

d. Tangan dan kaki dingin:

Suhu tubuh yang rendah pada ekstremitas (tangan dan kaki) juga bisa menjadi indikasi anemia akibat kekurangan zat besi. Gejala lain juga muncul seperti; letih, lesu, pucat, tidak bertenaga, kurang selera makan, kaki tangan dingin. Gejala gejala tersebut harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak yang lebih serius terhadap kualitas sumber daya manusia ( Purnaningsih, 2024 ).

e. Nyeri dada

Dalam beberapa kasus, anemia juga dapat menyebabkan nyeri dada. Selain gejala umum tersebut, ada juga beberapa gejala yang lebih jarang terjadi seperti sariawan di sudut mulut, kerontokan rambut, perubahan indera perasa, telinga berdenging, dan gatal-gatal. Gejala anemia sangat bervariasi, seperti ; kelelahan, lemas, pusing, sakit kepala, pucat, takikardi, palpitasi, nyeri dada, sesak napas, ekstremitas dingin, namun gejala ini bisa berbeda antar individu ( Freeman dan Zubair, 2025 ).

**4. Faktor – faktor yang mempengaruhi anemia pada Ibu hamil**

Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor, terutama kekurangan zat besi dan asam folat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, kehamilan kembar, sering muntah (hyperemesis gravidarum), dan riwayat anemia sebelum hamil juga dapat meningkatkan risiko anemia.

Berikut adalah beberapa faktor penyebab anemia pada ibu hamil:

a. Indeks massa tubuh ( IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat Skrining Status gizi dewasa yang dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ) ( kemenkes 2024).

Menurut WHO (2024, 2025), indeks massa tubuh adalah pengukuran antropometri standar untuk menilai status gizi dan resiko obesitas / penyakit, dihitung dengan rumus berat badan ( kg ) dibagi kuadrat tinggi badan (  $m^2$ ), dengan klasifikasi kurus  $IMT < 18,5$ , Normal  $18,5 - 24,9$ , kelebihan berat badan  $> 25$  dan obesitas  $IMT > 30$ . WHO juga menyatakan bahwa pada obesitas ( $IMT > 30$ ) terdapat peningkatan terjadinya mortalitas pada pasien di *Intensif Care Unit ( ICU)* 152 % atau meningkat 2,52 kali, peningkatan durasi penggunaan ventilator pada pasien ICU meningkat 0,97 kali. Mortalitas meningkat sebesar 4,69 % pada pasien obesitas dengan trauma dan peningkatan risiko infeksi luka operasi.

Menurut Kemenkes (2024), terdapat hubungan signifikan antara indeks massa tubuh pra kehamilan atau awal kehamilan dengan risiko anemia. Ibu hamil dengan IMT rendah (kurang gizi,  $IMT < 18,5$ ) berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena kekurangan zat besi. Oleh karena itu kemenkes menyarankan pemantauan rutin IMT dan asupan nutrisi seimbang untuk mencegah anemia pada ibu hamil . Pengukuran IMT sangat penting untuk menilai status gizi ibu hamil demi mendukung kesejahteraan ibu dan janin. Pola makan memiliki pengaruh besar terhadap IMT yang merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga Kesehatan. Ketika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi selama masa kehamilan, resiko melahirkan bayi dengan kondisi kurang sehat dan berat badan lahir rendah akan meningkat. Dengan kata lain, kualitas kesehatan bayi sangat tergantung pada status

gizi ibunya selama mengandung (Lailah Alfu, dkk, 2025). IMT yang tidak ideal dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil yang berdampak negatif pada kondisi bayi yang akan dilahirkan (Fauzan Rizki, dkk, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfu, dkk, kejadian anemia pada ibu hamil dengan  $IMT < 18,5$  sebesar 27,1 %,  $IMT 18,5 - 24,9$  sebesar 20,8 % ,  $IMT > 24,9$  sebesar 25 % (Lailah Alfu, dkk, 2025).

b. Kekurangan zat besi dan asam folat:

Penyebab utama anemia secara global adalah kekurangan zat besi dari makanan di semua usia dan jenis kelamin (Atzmardina Zita, dkk, 2024). Zat besi dan asam folat adalah nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah. Jika asupan makanan ibu hamil tidak mencukupi, risiko anemia akan meningkat (Kemenkes RI, 2024). Lebih dari dua miliar orang atau lebih dari 30 % populasi di seluruh dunia, khususnya wanita hamil menderita kekurangan zat besi, penyakit kekurangan gizi yang paling umum. Anemia defisiensi besi selama kehamilan merupakan masalah serius di seluruh dunia, dengan tingkat prevalensi berkisar rata-rata 14 % wanita hamil di negara – negara industri dan rata – rata 56 % ( 35 – 75 % ) di negara – negara berkembang ( Raut Akshara dan Hiwale , 2022 ).

Menurut World Health Organization ( WHO ) sekitar 40% ibu hamil di dunia mengalami anemia, namun angka ini bisa bervariasi antar wilayah, dengan prevalensi tertinggi di Afrika 61,3% dan Asia Tenggara 52,5% (WHO, 2021).

c. Kehamilan kembar

Ibu hamil dengan kehamilan kembar membutuhkan lebih banyak zat besi dan nutrisi lainnya untuk mendukung pertumbuhan kedua janin, sehingga risiko anemia lebih tinggi.