

BAB II

PEMBAHASAN

2. 1 Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Fase dimana seorang perempuan dengan jabang bayi yang ada pada rahimnya disebut sebagai kehamilan (Kemenkes, 2024). Kehamilan adalah proses fisiologi dan alami (Raikhany, 2021). Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, menyebutkan bahwa kehamilan itu merupakan suatu proses *fertilisasi*/bersatunya sperma dengan sel telur, kemudian di lanjutkan untuk menempel pada dinding rahim (Devi et al., 2021). Terjadinya kehamilan merupakan proses bersatunya spermatozoa dengan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi (Fatimah, 2017).

Pertemuan sel telur dengan sel sperma disebut konsepsi atau fertilisasi yang kemudian akan membentuk zigot. Hasil dari proses pembuahan sel sperma dengan telur yang disebut fertilisasi. Teori lain mendefinisikan kehamilan yaitu adanya tumbuh kembang bakal janin dalam rahim bermula dari proses konsepsi dan selesai saat persalinan (Prawirohardjo, 2014). Dapat disimpulkan bahwa terjadinya proses hamil diawali oleh ovum yang bertemu dengan sperma untuk dibuahi yang nantinya akan lahir seorang bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Waktu proses hamil, terhitung pada saat ovulasi sampai dengan usia yang matang untuk lahir adalah kurang lebih 37-40 minggu. Usia hamil yang matur atau cukup bulan yaitu berusia 37-40 minggu, dan jika usia kehamilan diatas 43 minggu disebut kehamilan postmatur atau lebih bulan. Sedangkan untuk premature atau kurang bulan usianya antara 28-36 minggu. Normalnya usia kehamilan dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhirnya (Fatimah, 2017).

2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan

Tanda dan gejala terjadinya kehamilan menurut Susanto & Fitriana (2019), mengatakan bahwa ada 3 klasifikasi diantaranya:

A. Kehamilan pasti, tanda gejalanya adalah:

1. Mengalami rasa adanya pergerakan oleh janin di perut ibu. Mayoritas ibu mulai terasa bayi nya bergerak pada usia 4 bulanan.
2. Denyut dari jantung janinnya mulai terdengar di kehamilan 5-6 bulan saat dilakukan pemeriksaan auskultasi.
3. Tes kesehatan medis yang menunjukkan kehamilan melalui urin oleh *test pack* dan darah yang di periksa di laboratorium.

B. Kehamialan tidak pasti :

1. Tidak mengalami haid
Kondisi tersebut memang kerap kali jadikan tanda awal seseorang hamil. Haid yang berhenti merupakan tanda dibuahnya ovum wanita oleh sperma pria. Adanya kemungkinan lain tidak haid seperti kurang gizi, permasalahan emosi yang mempengaruhi hormone atau sudah memasuki masa *klimakterik*.
2. Perasaan mual dan muntah
Sebagian ibu pada awal kehamilan di pagi hari akan merasa mual (*morning sickness*), tetapi beberapa juga ibu yang sepanjang hari merasakan mual. Penyebab lainnya ibu mengalami mual adalah ibu sedang terserang suatu penyakit atau parasit.
3. Mamae atau Payudara ibu lebih peka
Payudara terasa lunak dari sebelumnya, sensitif serta nyeri. Terdapat peningkatan hormon *estrogen* juga *progesterone* tersebutlah yang mempengaruhi perubahan payudara ibu.
4. Spotting dan keram pada perut
Timbulnya spotting/flek atau bercak darah , terjadi karena implantasi atau menempelnya embrio menyebabkan munculnya bercak darah.
5. Letih dan mengantuk sepanjang hari
Umumnya dirasakan awal sampai 16 minggu kehamilan. Berubahnya hormon, kemudian organ dalam tubuh lebih bekerja lebih keras saat hamil. Adanya kemungkinan lain mengalami letih yaitu anemia, kurang gizi, emosi tidak stabil dan bekerja.

6. Kepala terasa nyeri

Keadaan tersebut terjadi akibat kondisi ibu yang lelah, kemudian adanya mual muntah dan kondisi psikis yang tidak stabil karena hormon tubuh berubah disaat hamil.

7. Keinginan berkemih meningkat

Kondisi berkemih yang sering biasanya ada ditrimester satu dan ketiga. Penyebab lain tanda ini yaitu mengalami stress, infeksi, diabetes atau juga ISK.

8. Sembelit

Terjadinya sembelit di akibatkan *progesterone* yang meningkat. *Progesterone* membuat otot Rahim melemah, hal itu juga mempengaruhi otot dari usus, akibatnya gerakan usus melambat.

9. Suhu basal tubuh

Suhu basal merupakan suhu dalam mulut yang diambil di pagi hari. Terjadi peningkatan suhu setelah ovulasi dan menurun jika mengalami haid.

10. Ngidam

Keadaan ingin makan – makanan tertentu atau kurang menyukai dan tidak berselera untuk konsumsi makanan tertentu adalah tanda atau ciri khas yang di alami oleh ibu hamil karena adanya perubahan hormone dalam tubuh.

11. Perut Mengalami Pembesaran

Saat usia 3 atau 4 bulan kehamilan perut ibu akan mengalami perubahan karena adanya pembesaran. Kemungkinan adanya penyebab lain adalah tumork atau adanya pertumbuhan tidak normal dalam tubuh.

C. Tanda Gejala Kehamilan Palsu

Kehamilan palsu adalah keadaan dimana ibu memiliki keyakinan bahwa dirinya merasa mengandung, tetapi sebenarnya sedang tidak mengalami kehamilan. Seseorang yang sedang mengalami kehamilan palsu atau *pseudocyesis* menganggap mengalami tanda dan gejala kehamilan. Masih belum diketahui apa yang menjadi penyebab pastinya, namun hal tersebut

masih di duga karena faktor psikis. Tanda-tanda kehamilan palsu diantaranya adalah:

1. Siklus menstruasi yang terganggu
2. Perut yang terlihat lebih besar
3. Payudara terasa lebih mengencang, perubahan pada area puting.
4. Pergerakan janin yang seolah-olah terasa ada
5. Mengalami mual saja atau sampai tahap muntah
6. Berat badan meningkat

2.1.3 Proses Terjadinya Kehamilan

Ovum yang di buahi sel sperma kemudian menempel pada lapisan rahim dan nanti nya akan menjadi janin serta dapat bertumbuh dan berkembang kurang lebih selama 36-40 minggu atau sampai aterm disebut sebagai kehamilan. Tahapan proses pembuahan sampai kehamilan menurut (Ulfah,2021) :

1. Coitus

Pria saat berhubungan seksual akan mengalami ejakulasi dimana sperma akan keluar dan masuk ke dalam vagina. Sel sperma tersebut kemudian bergerak menuju rahim kemudian akan masuk ke dalam hingga bertemu oleh ovum yang dapat di buahi sehingga terjadi pembuahan. Sel ovum di produksi oleh ovarium. Ovum yang sudah matang akan bergerak keluar melalui saluran tuba fallopi. Jika sel sperma dan sel ovum dapat bertemu, kemudian terjadi pembuahan. Maka memungkinkan untuk terjadinya kehamilan.

2. Pembuahan

Sperma yang ada di rahim akan bergerak dengan cepat untuk bertemu dengan ovum. Sperma dapat bertahan sampai 12 jam dalam rahim. Tahap ini, masih dikatakan belum pasti terjadi kehamilan. Satu ovum saja bisa di dekati oleh sperma yang berjumlah ratusan hingga ribuan, tetapi hanya akan ada satu sperma saja yang sangat kuat dapat menuju ovum sampai dengan ke inti ovum. Setelah itu ovum membuat dinding pelindung sehingga mencegah sperma lain masuk. Sperma yang berhasil tersebut menjadi satu dengan ovum yang disebut sebagai pembuahan.

3. Implantasi

Setelah kedua sel bersatu, selanjutnya sel berpindah dari saluran tuba untuk mengarah ke rahim dengan cara sel terbagi menjadi lebih dari satu. Proses nya dari sel tersebut akan menjadi bentuk seperti bola yang kecil yang dikenal dengan *blastokista*. Tetapi, blastokista diam pada rahim sekitar 2-3 hari sampai akhirnya akan menempel pada dinding rahim disebut juga implantasi. Maka proses tersebut merupakan kehamilan.

4. Pembentukan Embrio

Bakal janin yang tumbuh dalam rahim disebut sebagai embrio. Kemudian plasenta atau dikenal dengan sebutan kantung ari-ari, berguna sebagai pelindung bagi bakal janin untuk mengalami pertumbuhan dalam rahim kurang lebih 38-40 minggu.

2.2 Kehamilan dengan Anemia

2.2.1 Pengertian Anemia

Sel darah merah yang mengalami penurunan dibawah batas normal adalah anemia (Ratu & Uli, 2020). Kondisi kadar sel darah merah atau Hb yang kurang dari 11gr/dL adalah anemi pada kehamilan, sedangkan untuk idealnya ibu hamil yang sesuai standar WHO minimalnya yaitu 11 gr/dL. Seorang wanita hamil terdiagnosa terkena anemi apabila haemoglobinnya <11 gr/dL (Ratu & Uli, 2020). Anemia kondisi yang jumlah sel darah merah nya itu kurang dari normal (Airlangga, 2018).

Akan tetapi, gejala yang di alami bersifat individual, bisa jadi orang yang Hb nya 10 gr/dL mampu melakukan aktifitas biasatanpa keluhan, sebagian individu lainnya akan tampak letih dan lesu bahkan tidak mampu melakukan aktivitas (Fatonah, S, 2016). Pada saat kehamilan, konsentrasi sel darah merah yang menurun dan terjadi peningkatan volume darah.

Saat wanita hamil, di butuhkan asupan lebih dari biasanya terkait zat besi guna membantu peningkatan produksi sel darah merah dalam tubuh karena ibu hamil diharuskan memenuhi kebutuhan akan diri beserta janinnya

tersebut (Maryam, 2016). Menurut Nursari, kejadian anemi diakibatkan oleh kurangnya tubuh dalam memperoleh cadangan zat besi. Kondisi tersebut menjadi tidak baik apabila terjadi pada wanita yang keadaannya kurang gizi. Tanda seseorang yang sedang anemia, pasti mengeluh dirinya sangat lelah letih lesu, terlihat dari wajah yang pucat, dan mengeluh sesak saat beraktifitas, meskipun beraktifitas ringan (Nursari, 2018).

2.2.2 Klasifikasi Anemia

Kehamilan dengan anemia di klasifikasikan menjadi beberapa yaitu (Airlangga, 2018):

1. Anemia defisiensi besi

Kebiasaan makan yang buruk atau kondisi diet rendah besi dan protein menjadi faktor terjadi anemia defisiensi besi. Gangguan absorpsi zat besi, kehamilan kembar serta jarak antar kehamilan yang dekat juga menjadi penyebab lain terjadinya anemia defisiensi besi. Jenis anemia ini merupakan yang paling sering terjadi. Zat besi termasuk bagian kecil dari hemoglobin sebagai bahan utama eritrosit. Zat besi yang kurang dalam tubuh menyebabkan hemoglobin mengecil akibatnya kadar Hb menurun dan berkurang eritrosit.

2. Anemia defisiensi asam folat

Anemia jenis ini disebut juga anemia *megaloblastic* merupakan anemia yang jika mengalami nya akan di tandai adanya kelainan darah dan sumsum tulang. Anemia tersebut disebabkan karena kurangnya konsumsi sayuran hijau dan protein hewani. Asam folat dibutuhkan saat hamil untuk peningkatan sel pada janin. Selain itu asam folat diperlukan untuk menghasilkan nukleoprotein sebagai pematangan eritrosit di sumsum tulang.

3. Anemia defisiensi vitamin B12

Anemia yang juga dikenal sebagai *pernisiosa anemi* adalah termasuk dalam golongan *megaloblastic*. Vitamin B12 berfungsi penting dalam

sintesis DNA eritrosit dan fungsi saraf. Kekurangan vitamin B12 menjadi penyebab terjadinya anemia pernisiiosa.

4. Anemia aplastik

Anemia aplastik adalah kondisi terjadinya penurunan fungsi sumsum tulang. Penyebabnya di pengaruhi oleh faktor seperti kanker sumsum tulang, defisiensi vitamin, kondisi tubuh dalam penyerapan obat, pengaruh bahan kimia dan paparan radiasi maupun kemoterapi. Anemia aplastik berdampak mengalami komplikasi perdarahan hingga kematian.

5. Anemia akibat Perdarahan Akut

Perdarahan dapat menyebabkan penurunan jumlah eritrosit secara drastis.

6. Anemia hemolitik didapat

Anemia hemolitik disebabkan karena adanya dekstruksi eritrosit yang berlebihan sehingga mengakibatkan eritrosit menurun. Faktor penyebab karena autoimun, imbas obat dan imbas kehamilan.

2.2.3 Nilai Batasan Anemia Pada Kehamilan

Terdapat batasan nilai kadar Hb menurut WHO pada kehamilan untuk menentukan seseorang mengalami anemia tau tida (Richter et al., n.d.) :

1. Hb 11 g/dL : Tidak Anemia
2. Hb 10 – 10,9 g/dL : Ringan
3. Hb 7 – 9,9 g/dL : Sedang
4. Hb < 7 g/dL : Berat

2.2.4 Penyebab Anemia Pada Kehamilan

Menurut Tobing Salim, terjadinya keadaan anemia pada ibu salah satunya diakibatkan oleh kurangnya asupan makanan kaya akan zat besi serta asam folat. Anemia tersebut disebut sebagai anemia defisiensi besi. Kurangnya asupan asam folat dan juga vitamin B12 dalam tubuh merupakan faktor terjadinya anemia. Kondisi sumsum tulang belakang yang tidak mampu memproduksi sel darah merah yang baru juga menjadi penyebab ibu mengalami anemi. Pada kasus anemia kehamilan, mayoritas anemia yang terjadi adalah anemia defisiensi besi (Tobing Salim, 2016).

Asam folat diperlukan pada kehamilan sebanyak lima kali lebih besar dibandingkan saat tidak hamil. Asam folat dibutuhkan minimal 0,4 miligram yang harus didapatkan saat hamil. Folat bermanfaat guna pertumbuhan organ janin selama didalam kandungan. Manfaat lainnya yaitu sebagai pencegah kejadian anemi pada ibu. Disebutkan bahwa faktor utama kejadian anemi pada kehamilan adalah kurangnya asupan zat besi untuk penambah darah dalam konsumsi sehari-hari, serta kondisi ibu yang sering hamil dengan jarak yang berdekatan. Hal ini dikarenakan hamil dalam waktu yang berdekatan berisiko bahwa tubuh yang memproduksi zat besi ibu belum kembali optimal (Fhatonah, 2016).

2.2.5 Dampak Anemia Pada Kehamilan

Hamil dengan kondisi anemia memiliki dampak tidak baik bagi ibu, baik saat hamil, melahirkan, maupun pasca melahirkan dan menyusui. Hamil dengan anemia memiliki risiko tinggi untuk terserang penyakit saat trimester ketiga kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil dengan kadar Hb yang normal. Ibu hamil dengan anemia lebih risiko memiliki bayi dengan berat badan kecil, lahir mati, perdarahan setelah melahirkan dan sulit dalam bersalin karena tubuh yang tidak sehat dan rentan mengalami penyakit (Suhartatik dkk, 2018). Anemia berdampak mengalami kejadian perdarahan antepartum dan postpartum (Rizqi Ariyani, 2016).

2.3 Karakteristik Ibu Hamil Anemia

Karakteristik adalah suatu cara seseorang melihat, memikirkan, dan melakukan kemampuan yang beragam pada tiap individu (Hanifah, 2017). Individu memiliki cara pandang untuk mencapai tujuan guna memenuhi kebutuhan yang tentunya akan berbeda sebagai ciri khas (Pustaka et al., 2019). Menurut Stonner dan Freeman, gambaran tentang suatu sikap dan minat seseorang dalam menjalani kehidupannya yang bersifat baik maupun buruk merupakan karakteristik. Berdasarkan pendapat Simamora, karakteristik adalah suatu hal yang diimplementasi melalui kemampuan individu.

Kumpulan sifat dan perilaku yang mempengaruhi nilai seseorang serta digunakan untuk membedakan kemampuan diri dengan orang lain disebut sebagai karakteristik. Cakupan dalam karakteristik diantaranya adalah sifat, keterampilan, pengetahuan serta bakat yang menjadi khas pada tiap masing-masing individu. Karakteristik menjadi wadah keunikan bagi setiap makhluk hidup. Dapat disimpulkan bahwa karakteristik adalah suatu gambaran dari pengetahuan, perilaku atau sikap serta keinginan seseorang dalam mengembangkan keahlian yang dimiliki oleh individu dalam kehidupannya atau respon diri terhadap penyelesaian suatu masalah.

2.3.1 Faktor yang mempengaruhi ibu hamil dengan kejadian anemia berdasarkan karakteristik (Raikhany, 2021) :

1. Pengetahuan

Suatu kejadian yang dialami hasil dari penginderaan terhadap suatu permasalahan yang diperoleh melalui penglihatan, pendengaran, dan perabaan yang berbeda pada setiap individunya disebut sebagai pengetahuan (Notoatmodjo, 2020). Faktor yang berperan dalam menimbulkan perilaku adalah pengetahuan. Menurut Nursalam, perolehan pengetahuan seseorang didapat dari berbagai faktor, yaitu dalam diri dan luar diri. Faktor dalam diri seperti usia, pemikiran dan perilaku. Sedangkan, untuk faktor luar dipengaruhi oleh pendidikan, bagaimana lingkungan sekitar, kehidupan bersosial, budaya yang ditekuni dalam kehidupan sehari-hari, pemberitaan atau media massa dan bagaimana pengalaman yang memberikan pelajaran (Nursalam, 2017).

2. Usia

Usia adalah yang keadaan saat lahir sampai dengan individu tersebut berulang tahun. Tingkat kematangan pola pikir lebih baik jika memasuki usia dewasa. Pada mayoritas kultur kepercayaan masyarakat di Indonesia, usia yang lebih tua akan lebih didengar daripada usia yang lebih muda. Kondisi tersebut dinilai sebagai pengaruh dari pengalaman dan kematangan jiwa dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal lain

yang dipengaruhi oleh usia adalah reproduksi, seseorang dinilai efektif menjalani proses hamil dan bersalin di usia 20-35 tahun. Keadaan ibu dengan usia yang berisiko adalah usia 35 tahun lebih dan 20 tahun kebawah. Kehamilan menjadi sehat atau tidaknya dipengaruhi oleh usia ibu saat hamil. Hamil di usia produktif, lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami komplikasi (Prawirahardjo, 2018).

3. Pendidikan

Seseorang yang mendapat pendidikan baik formal atau informal dapat mempengaruhi perkembangan karakteristiknya. Tingginya suatu tingkat pendidikan individu, maka makin memudahkan pula individu tersebut guna mendapatkan wawasan informasi dan mempengaruhi nilai pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan erat kaitannya dengan pengetahuan.

4. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan suatu kewajiban yang perlu diselesaikan untuk tujuan menunjang kebutuhan diri sendiri dan kehidupan berkeluarga. Bekerja memang menyita banyak waktu, namun sisi positifnya adalah pengalaman kerja dan ilmu wawasan secara langsung atau tidak langsung. Saling bertukarnya suatu hal yang satu dengan yang hal lainnya bisa terjadi di lingkungan kerja. Penilaian pada ibu yang bekerja adalah dirinya akan lebih memiliki sikap *independen* untuk memperoleh informasi mengenai anemia karena lebih terpapar lingkungan yang luas. Akan tetapi sisi negatifnya adalah ibu tidak banyak waktu luang untuk melakukan pemeriksaan ibu hamil karena sibuk dan lebih mengutamakan pekerjaannya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.

5. Paritas

Banyaknya anak dari ibu yang lahir hidup atau mati merupakan paritas. Risiko dari seringnya ibu bersalin menyebabkan timbulnya kerusakan dinding rahim yang mempengaruhi juga pembuluh darah guna sirkulasi

Asupan nutrisi sampai ke janinnya, akibatnya terjadi gangguan tumbuh kembang janin dengan risiko BBLR.

2.3.2 Faktor yang mempengaruhi karakteristik (Nita et al., 2022) :

1. Umur

Umur yang cukup mempengaruhi tingkat kematangan fisik, pemikiran dan fungsi organ seseorang (Notoatmodjo, 2014).

2. Keturunan

Faktor keturunan mempunyai pengaruh yang kuat untuk membentuk karakteristik. Keturunan atau gen yang didapat dari orangtua mempengaruhi aspek kepribadian, keterampilan serta kecenderungan pada tiap individu.

3. Lingkungan Keluarga

Pembentukan karakter di dasari oleh lingkungan keluarga. Hal yang ajarkan seperti nilai kehidupan, nilai-nilai norma dalam sosial budaya sangat berperan dalam pembentukan perilaku individu.

4. Pendidikan

Pendidikan secara formal atau informal membentuk karakter seseorang. Pendidikan formal seperti sekolah, perguruan tinggi mampu memberi pengalaman yang membentuk individu dalam mengolah pikiran, bertindak laku sampai berinteraksi dengan sosial. UU RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 14 menjelaskan bahwa tingkatan pendidikan formal yang terbagi menjadi Pendidikan Dasar, Pendidikan Menengah, dan Pendidikan Tinggi (Departemen Pendidikan Nasional, 2024):

a. Pendidikan Dasar

Pendidikan dasar disebut juga jenjang pendidikan yang digunakan sebagai dasar landasan menuju jenjang pendidikan selanjutnya. Pendidikan dasar atau dikenal sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

b. Pendidikan menengah

Setelah selesai di pendidikan dasar, maka akan dilanjutkan pendidikan menengah. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk sekolah menengah atas (SMA), madrasah aliyah (MA), sekolah menengah kejuruan (SMK), dan madrasah aliyah kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat.

c. Pendidikan Tinggi

Pendidikan tinggi merupakan jenjang setelah mampu menyelesaikan pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi.

5. Pengalaman Hidup

Pengalaman seseorang bisa didapat dari hubungan sosial, suatu masalah hidup dan keadaan serta peristiwa yang sudah dialami yang serta merta mempengaruhi cara pandangnya terhadap dunia.

6. Budaya dan Lingkungan Sosial

Suatu nilai budaya yang membentuk norma, kehidupan bersosial dan kehidupan lingkungan sekitar yang di dapat tentunya akan berpengaruh dengan pola pikir dan sikap nya.

7. Perkembangan Teknologi

Teknologi yang berkembang akan adanya sosial media juga ikut mengambil peran untuk pembentukan suatu karakter. Suatu informasi yang diperoleh dari orang lain baik secara langsung atau online terkait dengan pola pikir dan cara pandang individu.

8. Konteks Sosial Ekonomi

Suatu kondisi ekonomi, jenjang sosialnya dan wilayah orang tersebut tinggal akan berpengaruh dengan pembentukan karakteristik seseorang. Terlihat dari faktor tersebut yang mempengaruhi akses terkait dengan pendidikan, pengalaman hidup dan kesempatan tiap individu.

2.3.3 Pada jurnal lain juga dijelaskan bahwa karakteristik ibu hamil dengan kejadian anemia juga dipengaruhi oleh (Gergely, 2024) :

1. Usia

Kehamilan disarankan untuk terjadi di usia ibu 20 sampai 35 tahun. Pada usia itu kurun waktu dimana organ reproduksi dikatakan siap dan mampu untuk mengalami kehamilan. Jika kehamilan terjadi di usia <20 tahun berpengaruh terhadap gizi yang dibutuhkan. Sedangkan jika hamil di usia 35 tahun lebih maka akan timbul penyulit karena ada nya kemunduruan dari fungsi sistem reproduksi.

2. Pendidikan

Pendidikan yang tinggi berpengaruh terhadap motivasi seseorang dalam mencari informasi yang lebih. Hal tersebut didukung dari keinginan diri sendiri untuk belajar dan menerima informasi.

3. Pekerjaan

Suatu kondisi jenis pekerjaan ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kehamilan dan persalinannya. Pekerjaan yang berat dapat memicu terjadinya kejadian anemia, karena ibu hamil tersebut kurang memperhatikan pola makan dan waktu istirahat. Sehingga produksi sel merah dalam tubuh tidak optimal. Hal itu lah yang memungkinkan ibu hamil mengalami kejadian anemia.

4. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga akan berpengaruh terhadap tingkat ekonomi dan sosial seseorang. Semakin baik keadaan ekonomi dan sosial ibu hamil, maka semakin baik pula kesehatan dan kesejahteraan dari ibu hamil tersebut.

5. Jumlah Paritas

Kejadian anemia di pengaruhi oleh jumlah kehamilan dan juga persalinan yang ibu alami. Wanita yang semakin sering mengalami hamil kemudian bersalin, maka timbulah risiko pada wanita tersebut karena hilangnya zat besi secara terus menerus dalam tubuh.

6. Jarak Kehamilan

Jarak kehamilan yang berdekatan mempengaruhi kerja tubuh dalam mengembalikan kondisi zat besi yang belum optimal karena semakin berkurang saat hamil.

2.4 Tablet Tambah Darah (Tablet Fe)

Tablet yang di butuhkan tubuh untuk peningkatan suatu darah merah disebut sebagai tablet penambah darah atau Fe. Unsur penting zat besi sangat dibutuhkan dalam produksi sel darah merah. Zat besi secara alami bisa didapat dari makanan yang di konsumsi sehari-hari. Wanita yang hamil memerlukan zat besi, minimal sebanyak 90 tablet tambah darah selama kehamilannya (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi tubuh saat mengalami kekurangan zat besi, akan mempengaruhi kadar hemoglobin. Keluhan yang di rasakan oleh ibu hamil saat mengalami anemia seperti merasa lemah, letih, lesu, kulit terlihat pucat, sulit bernapas, pening, kepala nyeri, dan peningkatan denyut jantung.

2.4.1 Manfaat Zat Besi (Fe) Bagi Ibu Hamil

Komponen sel pembentuk *mioglobin* adalah zat besi. Mioglobin yaitu protein yang menyebarkan O₂ menuju ke otot berguna dalam pembentukan enzim dalam tubuh. Zat besi juga mampu berperan dalam kekebalan tubuh. Fe dalam kehamilan sangat penting karena membantu memenuhi asupan nutrisi pada janin dalam kandungannya dan menghindari terjadinya kondisi kurang darah.

2.4.2 Sumber Zat Besi

Ibu hamil sangat disarankan mendapat asupan nutrisi/makan zat besi yang tinggi. Sumber makanan tersebut didapat dari sayuran, daging, hati ampela serta perkacangan. Asupan dari vitamin C juga mampu membantu penyerapan zat besi yang di proses dalam tubuh. Keadaan saat hamil tentunya perlu peningkatan gizi berbeda dengan keadaan sebelum hamil. Zat makro seperti protein, karbohidrat serta lemak, hal lainnya yang perlu di tingkatkan adalah asupan zat penambah sel darah, *calcium*, *micronutrient* dan *DHA*.

Pemenuhan zat besi menjadi sangat penting di kehamilan, karena mempengaruhi kondisi ibu maupun janin. Bahkan, wanita disarankan perlu memenuhi zat besi untuk peningkatan sel darah merah hariannya saat mulai remaja, sebelum menikah sampai dengan memulai untuk hamil.

2.4.3 Cara Konsumsi Tablet Tambah Darah (Kemenkes, 2020)

1. Di minum malam hari saat akan tidur, supaya rasa mual berkurang.
2. Pengonsumsian tablet bersama sumber makanan yang dapat membantu dalam peningkatan zat besi seperti buah, sayuran dan jus buah. Untuk meningkatnya terserapnya zat besi yang optimal.
3. Hindari meminum tablet penambah darah bersamaan dengan air jenis teh, susu, kopi karena hal tersebut akan menghambat zat besi yang terserap ke tubuh.

2.4.4 Dosis Pemberian Tablet Tambah Darah

Departemen kesehatan sudah melakukan program dalam menurunkan anemi dengan cara pemberian fe atau penambah darah yang dibagikan pada ibu yang hamil untuk diminum 1 tablet setiap hari berkesinambungan dalam 90 hari periode kehamilan. Hal itu dimaksudkan untuk meningkatkan penyerapan zat besi yang optimal, maka di anjurkan meminum tablet 1 kali sehari dengan air putih yang sudah dimasak. Maka diharapkan dengan rutin konsumsi penambah darah, tingkat terjadinya anemi akan menurun (Waryana, 2019).

2.4.5 Efek Samping

Penambah darah sebenarnya tidak memiliki efek risiko yang berbahaya. Namun pada sebagian orang, setelah konsumsi tablet akan mengalami pengaruh yang kurang nyaman seperti keadaan ulu hati tidak nyaman, rasa mual sampai ingin muntah, mengalami diare atau ada juga yang sembelit. Kondisi yang di rasakan tersebut juga menjadi alasan bagi ibu yang tidak teratur dalam pengonsumsian tablet. Sebaiknya, ibu hamil patutnya diberikan pengertian, bahwa efek samping yang kurang nyaman itu sangat

tidak berarti apapun dari besarnya kegunaan yang ada dalam tablet zat besi tersebut. Ibu yang hamil juga di anjurkan untuk konsumsi tablet tambah darah meskipun kadar dan jumlah Hb nya normal, hal itu untuk memastikan bahwa ibu tersebut memiliki sel darah merah yang cukup untuk bakal janin dan dirinya sendiri. *World Health Organisation* (WHO) mengatatkan bahwa ibu yang mengonsumsi tablet tambah darah memiliki kadar Hb yang mencukupi daripada yang tidak mengonsumsi. Manfaat dapat diperoleh ibu jika mengonsumsi Fe secara teratur pada trimester awal mampu mencegah risiko kejadian ibu dan bayi tidak selamat (Yanti DE, 2019).