

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Ibu Hamil

1. Pengertian ibu hamil

Ibu hamil adalah orang yang sedang dalam proses pembuahan untuk melanjutkan keturunan. Di dalam tubuh seorang ibu hamil terdapat janin yang tumbuh di dalam rahim ibu (Rahim & Muslimin, 2022).

Kehamilan adalah periode dari kehamilan sampai dengan lahirnya janin. Tahapan kehamilan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu Trimester I dimulai pada awal kehamilan-14 minggu, Trimester II dimulai pada usia kehamilan 14-28 minggu dan Trimester III dimulai pada usia kehamilan 28-42 minggu (Yuniarti et al., 2022).

2. Tanda kehamilan

Tanda-tanda kehamilan pada ibu hamil dibagi menjadi tanda subjektif, tanda objektif, dan bukti absolut kehamilan

a. Tanda Subjektif

1) Amenorrhoe (tidak dapat haid)

Pada wanita sehat dengan haid yang teratur, amenorrhoe menandakan kemungkinan kehamilan. Gejala ini sangat penting karena umumnya wanita hamil tidak dapat haid lagi

2) Nausea dan emesis

Terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan sampai akhir trimester pertama, kadang disertai muntah. Sering terjadi pada pagi hari, sehingga disebut morning sickness.

3) Mengidam

Sering terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan dan menghilang semakin bertambahnya usia kehamilan

4) Mamae menjadi tegang dan membesar

Disebabkan oleh pengaruh estrogen dan progesterone yang merangsang duktus dan alveoli pada mamae, sehingga glandula Montgomery tampak lebih jelas

5) Anoreksia (tidak ada nafsu makan)

Terjadi pada bulan-bulan pertama, tetapi setelah itu nafsu makan akan kembali lagi

6) Sering buang air kecil

Hal ini karena kandung kemih tertekan oleh uterus yang mulai membesar

7) Pigmentasi kulit

Terjadi karena pengaruh hormone kortikosteroid plasenta yang merangsang melanofor dan kulit.

b. Tanda Objektif (tanda kemungkinan hamil)

1) Tanda Chadwick's : peningkatan suplai darah ditandai dengan bercak keunguan pada vagina

2) Tanda Hegar's : segmen bawah uterus melunak

3) Tanda Godell's : melunaknya uterus

- 4) Perubahan uterus : pada pemeriksaan dalam dapat diraba uterus membesar dan bentuknya semakin bundar
- 5) Kontraksi Braxton Hicks : kontraksi pada ibu hamil namun tidak terasa sakit (Afrida, 2022)

c. Bukti Positif (absolut)

Bukti kehamilan dinyatakan positif apabila pemeriksa dapat :

- 1) Mendengar bunyi jantung janin dan desiran funik yaitu dorongan darah melalui tali pusat., dapat didengar selambatnya pada minggu ke-10 dengan detektor nadi ultrasonografi janin, pada minggu ke-17 dengan stetoskop.
- 2) Merasakan bagian-bagian janin, paling cepat teraba pada minggu ke-5
- 3) Melihat hasil skeleton pada USG atau skeleton janin pada gambaran X-ray. USG berhasil menentukan embrio pada minggu ke-6, dan skeleton janin terlihat di X-ray paling cepat pada minggu ke-12
- 4) Merasakan gerakan janin, pada bulan ke-4.
- 5) Mencatat elektrokardiogram janin (Fauziah, Siti, 2012)

3. Kebutuhan nutrisi ibu hamil

Saat masa kehamilan, ibu hamil memerlukan lebih banyak konsumsi protein, kalori (untuk energi), vitamin dan mineral seperti asam folat dan zat besi untuk perkembangan bayi dan ibu hamil. Selama kehamilan, ibu hamil memerlukan tambahan sekitar 300 kalori perhari. Pada trimester I kebutuhan energi meningkat perlahan. Pada trimester II kebutuhan energi akan bertambah besar yang digunakan untuk pemekaran jaringan ibu. Lalu pada trimester III kebutuhan energi ibu akan semakin besar yang digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta (Andina Vita Sutanto, 2018).

Seorang ibu hamil juga akan mengalami peningkatan volume darah, maka kebutuhan zat besi ibu juga pasti akan meningkat. Ibu hamil harus menambah kebutuhan zat besi selama kehamilan karena kandungan zat besi di dalam tubuh ibu akan diserap oleh janin yang digunakan sebagai cadangan setelah lahir. Maka dari itu, pemberian suplementasi zat besi sangat penting dilakukan untuk ibu hamil. Dengan pemberian suplemen zat besi seperti Tablet Tambah Darah (TTD), dapat membuat darah menjadi lebih sehat dan mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Pemberian tablet zat besi pada ibu hamil dimulai ketika ibu hamil memasuki trimester II karena pada masa ini, keluhan keluhan yang terjadi pada trimester I seperti mual sudah mulai berkurang. (Andina Vita Sutanto, 2018).

B. Anemia pada Ibu Hamil

1. Pengertian anemia pada ibu hamil

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar normal. Ibu hamil dapat dikatakan anemia apabila kandungan Hb nya < 11 gr/dl (Kemenkes RI., 2020)

Anemia hamil disebut "*potensial danger to mother and child*" (Potensial membahayakan untuk ibu dan anak). Kekurangan zat besi akan beresiko pada janin dan ibu hamil itu sendiri. Janin akan mengalami gangguan atau hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak (Rasyid, P. S., Suherlin, I., & Pombaile, 2021)

2. Penyebab anemia pada ibu hamil

Penyebab anemia pada ibu hamil di Indonesia sebagian besar karena kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hemoglobin (Hb), sehingga disebut “Anemia Defisiensi Besi”. Kekurangan zat besi pada ibu hamil disebabkan karena :

- a. Kurangnya mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, terutama yang berasal dari hewani
- b. Kebutuhan zat besi yang meningkat saat kehamilan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan perdarahan saat persalinan
- c. Menderita penyakit infeksi yang dapat menyebabkan zat besi yang diserap tubuh berkurang, seperti kecacingan atau malaria (hemolysis sel darah merah)
- d. Kehilangan zat besi yang berlebihan pada perdarahan saat persalinan
- e. Mengonsumsi makanan yang rendah zat besi dan tidak dicukupi dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet zat besi sesuai anjuran (Kemenkes, 2018)

3. Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil

- a. Ibu hamil mengalami Lemah, Letih, Lesu, Lelah, Lunglai (5L)
- b. Kelopak mata pucat
- c. Lidah dan bibir ibu tampak pucat
- d. Mata berkunang-kunang
- e. Pusing (Kemenkes RI., 2020)

4. Akibat anemia pada ibu hamil

Berikut ini akibat jika Ibu hamil menderita anemia antara lain :

- a. Menurunnya fungsi kekebalan tubuh pada ibu hamil
- b. Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
- c. Menurunkan kualitas hidup sehingga akan berdampak pada :
 - 1) Keguguran (abortus)
 - 2) Perdarahan yang akan berakibat fatal seperti kematian ibu
 - 3) Bayi lahir prematur (bayi lahir kurang dari 9 bulan)
 - 4) Bayi beresiko mengalami BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) dengan berat badan < 2500 gr dan beresiko pendek (stunting dengan panjang badan < 48 cm
 - 5) Apabila ibu mengalami anemia berat, maka bayi beresiko lahir mati (Kemenkes RI., 2020).

5. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil

Upaya pencegahan anemia defisiensi besi pada ibu hamil adalah dengan pemberian tablet zat besi sebanyak 1 tablet setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet, dimulai sedini mungkin dan berlanjut sampai masa nifas. Pemberian tablet zat besi setiap hari selama masa kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal sebesar 70% dan anemia defisiensi besi sebesar 57% (Kemenkes, 2018). Selain itu, upaya yang dapat dilakukan menurut Kemenkes 2020, yaitu :

- a. Ibu hamil perlu memperbanyak konsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan protein, seperti hati, sayuran hijau, kacang-kacangan dan buah berwarna merah atau kuning

- b. Makan makanan yang beraneka ragam dan mengandung gizi yang seimbang, dengan menambah satu porsi makanan dalam sehari
- c. Selalu menggunakan alas kaki, untuk mencegah terjadinya infeksi cacing tambang
- d. Jika ibu hamil tinggal di daerah endemik malaria, tidurlah dengan menggunakan kelambu di tempat tidur untuk mencegah terjadinya malaria (Kemenkes RI., 2020).

6. Upaya pengobatan anemia pada ibu hamil

Ibu hamil yang sudah menderita anemia, diberikan 2 tablet setiap hari sampai kadar Hb mencapai normal. Pemeriksaan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia dilakukan dengan syarat sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan kadar Hb dilakukan setiap bulan jika ibu hamil terdeteksi anemia pada trimester pertama dan pemeriksaan dilakukan hingga Hb mencapai normal.
- b. Pemeriksaan kadar Hb dilakukan setiap dua minggu jika ibu hamil terdeteksi anemia pada trimester kedua dan pemeriksaan dilakukan hingga Hb mencapai normal.
- c. Jika pada pemeriksaan selanjutnya kadar Hb tetap tidak berubah, maka langsung dirujuk ke pelayanan kesehatan yang lebih tinggi. Bila setelah mengonsumsi tablet Fe secara rutin namun kadar Hb tetap tidak berubah, maka kemungkinan besar anemia tidak disebabkan oleh defisiensi besi (Kemenkes, 2018).

C. Tablet Zat Besi

1. Pengertian tablet zat besi

Tablet zat besi atau yang biasa disebut Tablet Tambah Darah adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi merupakan zat yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah, pembentukan hemoglobin, dan juga salah satu komponen penting yang diperlukan dalam sistem enzim pernapasan (sitokrom-oksidadase, katalase peroksidase). Fungsi utama dari zat besi adalah untuk menghantarkan oksigen ke dalam jaingan-jaringan tubuh dan berperan penting dalam mekanisme oksidase seluler.

Jumlah zat besi yang dibutuhkan untuk ibu hamil normal yaitu sekitar 1000 mg, dimana 350 mg digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta, 450 mg digunakan untuk peningkatan masa sel darah merah ibu, dan 240 mg digunakan untuk kehilangan basal. (Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, 2023)

Tablet tambah darah atau tablet zat besi adalah suplemen yang mengandung zat besi, dimana kandungannya setara dengan 60 mg besi elemental dan 400 mcg asam folat. (Kemenkes, 2018)

2. Manfaat tablet zat besi

Manfaat yang diperoleh ibu hamil jika mengonsumsi tablet zat besi secara rutin yaitu :

- a. Kebutuhan zat besi ibu akan terpenuhi sehingga mencegah terjadinya anemia
- b. Menghindari gejala anemia seperti 5L (Lemah, Letih, Lesu, Lunglai, dan Lalai)

- c. Mencegah terjadinya Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan kehamilan *pre term*
- d. Mencegah terjadinya perdarahan saat persalinan (Rini Anggeriani, 2022)

3. Kebutuhan zat besi ibu hamil

Selama kehamilan, ibu hamil diberikan tablet zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak satu tablet (60 miligram) dan harus dikonsumsi rutin setiap hari selama sembilan puluh hari atau sama dengan sembilan puluh tablet zat besi selama masa kehamilan. Ibu hamil sebaiknya mengonsumsi tablet zat besi dimulai pada saat memasuki trimester II karena kebutuhan besi meningkat.

Tablet Fe mengandung 200 mg *ferrous sulfate* atau setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Agar penyerapan tablet zat besi menjadi lebih cepat dan maksimal, maka sangat dianjurkan untuk meminum tablet zat besi bersamaan dengan Vitamin C atau Vitamin B12 (Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, 2022).

Kebutuhan zat besi pada kehamilan dengan janin tunggal yaitu :

- a. 200-600 mg digunakan untuk memenuhi peningkatan massa sel darah merah
- b. 200-370 mg digunakan untuk janin yang bergantung pada berat lahirnya.
- c. 150-200 mg digunakan untuk kehilangan eksternal
- d. 30-170 mg digunakan untuk tali pusat dan plasenta
- e. 90-310 mg digunakan untuk menggantikan darah yang hilang saat melahirkan (Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, 2023).

4. Cara mengonsumsi tablet zat besi yang efektif

Cara efektif dalam mengonsumsi tablet zat besi untuk mencegah terjadinya anemia yaitu jangan meminum tablet zat besi dalam keadaan perut yang kosong untuk meminimalkan efek samping seperti perut terasa perih atau mual. Selain itu bisa juga dengan mengonsumsi tablet zat besi pada malam hari.

Tablet zat besi sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti buah segar (jeruk, pepaya, mangga, jambu biji, dan lain-lain), sayuran dan jus buah, agar penyerapan zat besi di dalam tubuh dapat dilakukan secara optimal (Kemenkes RI., 2020).

Hindari mengonsumsi tablet zat besi bersamaan dengan :

- 1) Susu, karena susu hewani umumnya mengandung tinggi kalsium sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi di mukosa usus
- 2) Teh dan kopi karena mengandung senyawa fitat dan tanin yang dapat mengikat zat besi menjadi senyawa yang kompleks sehingga zat besi tidak dapat diserap oleh tubuh
- 3) Tablet Kalsium (kalk) dengan dosis yang tinggi dapat menghambat penyerapan zat besi.
- 4) Obat sakit maag dapat menghambat penyerapan zat besi karena obat maag berfungsi melapisi permukaan lambung sehingga penyerapan zat besi terhambat (Kemenkes, 2018)..

D. Tindakan-tindakan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi

1. Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tindakan adalah sesuatu yang dilakukan; perbuatan atau tindakan yang dilaksanakan untuk mengatasi

sesuatu. Sedangkan menurut Notoatmodjo, tindakan adalah mekanisme dari suatu pengamatan yang muncul dari persepsi sehingga ada respon untuk melakukan suatu tindakan (Notoatmodjo, 2014).

Tindakan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi adalah segala sesuatu atau upaya yang dilakukan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi sehingga penyerapan zat besi dapat dilakukan secara optimal dan dapat mencegah anemia pada ibu hamil..

2. Tindakan-tindakan yang dilakukan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi

Beberapa hal yang perlu dilakukan dan diperhatikan oleh ibu hamil saat mengonsumsi tablet zat besi adalah sebagai berikut :

- a. Ibu hamil harus mengonsumsi tablet zat besi dengan rutin sesuai anjuran petugas kesehatan
- b. Ibu hamil perlu memantau perubahan warna hitam pada tinja ibu hamil.
Hal itu adalah hal yang normal terjadi karena warna hitam pada tinja disebabkan adanya sisa zat besi yang tidak diserap oleh tubuh..
- c. Ibu hamil perlu meminta bantuan anggota keluarga, misalnya suami, untuk memantau dan mengingatkan dalam mengonsumsi tablet zat besi
- d. Ibu hamil perlu melakukan pemeriksaan Hb secara berkala untuk mengetahui dampak dari pemberian tablet zat besi pada ibu hamil
- e. Ibu hamil harus mengonsumsi tablet zat besi dengan benar dan efektif agar penyerapan zat besi dapat dilakukan secara optimal seperti meminum dengan air putih atau air jeruk dan menghindari meminum bersamaan dengan teh, kopi, susu atau tablet kalsium.

- f. Ibu hamil perlu memantau dampak atau efek samping yang terjadi pada ibu setelah mengonsumsi tablet zat besi, seperti tidak enak di ulu hati, mual, muntah, dan sembelit (Kemenkes, 2018).

3. Penyebab ibu hamil tidak rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi

Penyebab dari ibu hamil tidak rutin mengonsumsi tablet zat besi antara lain:

- a. Lupa

Alasan utama yang biasanya disebutkan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi adalah lupa. Ibu hamil perlu diberikan edukasi mengenai salah satu cara agar ibu tidak pernah lupa meminum tablet zat besi yaitu meletakkan tablet zat besi di tempat yang mudah terlihat oleh ibu (Handika & Anjarwati, 2022). Cara lain yang dapat dilakukan juga yaitu dengan menyiapkan pengingat atau alarm di ponsel ibu setiap harinya untuk mengingatkan ibu meminum tablet zat besinya (Pathirathna et al., 2020).

- b. Efek samping yang ditimbulkan

Pada ibu hamil tertentu, mengonsumsi tablet zat besi dapat menimbulkan gejala seperti mual, muntah, nyeri lambung, sulit buang air besar dan tinja menjadi warna hitam. Hal itulah yang menyebabkan ibu hamil enggan untuk melanjutkan mengonsumsi tablet zat besi.

- c. Mitos atau kepercayaan yang salah

Banyak ibu hamil yang percaya bahwa mengonsumsi tablet zat besi menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat, darah menjadi terlalu banyak atau bayi lahir cacat dan menjadi terlalu besar. Sebenarnya, tidak ada hubungan antara mengonsumsi tablet zat besi dengan meningkatnya tekanan darah. Karena tekanan darah tidak dipengaruhi oleh banyaknya

volume sel darah merah. Tablet zat besi juga justru mencegah bayi dari lahir cacat, karena tablet zat besi mengandung asam folat yang mampu melindungi bayi dari kecacatan (Kemenkes RI, 2020).

Banyak juga masyarakat beranggapan bahwa tablet zat besi adalah obat, sehingga mereka menganggap bahwa setelah minum tablet zat besi, suatu gejala akan hilang, badan menjadi terasa segar sehingga berhenti mengonsumsinya. Padahal tablet zat besi harus diminum secara rutin selama kehamilan (Kemenkes, 2018).

4. Karakteristik yang mempengaruhi ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi

a. Pendidikan

Ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah menyerap ilmu dan menerapkannya. Dengan pendidikan yang lebih tinggi, dapat meningkatkan akses ibu hamil terhadap informasi mengenai tablet zat besi melalui membaca dan memahami manfaat tablet zat besi (Handika & Anjarwati, 2022).

b. Pekerjaan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh , ibu hamil yang bekerja memiliki kepatuhan 1,7 kali lipat lebih besar dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja. Ini mungkin disebabkan karena ibu hamil memiliki perencanaan yang lebih baik dan penjadwalan, termasuk kapan harus mengonsumsi tablet Fe (Pathirathna et al., 2020).

c. Usia

Usia dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet zat besi karena semakin muda usia ibu maka cenderung menyebabkan ibu tidak siap menerima kehamilannya yang akan berakibat terjadinya gangguan selama kehamilan seperti anemia.

d. Paritas

Penelitian yang dilakukan oleh Demis (2019) menjelaskan bahwa ibu multigravida lebih patuh dalam mengonsumsi tablet zat besi dibandingkan dengan ibu primigravida (Demis et al., 2019)

e. Pendapatan

Semakin tinggi tingkat pendapatan maka ibu hamil berpeluang besar untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatannya, termasuk mengonsumsi tablet zat besi.