

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fertilisasi atau bersatunya spermatozoa dengan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi. Kehamilan juga dapat dikatakan bahwa proses bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir saat keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Nuryaningsih dan Fatimah, 2017). Kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu di hitung dari saat fertilisasi hingga lahir menjadi bayi atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester I (0-12 minggu) trimester II (13-28 minggu), dan trimester III (29-42 minggu).

Kehamilan membuat perubahan-perubahan dalam tubuh seorang ibu hamil, sehingga pada saat kehamilan rentan terkena penyakit, salah satu penyakit yang sering di derita oleh ibu hamil adalah anemia. Anemia dalam kehamilan merupakan suatu keadaan rendahnya kadar haemoglobin pada ibu hamil (<11 gr) pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin < 10,5 gr pada trimester II (Royadi dkk., 2010). Anemia dalam kehamilan dapat terjadi akibat adanya defisiensi besi dan adanya perdarahan, selain itu anemia dapat terjadi akibat bertambahnya darah atau Hidremia atau Hipervolemia. Pertambahan darah tidak di barengi dengan pertambahan plasma darah, sehingga darah mengalami pengenceran. Pengenceran darah

berguna untuk meringankan kerja jantung yang semakin berat saat kehamilan. Pengenceran darah terjadi mulai dari 10 minggu kehamilan dengan puncaknya pada masa 32 minggu hingga 36 minggu kehamilan. Perbandingan antara plasma darah, sel darah dan hemoglobin adalah 30% : 18% : 19%.

Trimester III merupakan waktu terjadinya anemia kehamilan yang paling sering terjadi. Pada trimester III terjadi peningkatan volume plasma yang lebih tinggi jika dibandingkan peningkatan massa eritrosit. Anemia juga dapat terjadi akibat semakin membesarnya janin sehingga kebutuhan oksigen juga semakin meningkat (Sabrina dkk., 2017). Ibu hamil yang menderita anemia dapat disebabkan oleh kekurangan gizi, akibatnya suplai darah yang mengantarkan oksigen dan makanan pada janin akan terhambat, hal tersebut akan mengakibatkan janin mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (Dinkes DIY, 2018).

B. Anemia

1. Pengertian

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah atau dibawah normal. Komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan mengantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh adalah hemoglobin (Citrakesumasari, 2012). Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh. Tubuh yang kekurangan hemoglobin akan menyebabkan kekurangan oksigen dalam jaringan yang akan berdampak dengan timbulnya

berbagai gejala seperti konsentrasi berkurang dan kurang bugar saat melakukan aktivitas. Anemia dapat dialami oleh semua kelompok usia tanpa memandang jenis kelamin.

2. Jenis-Jenis Anemia Gizi

a. Anemia gizi besi (AGB)

Anemia gizi besi terjadi karena kurangnya zat besi (Fe) yang merupakan inti molekul dari hemoglobin sebagai unsur utama sel darah merah atau eritrosit. Anemia gizi besi merupakan jenis anemia yang paling banyak di derita oleh masyarakat. Anemia gizi besi ditandai dengan jumlah kadar Hb dalam darah mengalami penurunan hingga dibawah normal (hipokromia), serta mengecilnya ukuran sel darah merah/eritrosit dari ukuran normal (mikrositosis).

b. Anemia gizi asam folat

Anemia ini terjadi karena kurangnya asam folat dan B12. Anemia gizi asam folat disebut juga dengan anemia megaloblastik atau makrositik, hal tersebut terjadi karena sel darah merah/eritrosit akan berukuran tidak normal dengan bentuknya yang lebih besar, dengan jumlah yang sedikit dan belum matang.

c. Anemia gizi vitamin B12

Anemia gizi vitamin B12 disebut juga dengan anemia pernisiiosa dengan gejala dan keadaan yang hampir sama dengan anemia gizi asam folat. Perbedaannya adalah pada anemia gizi vitamin B12 disertai dengan adanya gangguan pada sistem pencernaan bagian

dalam. Dalam kondisi kronis, anemia ini dapat merusak sel-sel otak dan asam lemak menjadi tidak normal, dengan posisinya yang terletak pada dinding sel jaringan saraf yang mengakibatkan sel jaringan saraf dapat berubah.

d. Anemia gizi vitamin B6

Anemia ini disebut juga dengan anemia sideroblastik. Anemia ini mirip dengan anemia gizi besi, hanya saja jika dilihat secara laboratoris serum besi pada apenderita anemia ini akan tampak normal.

e. Anemia gizi vitamin E

Anemia ini dapat mengakibatkan terjadinya integritas dinding sel darah merah/eritrosit yang akan menjadikan sel darah merah menjadi lemah dan tidak normal.

3. Penyebab Anemia

Anemia dapat terjadi karena beberapa penyebab, adapun penyebab utama yang menjadikan seseorang terkena anemia, yaitu:

a. Defisiensi zat gizi

Asupan zat gizi baik dari hewani maupun nabati merupakan pangan sumber zat besi. Asupan makan yang kurang baik akan berdampak pada pembuatan hemoglobin. Zat besi berperan penting untuk pembuatan hemoglobin bersama dengan zat gizi lain seperti asam folat dan vitamin B12. Anemia yang terjadi sebagian besar diakibatkan oleh kekurangan zat besi akibat dari asupan makanan

yang kurang. Ibu hamil yang memiliki frekuensi kehamilan yang tinggi dan jarak kehamilan yang pendek akan berisiko lebih tinggi kehilangan zat besi (Tanziha, 2016).

b. Perdarahan

Perdarahan yang terjadi akibat dari siklus menstruasi lama dan berlebihan serta karena adanya trauma atau luka dan kecacingan akan mengakibatkan kadar Hb menurun. Darah yang keluar dari dalam tubuh akan mengakibatkan kadar Hb dalam darah juga akan berkurang.

c. Hemolitik

Anemia dapat terjadi pada penderita malaria kronis karena mengalami hemolitik yang menyebabkan terjadinya penumpukan zat besi (*hemosiderosis*) pada hati dan limpa. Penderita thalasemia juga dapat menderita anemia karena adanya kelainan darah secara genetik yang mengakibatkan sel darah merah atau eritrosit cepat pecah.

4. Gejala

Tubuh yang mengalami anemia akan menunjukkan gejala seperti lemah, letih, lesu, lelah, lalai serta gejala warna pucat pada muka, kulit, kelopak mata, bibir kuku dan telapak tangan. Penderita anemia juga disertai pusing atau sakit kepala, mata berkunang-kunang, sulit berkonsentrasi, cepat merasa lelah dan mudah mengantuk

Anemia juga dapat ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah atau dibawah normal, dengan klasifikasi sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Anemia

Populasi	Non Anemia (g/dL)	Anemia (g/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6-59 bulan	11	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
Anak 5-11 tahun	11.5	11.0-11.4	8.0-10.9	< 8.0
Anak 12-14 tahun	12	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0-11.9	8.0-10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0-10.9	7.0-9.9	< 7.0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11.0-12.9	8.0-10.9	< 8.0

Sumber : WHO (2011) dalam Direktorat Gizi Masyarakat (2016)

5. Dampak

Anemia memiliki dampak yang negatif bagi tubuh, adanya anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya masalah saat persalinan, keguguran, dan berisiko BBLR (Tanziha, 2016). Anemia pada ibu hamil akan menyebabkan terjadinya perdarahan saat melahirkan dan akan meningkatkan risiko kematian. Anemia akan berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, serta penurunan produktifitas kerja karena anemia akan menyebabkan penurunan konsentrasi dan kebugaran. (Kemenkes RI, 2018).

6. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia

Anemia dapat dicegah dan ditanggulangi dengan upaya sebagai berikut:

a. Mengonsumsi asupan tinggi zat besi

Wanita yang mengalami menstruasi membutuhkan asupan zat besi yang tinggi untuk menggantikan zat besi yang hilang saat kehilangan darah (Priyanto, 2018). Asupan makanan yang tinggi zat besi

terdapat dari pangan hewani maupun pangan nabati seperti daging, unggas, ikan, sayur hijau dan kacang-kacangan. Protein baik dari pangan hewani maupun nabati berperan penting dalam transportasi zat besi dalam tubuh. Bahan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi non *heme* adalah vitamin C, daging, unggas, ikan dan makanan laut yang lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya vitamin C, daging, unggas, dan ikan serta makanan laut yang lain bukan hanya secara langsung menyumbang sejumlah besar zat besi *heme*, akan tetapi juga membantu penyerapan zat besi yang bukan *heme* yang terkandung dalam makanan tersebut. Asupan vitamin C dapat membantu mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh ibu hamil, akan tetapi adanya zat penghambat penyerapan besi atau inhibitor yang terdapat pada kafein, tanin pada teh yang sering dikonsumsi ibu hamil, serta oksalat, fitat dapat menyebabkan terhambatnya penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga menimbulkan anemia defisiensi besi (Purwaningtyas dan Prameswari, 2017).

b. Pemberian suplementasi zat besi

Suplementasi zat besi diberikan pada penderita anemia yang tidak dapat mencukupi kebutuhan zat besinya jika dari makanan saja. Suplementasi zat besi atau tablet besi merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia kekurangan besi. Suplementasi zat besi berfungsi untuk

meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Ibu hamil perlu mengonsumsi tablet besi selama kehamilan, karena kebutuhan zat besi akan meningkat selama kehamilan (Yanti, 2015). Wanita yang hamil akan mengalami pengenceran sel darah merah, sehingga memerlukan tambahan zat besi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dan untuk sel darah janin. Suplementasi zat besi atau tablet besi dengan dosis tepat dan di minum dengan secara teratur menurut anjuran akan meningkatkan hemoglobin, sehingga dapat menanggulangi anemia.

c. Fortifikasi zat besi

Fortifikasi adalah penambahan satu atau lebih zat gizi kedalam pangan agar nilai gizi yang ada di dalam pangan tersebut dapat meningkat. Bahan makanan yang difortifikasi dengan zat besi yang telah beredar di Indonesia antara lain beras, tepung terigu, minyak goreng, mentega dan *snack*

Anemia dapat dicegah dan ditanggulangi dengan adanya program pengembangan media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku masyarakat agar dapat mengubah pengetahuan dan sikap masyarakat sehingga mau mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin sesuai dengan anjuran. Pengetahuan pada ibu hamil berpengaruh terhadap konsumsi tablet tambah darah. Pengetahuan ibu hamil yang baik akan menjadikan ibu memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi

tablet tambah darah secara rutin dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang (Itsnaini dkk., 2018).

C. Pendidikan dan Penyuluhan Gizi

1. Pengertian

Pendidikan gizi merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat agar mempunyai kebiasaan makan yang baik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Upaya perbaikan gizi untuk masyarakat ditujukan untuk meningkatkan mutu gizi individu maupun mutu gizi masyarakat. Tujuan dari diadakannya pendidikan gizi adalah adanya perubahan perilaku yang mencakup pengetahuan, sikap dan praktik (Sukraniti dkk., 2018). Salah satu metode untuk menyampaikan pendidikan gizi adalah dengan melakukan penyuluhan gizi.

Penyuluhan adalah suatu proses penyebarluasan informasi mengenai ilmu pengetahuan, teknologi atau seni (Susilowati, 2016). Penyuluhan gizi merupakan suatu proses pembelajaran untuk mendapatkan perilaku individu atau masyarakat untuk mempertahankan atau meningkatkan status gizi. Penyuluhan memerlukan alat bantu atau media yang digunakan untuk mempermudah saat diadakannya penyuluhan.

2. Media Penyuluhan

Media penyuluhan merupakan semua alat yang digunakan untuk menyampaikan sebuah pesan. Media penyuluhan bertujuan untuk mempermudah saat penyampaian informasi sehingga tidak ada

kesalahan persepsi dan mudah dipahami oleh sasaran penyuluhan.

Media penyuluhan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Media Cetak

Media cetak merupakan alat bantu yang di gunakan untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi kesehatan yang bervariasi dalam bentuk visual (Notoadmodjo, 2007). Contoh dari media cetak antara lain:

1) *Booklet*

Booklet merupakan media cetak yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan dalam bentuk buku baik berupa gambar maupun tulisan atau kombinasi antara keduanya. Kelebihan yang dimiliki media *booklet* yaitu informasi atau pesan yang dituangkan lebih lengkap, lebih terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Edukasi gizi menggunakan *booklet* dapat meningkatkan nilai pengetahuan (Ningsih, 2019)

2) *Leaflet*

Leaflet adalah media cetak yang berbentuk kertas lembaran yang di lipat baik berupa gambar atau tulisan yang berisi informasi atau pesan kesehatan.

3) *Flyer*

Flyer merupakan media yang berisi informasi atau pesan kesehatan dengan bentuk seperti *leaflet* tetapi tidak di lipat dan berbentuk selebaran.

4) *Flip chart*

Flip chart yaitu media cetak berbentuk lembar balik yang berbentuk buku dengan tiap lembarnya berisi halaman yang terdapat gambar dan di lembar baliknya berisi kalimat yang menjelaskan mengenai gambar tersebut.

5) Poster

Poster adalah media untuk menyampaikan informasi atau pesan kesehatan yang umumnya di tempelkan di tempat-tempat umum atau tembok.

b. Media Elektronik

Media elektronik merupakan media yang menyampaikan pesan cenderung kearah yang lebih dinamis yang dapat dilihat maupun di dengar. Contoh dari media ini antara lain adalah televisi, radio, video, *film strip*.

Media papan (*billboard*)

Media papan berisi informasi atau pesan kesehatan yang umumnya di pasang di tempat-tempat umum atau di tulis di atas lembaran seng yang di tempelken pada kendaraan umum.

D. Pengetahuan

1. Pengertian

Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap suatu objek tertentu yang didapat melalui penginderaan baik indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Perubahan perilaku dapat terjadi apabila masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup, sehingga dapat melakukan perubahan kearah yang lebih baik (Wijayanti, 2015). Pengetahuan manusia sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga. Tindakan seseorang (*overt behaviour*) terbentuk karena adanya domain yang sangat penting yaitu pengetahuan atau kognitif.

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan memiliki enam tingkatan yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*) (Notoadmodjo, 2007).

a. Tahu (*know*)

Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tahu diartikan dengan mengingat atau mengingat kembali mengenai suatu materi yang telah di pelajari. Cara mengukur bahwa orang tahu mengenai materi yang telah di pelajari adalah dengan cara menyebutkan, mendefinisikan, menguraikan dan menyatakan.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui serta dapat

menginterpretasikannya secara baik dan benar. Orang yang paham mengenai materi yang telah di pelajari harus bisa menjelaskan, memberikan contoh serta menyimpulkan dan lain sebagainya.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi adalah kemampuan seseorang untuk dapat menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam suatu komponen-komponen yang masih merupakan satu struktur organisasi dan terdapat kaitan antara satu dengan yang lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk membuat atau menyusun suatu bentuk atau formulasi yang baru dari formulasi yang telah ada sebelumnya. Contohnya adalah dapat menyusun, merencanakan serta meringkas suatu rumusan masalah yang telah ada sebelumnya.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk menilai suatu materi atau objek yang di dasarkan pada suatu kriteria yang telah ditentukan sendiri.

E. Sikap

1. Pengertian

Sikap adalah respon seseorang terhadap suatu rangsangan atau stimulus yang masih tertutup. Sikap hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup karena sikap tidak dapat dilihat secara langsung.

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2007), sikap memiliki empat tingkatan yaitu menerima (*receiving*), merespons (*responding*), menghargai (*valuing*), bertanggung jawab (*responsible*).

a. Menerima (*receiving*)

Menerima merupakan keadaan seseorang mau dan memperhatikan terhadap stimulus yang diberikan.

b. Merespons (*responding*)

Merespons merupakan timbal balik seseorang terhadap stimulus yang telah diberikan.

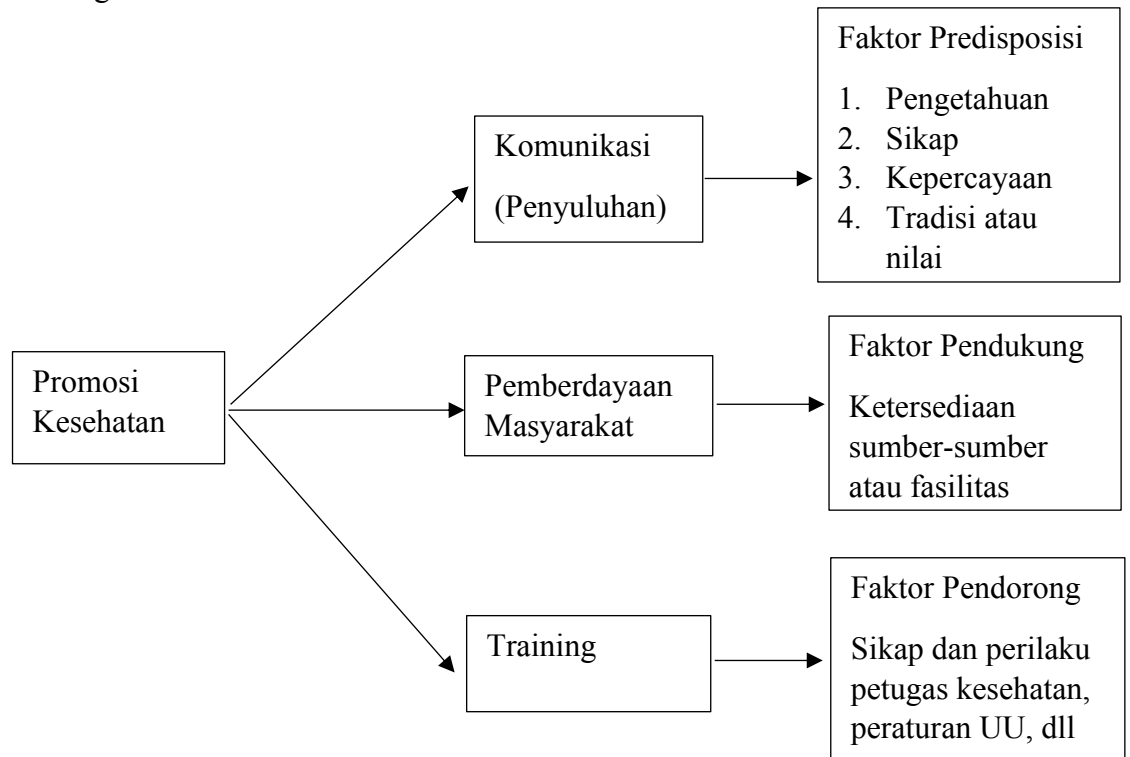
c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai merupakan ajakan untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggungjawab merupakan suatu tanggung jawab seseorang atas segala sesuatu yang telah dipilih.

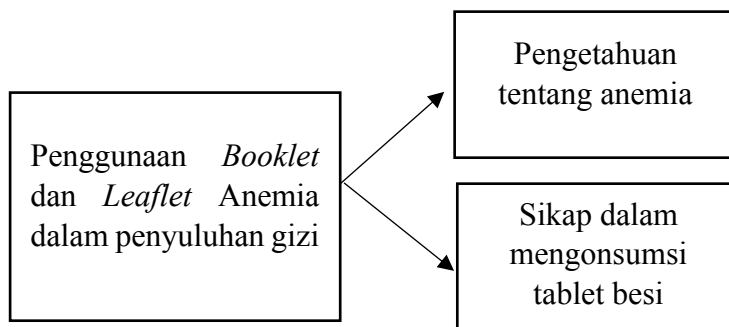
F. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori

Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo (2007)

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

H. Hipotesis

Ada perbedaan efektivitas penyuluhan menggunakan *booklet* dan *leaflet* anemia terhadap peningkatan pengetahuan tentang anemia dan sikap dalam mengonsumsi tablet besi pada ibu hamil