

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Definisi anemia

Anemia merupakan suatu kondisi klinis yang ditandai dengan menurunnya jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah hingga berada di bawah nilai normal yang telah ditetapkan. Nilai normal kadar hemoglobin berbeda-beda berdasarkan umur, jenis kelamin, serta kondisi fisiologis seseorang. Pada individu sehat, sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi sebagai pembawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh, termasuk otak, serta membantu pengangkutan zat gizi lain seperti vitamin dan mineral yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.

Perbedaan kadar hemoglobin normal antara laki-laki dan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologis, seperti perbedaan massa otot dan hormon. Menurut Haferanke et al. (2025), seseorang dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin pada laki-laki kurang dari 13,5 g/dL, sedangkan pada perempuan kurang dari 12 g/dL. Kondisi anemia dapat menyebabkan penurunan kapasitas kerja tubuh karena berkurangnya suplai oksigen ke jaringan.

Anemia kehamilan didefinisikan sebagai keadaan di mana kadar hemoglobin berada di bawah normal sehingga menurunkan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan, terutama pada ibu dan janin.

Kekurangan zat besi merupakan faktor utama penyebab terjadinya anemia

karena besi dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin (*Buku Ajar Anemia Ibu Hamil*, Farha Pustaka, 2023). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit.

Menurut Awaru, A. F. T., dkk (2025), anemia tidak hanya ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin, tetapi juga dapat dilihat dari penurunan hematokrit atau jumlah eritrosit. Nilai kadar hemoglobin dan sel darah merah dapat bervariasi tergantung usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, serta kondisi fisiologis tertentu seperti kehamilan.

2. Klasifikasi anemia

Anemia dapat diklasifikasikan berdasarkan ukuran dan warna sel darah merah yang dilihat melalui pemeriksaan laboratorium, antara lain sebagai berikut:

a. Anemia normositik makrositik

Anemia normositik makrositik ditandai dengan ukuran sel darah merah yang lebih besar dari normal (Mean Corpuscular Volume/MCV >100), namun memiliki kadar hemoglobin yang relatif normal sehingga bersifat normokromik. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh gangguan atau terhambatnya sintesis asam deoksiribonukleat (DNA), seperti pada defisiensi vitamin B₁₂ dan asam folat.

Selain itu, anemia jenis ini juga dapat ditemukan pada pasien yang menjalani kemoterapi kanker akibat pengaruh obat-obatan yang mengganggu proses pembelahan sel.

b. Anemia mikrositik hipokromik

Anemia mikrositik hipokromik ditandai dengan ukuran sel darah merah yang lebih kecil dari normal serta warna sel yang lebih pucat akibat rendahnya kandungan hemoglobin. Keadaan ini umumnya mencerminkan gangguan sintesis heme atau kekurangan zat besi. Anemia jenis ini sering ditemukan pada anemia defisiensi besi, anemia sideroblastik, kehilangan darah kronis, serta gangguan sintesis globin.

c. Batasan anemia

Penentuan apakah seseorang menderita anemia atau tidak didasarkan pada nilai ambang kadar hemoglobin. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 736a/Menkes/XI/1989, batas normal kadar hemoglobin pada perempuan dewasa adalah ≥ 12 g/dl, sedangkan pada ibu hamil ditetapkan ≥ 11 g/dl. Apabila kadar hemoglobin berada di bawah nilai tersebut, maka individu tersebut dikategorikan mengalami anemia.

3. Gejala anemia

Gejala anemia dapat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan penyebabnya. Secara umum, penderita anemia akan merasakan gejala seperti mudah lelah, wajah tampak pucat, jantung berdebar saat melakukan aktivitas

ringan, nyeri dada, sesak napas, pusing, mata berkunang-kunang, mudah tersinggung, serta rasa dingin atau mati rasa pada tangan dan kaki. Gejala-gejala ini muncul akibat berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan tubuh (Dewi, I. M., dkk. 2021).

4. Faktor penyebab anemia

Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil dapat dikelompokkan menjadi faktor dasar, faktor tidak langsung, dan faktor langsung.

a. Faktor dasar

- *Sosial dan ekonomi*: Tingkat pendapatan keluarga berpengaruh terhadap kemampuan ibu hamil dalam menyediakan makanan bergizi dan mengakses pelayanan kesehatan. Ibu hamil dengan status ekonomi rendah cenderung memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil dari keluarga berpendapatan tinggi (Devinia, 2020).
- *Pengetahuan*: Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan tindakan kesehatan. Semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang anemia, maka semakin patuh ibu dalam mengonsumsi tablet zat besi sebagai upaya pencegahan anemia selama kehamilan (Simanungkalit, M. V. (2023).
- *Pendidikan*: Pendidikan formal berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan lebih tinggi umumnya lebih rasional dalam mengambil keputusan dan lebih terbuka terhadap informasi baru terkait

kesehatan kehamilan (Qomarasari, D. & Pratiwi, L., 2023).

- *Budaya*: Adanya pantangan makanan berdasarkan kepercayaan atau budaya tertentu dapat membatasi konsumsi pangan bergizi pada ibu hamil. Beberapa masyarakat masih melarang ibu hamil mengonsumsi jenis makanan tertentu seperti ikan atau telur karena dianggap dapat berdampak buruk pada kehamilan (Budyanto dalam Ariyani, 2016).

b. Faktor tidak langsung

- *Frekuensi Antenatal Care (ANC)*: Pelayanan ANC bertujuan memantau kesehatan ibu dan janin serta mendeteksi dini masalah kehamilan, termasuk anemia. Melalui kunjungan ANC, ibu hamil mendapatkan penyuluhan gizi dan tablet tambah darah untuk mencegah anemia (Agustini, R.D. dkk., 2020).
- *Paritas*: Ibu dengan paritas tinggi memiliki risiko anemia lebih besar karena cadangan zat besi dalam tubuh dapat berkurang akibat kehamilan dan persalinan yang berulang, terutama bila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai (Kemenkes RI, 2020).
- *Umur ibu*: Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun tergolong berisiko. Faktor usia juga memengaruhi kematangan pola pikir ibu dalam menerima dan menerapkan informasi kesehatan (Kemenkes RI, 2020).
- *Dukungan suami*: keterlibatan suami dalam edukasi kesehatan dan dukungan emosional dapat mendorong motivasi ibu hamil untuk menaati anjuran kesehatan seperti konsumsi tablet besi secara rutin (Deswani, 2017).

c. Faktor langsung

- *Pola konsumsi*: Pola konsumsi menggambarkan kebiasaan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya (Nafilah, I. dkk. (2020).
- *Infeksi*: Penyakit infeksi pada ibu hamil dapat memperburuk status gizi dan meningkatkan risiko anemia serta berdampak pada kesehatan janin (Fatkhayah et al., 2022)
- *Perdarahan*: Kehilangan darah selama kehamilan atau persalinan dapat menyebabkan atau memperberat anemia pada ibu hamil.

5. Tanda dan gejala anemia gizi besi

Tanda dan gejala anemia gizi besi sangat beragam, mulai dari keluhan ringan hingga berat. Gejala yang sering dijumpai antara lain pusing, lesu, lemah, cepat lelah, nafsu makan menurun, penurunan kebugaran tubuh, serta gangguan penyembuhan luka. Pada kondisi tertentu dapat ditemukan pembesaran limpa dan gangguan pada sistem pencernaan (Kemenkes RI, 2020).

6. Jenis anemia selama kehamilan

a. Anemia gizi besi

Anemia gizi besi terjadi akibat kekurangan zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, sehingga produksi sel darah merah menjadi terganggu (Kemenkes RI, 2020).

b. Anemia defisiensi asam folat (megaloblastik)

Asam folat merupakan vitamin yang kebutuhannya meningkat selama kehamilan. Kekurangan asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik yang cukup sering ditemukan pada ibu hamil.

c. Anemia defisiensi vitamin B₁₂ (pernisiosa)

Vitamin B₁₂ berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan fungsi sistem saraf. Kekurangan vitamin B₁₂ dapat menyebabkan anemia pernisiosa yang ditandai dengan kelelahan berat, gangguan pencernaan, serta gangguan neurologis.

7. Dampak anemia defisiensi besi pada kehamilan

Anemia pada ibu hamil dapat menurunkan kemampuan tubuh dalam mentoleransi kehilangan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Dampak yang dapat terjadi antara lain peningkatan risiko abortus, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, perdarahan antepartum dan postpartum, serta meningkatnya angka kematian maternal dan perinatal.

8. Pencegahan anemia

Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain suplementasi zat besi, peningkatan asupan zat besi dari makanan, pengendalian penyakit infeksi, serta fortifikasi bahan pangan dengan zat besi.

9. Penanggulangan anemia pada kehamilan

Upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil meliputi pemeriksaan

kesehatan sebelum dan selama kehamilan, pemberian minimal 90 tablet Fe selama masa kehamilan, serta edukasi mengenai konsumsi pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan. Terapi anemia defisiensi besi umumnya menggunakan preparat besi oral dengan dosis yang disesuaikan agar dapat ditoleransi dengan baik oleh ibu hamil (Kemenkes RI, 2020).

B. Penyuluhan gizi

Penyuluhan gizi merupakan proses pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait pemenuhan gizi. Melalui penyuluhan gizi, individu dan kelompok diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Machfoedz & Suryani, 2017).

1. Pengertian penyuluhan

Penyuluhan gizi adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz dan Suryani, 2017).

Dalam melakukan penyuluhan diperlukan adanya alat yang dapat membantu dalam kegiatan seperti penggunaan media atau alat peraga agar terjalannya kesinambungan antara informasi yang diberikan oleh pemberi informasi kepada penerima informasi. Media adalah suatu alat peraga dalam promosi dibidang kesehatan yang dapat diartikan sebagai alat bantu untuk promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium, untuk memperlancar

komunikasi dan penyebar-luasan informasi (Machfoedz dan Suryani, 2017).

Menurut Pakpahan, M., dkk. (2021), Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan audien (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar atau memahami pada penerima pesan. Sedangkan menurut Notoatmodjo (2018), media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik. Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap dengan panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengarahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah pemahaman (Notoatmodjo, 2018).

2. Prinsip – prinsip penyuluhan gizi

Prinsip penyuluhan kesehatan adalah bekerja bersama sasaran bukan bekerja untuk sasaran (Waryana, 2016). Terdapat beberapa prinsip dalam penyuluhan partisipatif diantaranya yaitu menolong diri sendiri, partisipasi, demokrasi, keterbukaan, kemandirian, membangun pengetahuan dan adanya kerjasama serta koordinasi terhadap pihak-pihak terkait. Penyuluhan kesehatan akan efektif apabila mengacu pada minat dan kebutuhan masyarakat. Penyuluh

kesehatan harus mengetahui kebutuhan apa saja yang dapat dipenuhi dengan ketersediaan sumberdaya yang ada (Waryana, 2016).

3. Tujuan Penyuluhan gizi

Tujuan utama dari kegiatan penyuluhan yaitu mengubah perilaku sasaran baik mengenai sikap, pengetahuan atau keterampilannya supaya tahu, mau dan mampu untuk menerapkan inovasi demi perbaikan mutu hidupnya, keluarganya dan masyarakat (Kemenkes RI, 2020). Menurut (Machfoedz & Suryani (2017), tujuan penyuluhan gizi, yaitu : penyuluhan gizi secara umum tujuannya adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat dengan cara mengubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, penyuluhan gizi secara khusus yaitu meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan, menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada masyarakat, membantu individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan dan gizi, dan mengubah perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

C. Media penyuluhan

Media pendidikan kesehatan merupakan alat-alat untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi masyarakat. Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesandari komunikator menuju komunikan (Pakpahan, dkk. 2021).

Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi atau bahan pendidikan/pengajaran. Dalam prakteknya alat bantu ini lebih sering disebut sebagai peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran (Notoadmodjo, 2018).

Alat bantu kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang tersedia yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik (TV, radio, komputer, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan adanya perubahan perilaku ke arah positif atau lebih baik.

1. *Standing banner*

Standing banner adalah alat promosi yang berdiri tegak dan digunakan untuk menampilkan informasi atau iklan dalam format visual yang menarik. Biasanya, *standing banner* terdiri dari bahan cetak yang ditarik dari sebuah basis dan disangga oleh tiang. Alat ini mudah dipasang dan dibongkar, membuatnya sangat praktis untuk digunakan di berbagai acara seperti pameran, konferensi, atau acara promosi.

Desain *standing banner* bisa sangat bervariasi, sering kali mencakup grafik yang menarik, warna yang mencolok, dan teks informatif untuk menarik perhatian orang yang lewat. Bahan yang digunakan biasanya adalah vinil atau kain berkualitas tinggi yang dapat menahan lama penggunaan serta tahan terhadap berbagai kondisi cuaca jika digunakan di luar ruangan. Adapun jenis *standing banner* diantaranya :

- a. *X Banner* : Jenis ini memiliki bentuk rangka seperti huruf "X" yang mendukung banner.
- b. *Tripod Banner* : Menggunakan tripod sebagai penyangga, sering kali dapat disesuaikan tingginya.
- c. *Backwall Stand Banner* : Biasanya lebih besar dan digunakan sebagai latar belakang, seperti "*Backwall Stand Banner - Jumbo Banner*" dengan ukuran 3 m x 2,4 m
- d. *Standing Banner Kayu* : Menggunakan bahan kayu sebagai penyangga, memberikan tampilan yang lebih alami dan estetik. Contoh produk ini adalah *Standing Banner Kayu*.

2. Kegunaan *Standing Banner* :

- a. *Media Promosi* : *Standing banner* digunakan untuk mempromosikan produk atau jasa. Ini adalah salah satu fungsi utama dari *standing banner*, baik itu *Xbanner*, *Y-banner*, atau *roll-up banner*. Banner ini dapat menarik perhatian pengunjung dan calon pelanggan dengan desain yang menarik dan informasi yang jelas.
- b. *Media Informasi* : Selain untuk promosi, *standing banner* juga berfungsi sebagai media informasi. Misalnya, banner ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang tata cara pendaftaran, menu makanan, atau informasi penting lainnya di tempat umum atau acara tertentu.
- c. *Dekorasi Acara* : *Standing banner* sering digunakan sebagai elemen dekoratif dalam berbagai acara seperti seminar, konferensi, pameran, dan acara promosi lainnya. Banner ini dapat menambah estetika dan

profesionalisme acara

- d. Petunjuk Arah : *Standing banner* juga dapat digunakan sebagai petunjuk arah di tempat-tempat seperti gedung perkantoran, pameran, atau acara besar. Ini membantu pengunjung menemukan lokasi atau area tertentu dengan mudah.

D. Kehamilan

Kehamilan merupakan proses bertemunya sel telur dan sperma yang diikuti dengan implantasi hingga berakhir dengan kelahiran bayi dan plasenta. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko anemia, terutama pada trimester III akibat peningkatan volume plasma yang lebih besar dibandingkan massa eritrosit (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

E. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia terhadap suatu objek melalui pancaindra. Tingkat pengetahuan setiap individu berbeda dan dapat diukur melalui wawancara atau kuesioner. Menurut Pakpahan, M., dkk. (2021), pengetahuan terdiri atas enam tingkat, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.