diakses oleh individu dengan berbagai tingkat pendidikan, sehingga lebih mudah diterima dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. (Vainy et al., 2021)

Penyuluhan menggunakan media leaflet merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan pemahaman melalui kombinasi teks dan gambar mengenai suatu materi. Leaflet dirancang agar informasinya ringkas, jelas, dan mudah dipahami. Selain itu, media ini dapat dicetak ulang, dijadikan bahan diskusi, disimpan dalam jangka waktu lama, serta memiliki desain yang menarik dan dapat menjangkau audiens yang lebih luas. Dengan adanya paparan informasi melalui leaflet, seseorang cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak menerima informasi tersebut. (Ramadhanti et al., 2019)

2.2.5 Kelebihan Dan Kekurangan Leaflet

Menurut Asri Jumadewi et al.,(2024) Leaflet sebagai media edukasi memiliki kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihannya meliputi:

1. Penggunaan yang sederhana dan praktis.
2. Biaya produksi relatif terjangkau.
3. Mudah dibuat, dapat diperbanyak, serta dapat disesuaikan dengan target audiens.
4. Memungkinkan individu untuk belajar secara mandiri.
5. Dapat dibaca kapan saja dan di mana saja sesuai dengan kebutuhan pembaca.
6. Mempermudah penyebaran informasi kepada keluarga dan teman, sehingga informasi lebih cepat tersebar.
7. Mengurangi ketergantungan pada komunikasi lisan dalam penyampaian informasi.
8. Membantu masyarakat dalam mengingat kembali informasi yang telah diberikan.
9. Memungkinkan individu atau kelompok untuk mempelajari isi leaflet secara bersama-sama.
10. Berbagai topik kesehatan dapat dengan mudah dipahami, dibaca, dan didiskusikan oleh sasaran yang dituju.
11. Efektif karena praktis dan dapat digunakan untuk menyampaikan ide-ide baru ke masyarakat luas.

Namun, ada beberapa keterbatasan dalam penggunaan leaflet, antara lain:

1. Leaflet dengan desain profesional cenderung memiliki biaya produksi yang lebih tinggi.
2. Materi sering kali diproduksi secara massal dan belum tentu sesuai dengan kebutuhan spesifik setiap kelompok masyarakat.
3. Beberapa leaflet mengandung unsur komersial atau iklan.
4. Jika desain dan tampilan kurang menarik, masyarakat cenderung enggan menyimpannya sebagai bahan bacaan.

5. Karena berbahan kertas, leaflet mudah rusak dan hilang.
6. Tidak efektif bagi individu yang memiliki keterbatasan dalam membaca atau tidak mengenal huruf.
7. Sebelum didistribusikan, leaflet perlu melalui proses uji kelayakan agar efektif dalam menyampaikan pesan yang diinginkan.

2.3 Konsep Asuhan Keperawatan Aemia Pada Ibu Hamil

2.3.1 Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan adalah proses pengumpulan informasi baik subjektif maupun objektif, seperti wawancara dengan pasien atau keluarga, pemeriksaan tanda-tanda vital, serta peninjauan riwayat kesehatan pasien. Tujuan pengkajian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat pemahaman pasien terhadap kondisi kesehatannya atau prosedur keperawatan yang akan dilakukan.

Pengkajian awal dilakukan melalui metode skrining dan evaluasi mendalam. Skrining bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pasien memahami kondisi kesehatannya. Jika ditemukan kesenjangan dalam pemahaman atau misinformasi, maka dilakukan pengkajian lebih lanjut guna mengidentifikasi penyebab kurangnya pengetahuan serta dampaknya terhadap kesehatan pasien. Evaluasi lebih lanjut mencakup tiga aspek utama:

1. Kognitif (Cognitive): Menilai sejauh mana pasien memahami penyakitnya, termasuk penyebab, gejala, serta perawatan yang harus dilakukan.
2. Afektif (Affective): Mengukur sikap dan penerimaan pasien terhadap informasi kesehatan yang diberikan.
3. Psikomotor (Psychomotor): Mengamati kemampuan pasien dalam menerapkan informasi kesehatan, seperti cara mengonsumsi obat atau melakukan tindakan perawatan mandiri.

Dalam pengkajian ini, pasien mungkin mengalami kendala dalam memahami informasi mengenai pola makan, jadwal konsumsi obat, atau prosedur perawatan lainnya. Oleh karena itu, penggunaan metode edukasi yang tepat, seperti leaflet, dapat membantu meningkatkan pemahaman pasien terhadap informasi kesehatan.

2.3.2 Diagnosa Keperawatan

Defisit pengetahuan (**D.0111**) b.d kurangnya paparan informasi selama kehamilan dan persalinan, d.d pasien mengungkapkan ketidaktahuan tentang penyebab, gejala, serta pengelolaan anemia pada ibu hamil dan pasca persalinan.

2.3.3 Intervensi Keperawatan

N O	DIAGNOSA KEPERAWATAN	LUARAN KEPERAWATAN	INTERVENSI KEPERAWATAN
1	Defisit pengetahuan (D.0111) b.d kurangnya paparan informasi selama kehamilan dan persalinan, d.d pasien mengungkapkan ketidaktahuan tentang penyebab, gejala, serta pengelolaan anemia pada ibu hamil dan pascapersalinan.	Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1x30 menit, maka status Tingkat pengetahuan (L.1211) meningkat, dengan kriteria hasil: 1. Perilaku sesuai anjuran meningkat 2. Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu topik meningkat 3. Kemampuan menggambarkan pengalaman sebelumnya yang sesuai	Edukasi Kesehatan (I.12383) Observasi 1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi 2. Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat Terapeutik 1. Sediakan materi dan media

		dengan topik meningkat 4. Perilaku sesuai dengan pengetahuan meningkat 5. Pertanyaan tentang masalah yang dihadapi menurun 6. Persepsi yang keliru terhadap masalah menurun	Pendidikan Kesehatan 2. Jadwalkan Pendidikan Kesehatan sesuai kesepakatan 3. Berikan kesempatan untuk bertanya Edukasi 1. Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi Kesehatan 2. Ajarkan perilaku hidup sehat 3. Ajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat
--	--	---	---

Tabel 2.1 (Sumber ,PPNI,SDKI,SIKI,SLKI 2019)

2.3.4 Implementasi Keperawatan

Rencana keperawatan yang telah disusun .Implementasi keperawatan dalam kasus ini dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil. Edukasi diberikan selama 3 kali pertemuan , masing masing berdurasi 30 menit,sesuai dengan standar yang telah direncanakan sebelumnya.

Dalam implementasi ini, dilakukan pre-test sebelum edukasi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dalam kehamilan,faktor,resiko,gejala serta cara pencegahan.Selanjutnya, dilakukan edukasi dengan metode ceramah interaktif menggunakan media leaflet

untuk meningkatkan pemahaman pasien. Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman pasien

Semua intervensi keperawatan adalah keputusan yang dibuat oleh perawat berdasarkan pengetahuan klinis dan kompetensi mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan. Intervensi keperawatan meliputi tindakan observasional, terapeutik, instruksional, dan kolaboratif (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

2.3.5 Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan tindakan intelektual yang bertujuan untuk melengkapi proses keperawatan yang menandakan seberapa jauh diagnosa keperawatan, rencana tindakan keperawatan, dan pelaksanaannya sudah berhasil dicapai. Perawat dapat memonitor apa saja yang terjadi selama tahap pengkajian, diagnosa, perencanaan, dan pelaksanaan keperawatan yang telah dilakukan terdapat pasien yang ditangani, evaluasi yang digunakan berbentuk S (Subjektif), O (Objektif), A (Analisa), P (Perencanaan terhadap analisa). Berdasarkan hasil post-test edukasi menggunakan media leaflet terbukti meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan anemia. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam sikap dan perilaku peserta terhadap pentingnya asupan zat besi dan kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah.

2.4 Kerangka Konsep

