



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT BESI (FE) TERHADAP IBU HAMIL PENDERITA ANEMIA

Dery Windika Ramadhani¹

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Dery Windika Ramadhani, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: derywindika.dw3@gmail.com

Received August 11, 2021; **Accepted** August 21, 2021; **Online Published** October 04, 2021

Abstrak

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018 prevalensi anemia di Indonesia adalah 48,9%. Penyebab paling sering terjadinya anemia pada ibu hamil adalah pengetahuan serta asupan zat besi yang kurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) terhadap ibu hamil penderita anemia. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan mencari kata kunci anemia, pengetahuan, dan asupan zat besi di Google Scholar dan Pubmed. Pencarian literature baik dari jurnal nasional maupun internasional kemudian merangkum topik pembahasan dan membandingkan hasil yang disajikan dalam artikel. Dari beberapa penelitian yang dilakukan didapatkan hasil pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

Keywords: Anemia, Pengetahuan, Asupan Zat Besi

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan pada ibu hamil di Indonesia yaitu anemia. Anemia adalah keadaan seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen yang cukup ke jaringan tubuh. Seseorang yang mengalami anemia memiliki konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari biasanya (Jitowiyono, 2018).¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2011 secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah 38,2%. Selanjutnya, menurut WHO (2015), prevalensi anemia pada ibu hamil di Eropa 25,8% dan di Amerika 24,9%. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas)

tahun 2018 bahwa prevalensi anemia adalah 48,9% dimana hal ini masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia.²

Terdapat beberapa dampak anemia salah satunya yaitu berkurangnya penyediaan oksigen untuk jaringan sehingga dapat menyebabkan berbagai kelainan fungsional seperti gangguan proses mental, gangguan imunitas, ketahanan infeksi, dan gangguan terhadap wanita hamil serta janin yang dikandungnya (Ani, 2018).³

Anemia pada ibu hamil dapat diatasi dengan beberapa cara, pertama yaitu dengan pemberian suplementasi tablet zat besi. Kedua, melalui fortifikasi bahan makanan zat besi seperti garam dapur, tepung terigu,

dan penyedap masakan. Selanjutnya adalah membatasi pembuangan zat besi dari tubuh yang bersifat patologis.⁴

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya anemia kehamilan diantaranya, pengetahuan dan asupan zat besi. Pengetahuan ibu hamil mengenai anemia akan menimbulkan sikap positif terhadap perilaku kesehatan.⁵

Mengonsumsi sumber zat besi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan volume darah sehingga mencegah terjadinya anemia. Semakin tinggi asupan zat besi maka akan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang ditunjukkan dengan status anemia yang semakin rendah.⁶

Berdasarkan pernyataan diatas, penulis tertarik untuk melakukan *literature review* terhadap beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) terhadap ibu hamil penderita anemia.⁷

ISI

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah *literature review* dari berbagai jurnal nasional maupun internasional dengan judul yang berkaitan dengan hubungan pengetahuan dan asupan zat besi (Fe) terhadap ibu hamil penderita anemia. Selanjutnya, sumber bacaan yang telah didapat kemudian dianalisis dengan metode sistematik yaitu *literature review* meliputi aktivitas pengumpulan, evaluasi, dan pengembangan penelitian dengan fokus tertentu.⁸

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Liswanti dan Ediana (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, sikap dan

perilaku konsumsi tablet zat besi (Fe) terhadap kadar hemoglobin, didapatkan hasil pengetahuan dengan p -value = 0,000, sikap dengan p -value = 0,018 dan perilaku dengan p -value = 0,000. Hal ini menunjukkan p -value \leq 0,05 artinya pada α = 5%. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian tersebut maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi tablet zat besi/Fe pada ibu hamil terhadap kadar hb.⁹

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraeni, Yudi, dan Sukarno tahun 2014 terhadap 34 responden (53,1%) dengan asupan zat besi baik, 9 responden (14,1%) dengan asupan zat besi cukup, dan ada 21 responden (32,8%) dengan asupan zat besi kurang. Kemudian, terdapat 38 responden (59,4%) mengalami anemia dan 26 responden (40,6%) tidak mengalami anemia. Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan asupan zat besi pada ibu hamil dengan kejadian anemia dalam kehamilan di Puskesmas Ngampel Kabupaten Kendal dengan nilai p value = 0,015 ($p < 0,05$).¹⁰

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ratika (2019) terhadap responden tentang hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Rajadesa. Hampir setengah dari jumlah responden memiliki pengetahuan kurang tentang anemia sebanyak 47 orang (47,5%). Sebagian besar dari jumlah responden mengalami anemia sebanyak 56 orang (56,6%). Penelitian ini menggunakan uji statistik Chi Square yang menghasilkan nilai P (0,027) lebih kecil dari nilai α (0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia.¹¹

PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu keadaan menurunnya kadar hemoglobin, hemotokrit, dan jumlah sel darah merah

dibawah nilai normal (Arisman, 2014). Anemia seringkali terjadi pada ibu hamil. Anemia dalam kehamilan akan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu baik selama kehamilan, persalinan, maupun nifas, serta pada masa laktasi sehingga akan memberi pengaruh tidak baik pada janin yang dikandung.¹²

Gejala umum anemia adalah fatigue, gejala dan tanda keadaan hiperdinamik (denyut nadi kuat, jantung berdebar, dan roaring in the ears). Pada anemia yang lebih berat, dapat timbul letargi, konfusi, dan komplikasi yang mengancam jiwa (gagal jantung, angina, aritmia dan atau infark miokard).¹³

Anemia yang paling sering ditemukan pada ibu hamil ialah anemia defisiensi zat besi. Terdapat beberapa penyebab terjadinya anemia defisiensi besi pada kehamilan yaitu gangguan pencernaan dan absorpsi, hipervolemia, menyebabkan terjadinya pengenceran darah, kebutuhan zat besi meningkat, kurangnya zat besi dalam makanan, dan penambahan darah tidak sebanding dengan penambahan plasma.¹⁴

Adapun beberapa factor yang memengaruhi anemia pada saat kehamilan diantaranya sosial dan ekonomi, pengetahuan, budaya serta pola konsumsi asupan zat besi. Pengetahuan adalah hasil pemikiran dan penginderaan manusia, terhadap objek yang diteliti melalui indera yang dimilikinya. Dengan sendirinya pola pikir seseorang akan berubah jika indra dalam tubuh seseorang tersebut bisa menerimanya dengan baik (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan pada ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan sangat diperlukan karena memengaruhi perilaku ibu hamil dalam menerapkan makanan yang bergizi selama kehamilannya. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh ibu hamil ialah pengetahuan tentang anemia. Faktor sosial dan ekonomi juga sangat erat hubungannya dengan pengetahuan, jika ibu hamil sudah memiliki pengetahuan baik namun faktor sosial

ekonomi ibu yang kurang dapat menyebabkan kurangnya pemenuhan asupan makan ibu hamil.¹⁵

Pola konsumsi asupan zat besi sangat berpengaruh terhadap status anemia pada ibu hamil. Asupan bahan pangan tinggi zat besi dan konsumsi besi folat secara bermakna dijumpai menurunkan risiko kejadian anemia. Zat besi yang dianjurkan untuk ibu hamil trimester II dan III berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) 2019 adalah ≤ 9 mg. zat besi dapat diperoleh dari asupan bahan makanan yang kaya zat besi. Konsumsi teh dan kopi setelah makan juga berkontribusi terhadap anemia gizi besi.¹⁶

Patofisiologi anemia pada kehamilan dapat terjadi ketika volume darah meningkat (hipervolemi). Hipervolemi adalah hasil dari peningkatan volume plasma dan eritrosit yang berada dalam tubuh tetapi peningkatan ini tidak seimbang yaitu volume plasma peningkatannya jauh lebih besar sehingga memberi efek yaitu konsentrasi hemoglobin berkurang dari 12 g/100 ml. Hemodelusi atau pengenceran juga dapat terjadi pada ibu hamil dengan peningkatan volume 30% sampai 40% yang puncaknya pada kehamilan 32 sampai 34 minggu. Jumlah peningkatan sel darah 18% sampai 3% dan haemoglobin sekitar 19% (Manuaba, 2012). Bila haemoglobin ibu sebelum hamil berkisar 11gr maka dengan terjadinya hemodelusi sehingga terjadinya anemia dalam kehamilan.¹⁷

Anemia yang terjadi pada ibu hamil juga dapat dikarenakan kurangnya nutrisi yang ada didalam tubuh, bagi ibu hamil penderita anemia akan sangat berisiko terhadap janin yang dikandungnya. Maka dari itu sangat lah penting bagi ibu hamil untuk memahami langkah ataupun cara mencegah terjadinya anemia pada waktu kehamilan. (Manuaba, 2012).¹⁸

Tatalaksana farmakologi anemia dapat dilakukan dengan pemberian zat besi peroral sulfas ferosus atau

glukonus ferosus dengan dosis 3–5 x 0,20 mg. Pemberian zat besi parenteral diberikan bila ibu hamil tidak tahan pemberian per oral atau absorpsi saluran pencernaan kurang baik, kemas diberikan secara IM atau IV. Kemas ini antara lain : imfero, techofer dan fetrigen. Hasilnya lebih cepat dibandingkan per oral (Mochtar, 2013). Tatalaksana nonfarmako atau pencegahan anemia dalam kehamilan dapat diperoleh melalui penyuluhan di fasilitas kesehatan setempat, media sosial maupun media cetak sehingga ibu dapat lebih memahami tentang anemia dan dapat mencegah terjadinya anemia.¹⁹

SIMPULAN

Dari *literature review* ini dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang anemia sehingga ibu hamil tidak paham mengenai bahaya serta dampak buruk yang diakibatkan oleh anemia saat kehamilan. Asupan zat besi yang belum terpenuhi oleh ibu hamil sesuai angka kecukupan yang dianjurkan juga berpengaruh terhadap status anemia pada ibu hamil.²⁰

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia A., Tjiptaningrum A. 2016. Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi. MAJORITY. 5 (5) : 167-168.
2. Anggraeni E., Yudi D., Sukarno. 2014. Hubungan Asupan Zat Besi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Ngampel Kabupaten Kendal. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2 (1) : 47-51.
3. Ani L. 2018. Anemia Defisiensi Besi : Masa Prahamil dan Hamil. Jakarta : EGC.
4. Arisman. 2014. Gizi dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta : EGC.
5. Ediana D., Liswanti Y. 2016. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Zat Besi (Fe) pada Ibu Hamil terhadap Kadar Hb. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. 16 (1) : 161-163.
6. Fuada N., Setyawati B., Salimar, Purwandari R. 2019. Hubungan Pengetahuan Makan Sumber Zat Besi dengan Status Anemia pada Ibu Hamil. MGMI. 11 (1) : 49-60.
7. Jitowiyono S. 2018. Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Hematologi. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
8. Kemenkes RI. 2019. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
9. Manuaba I., Ida B.G. 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta EGC.
10. Mochtar. 2013. Sinopsis Obstetri (Obstetri Fisiologi dan Patologi. Jakarta : EGC.
11. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta.
12. Ratih R. 2017. Pengaruh Pemberian Zat Besi (Fe) terhadap Peningkatan Hemoglobil Ibu Hamil Anemia. JOMIS. 1 (2) : 93-97
13. Ratika R. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Rajadesa. Jawa Barat : Fakultas Ilmu Kesehatan.

14. Rizki F., Lipoeto N., Ali H. 2017. Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Kesehatan Andalas. 6 (3) : 503.

15. Yuspitra T. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi (Besi, Vitamin C, Protein) dengan Status Anemia pada Ibu Hamil di Desa Nagarejo Kecamatan Galang, Deli Serdang. Medan : Politeknik Kesehatan Medan.