



LITERATURE REVIEW: ANALISIS FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA IBU DALAM MASA KEHAMILAN TRIMESTER III

Fitri Chalista Amelia¹, Jenika Stepiolita², Widya Ananta Rizky Wiraputri³, Prita⁴, Hilda Noprisya Aulia Rohma⁵, Elmi Nuria⁶, Kristia⁷, Trimi Kuati⁸, Salsabila Maulidiya⁹, Revolino Mario Armando¹⁰, Hidayah¹¹

(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, ITEKes Muhammadiyah Kalimantan Barat

✉ Corresponding author:
fitri09@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan serius di Indonesia dengan prevalensi tinggi yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jarak kehamilan terlalu dekat, ketidakpatuhan mengonsumsi tablet Fe, kurangnya kunjungan ANC, pola tidur yang tidak teratur, serta rendahnya pengetahuan ibu tentang pencegahan anemia. Faktor lainnya meliputi usia ibu yang terlalu muda atau tua, status sosial ekonomi, serta pola makan yang tidak memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menganalisis berbagai jurnal yang relevan untuk mengetahui faktor risiko dan pencegahan anemia. Hasil menunjukkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi rutin tablet Fe, pola makan bergizi kaya zat besi, menjaga pola istirahat, perencanaan jarak kehamilan yang cukup, serta peningkatan pengetahuan ibu melalui edukasi. Dukungan keluarga dan peningkatan akses layanan kesehatan juga sangat penting untuk menurunkan risiko anemia. Langkah-langkah ini diharapkan mampu mengurangi prevalensi anemia, menjaga kesehatan ibu, dan mendukung pertumbuhan janin secara optimal selama kehamilan.

Kata Kunci: Anemia, Ibu hamil, trimester III

Abstract

Anemia in pregnant women is a serious health issue in Indonesia with a high prevalence, caused by various factors such as closely spaced pregnancies, non-compliance in taking iron supplements (Fe), inadequate ANC visits, irregular sleep patterns, and low maternal knowledge about anemia prevention. Other contributing factors include maternal age (either too young or too old), socio-economic status, and poor dietary intake that fails to meet nutritional needs during pregnancy. This study uses a literature review method by analyzing various relevant journals to identify risk factors and preventive measures for anemia. The results show that anemia prevention can be achieved through regular iron supplementation, a nutritious diet rich in iron, adequate rest, proper pregnancy spacing, and enhancing maternal knowledge through education. Family support and improved access to healthcare services are also essential in reducing the risk of anemia. These measures are expected to reduce the prevalence of anemia, safeguard maternal health, and support optimal fetal growth during pregnancy.

Keywords: Anemia, Pregnant women, Third trimester

PENDAHULUAN

Kekurangan sel darah merah atau biasa disebut dengan anemia adalah kondisi di mana tubuh tidak memiliki cukup sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen yang cukup ke jaringan tubuh. Gejala anemia adalah kelelahan, kelemahan, kulit pucat atau kekuningan, using atau sakit kepala ringan, tangan dan kaki dingin (Werawati et al., 2024). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, yang mempengaruhi sebagian besar penduduk, terutama di kalangan wanita usia subur, anak-anak, dan ibu hamil. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia dan berbagai organisasi kesehatan, angka anemia di negara ini

cukup tinggi, dengan faktor-faktor seperti kekurangan gizi, keterbatasan akses layanan kesehatan, dan tantangan sosial ekonomi yang berkaitan dengan masalah tersebut.

Kekurangan zat besi pada tubuh bisa menjadi penyebab utama terjadinya anemia pada seseorang, kekurangan zat besi dikarenakan kurangnya mengkonsumsi makanan yang bergizi terkhususnya kaya dengan zat besi, dan pola makan rendah nutrisi penting seperti asam folat dan vitamin B-12 memiliki keterkaitan terhadap kejadian anemia ini (Werawati et al., 2024).

Anemia paling umum terjadi pada wanita usia subur, ibu hamil, dan anak kecil. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2020, persentase anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 37.1%. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT), prevalensi anemia defisiensi besi di Indonesia pada ibu hamil sebesar 63,5% tahun 1995, turun menjadi 40,1% pada tahun 2019, dan pada tahun turun menjadi 24,5%. Pada tahun 2021, hampir separuh ibu hamil di Indonesia dilaporkan mengalami anemia, yang meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, termasuk kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Werawati et al., 2024).

Faktor yang mempengaruhi anemia pada ibu hamil diantaranya adalah usia ibu, paritas, jarak kehamilan, pendidikan, sosial ekonomi, konsumsi tablet Fe (Handayani, 2024). Usia ibu apabila kurang dari 20 tahun di indikasikan terlalu muda dan apabila diatas 35 di indikasikan terlalu tua yang merupakan usia berisiko tinggi untuk hamil karena dapat membahayakan kesehatan ibu dan janin yang ada dalam kandungannya, serta berisiko mengalami pendarahan dan dapat menyebabkan ibu mengalami anemia.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan literatur review yaitu dengan mengumpulkan journal dari internet dengan pencarian menggunakan Google scholar dengan kata kunci yang telah ditentukan lalu diseleksi kembali menggunakan inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasinya ibu hamil trimester III usia 28-40 minggu, tentang kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan edukasi, dapat menurunkan resiko komplikasi, journal, tahun 2024. Kriteria eksklusinya adalah Ibu hamil selain trimester 3 dengan penyakit kronis, selain kepatuhan knsumsi tablet tambah darah dan edukasi, selain menurunkan resiko komplikasi, buku modul dan selain journal, sebelum tahun 2024.

HASIL

Dari beberapa journal yang telah melewati berbagai seleksi menggunakan seleksi inklusi dan eksklusi, maka dapat diketahui beberapa point yaitu: 1) Faktor faktor kejadian anemia pada ibu hamil ada banyak penyebabnya yaitu jarak kehamilan, kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe, kunjungan ANC, pola tidur, status ekonomi, dan pengetahuan ibu. 2) Cara pencegahan anemia pada ibu hamil adalah seperti patuh mengkonsumsi tablet Fe, mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kesehatan ibu.

PEMBAHASAN

Dari beberapa journal yang telah didapat maka faktor-faktor penyebab dari kejadian anemia yaitu jarak kehamilan, kurangnya kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet Fe, kunjungan ANC, kurangnya pola tidur atau istirahat, dan kurangnya pengetahuan ibu tentang penyakit anemia. Beberapa pencegahan anemia adalah yaitu patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe, banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi, dan menjaga kesehatan ibu.

Penelitian ini sejalan dengan yang ditulis oleh (Suci et al., 2024) yang menyatakan bahwa jarak kehamilan, kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe, kunjungan ANC memiliki keterkaitan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penting bagi wanita untuk mengkonsumsi tablet tambah Fe agar mengurangi persentase terjadinya anemia di masa mendatang, tidak hanya tablet Fe tetapi juga merencanakan jarak kehamilan antar anak agar tidak terjadi jarak kehamilan yang dekat antar anak.

Penelitian serupa juga ditulis oleh (Safinatunnaja et al., 2024) menyatakan bahwa pola istirahat, dan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe juga berpengaruh dalam kejadian anemia pada

ibu hamil. Apabila terlalu sering begadang dan kurang istirahat maka tubuh tidak dapat memperbaiki sel tubuh yang rusak yang menyebabkan tidak ada regenerasi sel rusak pada tubuh kita.

Artikel lainnya juga ditulis oleh (Irawan, 2024) yang menyatakan bahwa status ekonomi, dan usia ibu merupakan faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. Apabila usia ibu terlalu muda yaitu dibawah 20 tahun maka dikhawatirkan kesiapan mental ibu belum matang dan bentuk tubuh yang belum siap karena terlalu kecil untuk hamil, begitu juga apabila terlalu tua yaitu diatas 35 tahun maka beresiko pada kesehatan ibu dan janin, ekonomi seseorang juga perlu dipersiapkan menjelang kehamilan karena kebutuhan yang meningkat seperti kebutuhan asupan makanan kepada ibu tidak boleh kekurangan agar kesehatan si ibu dan janin terjaga.

Menurut penelitian yang ditulis oleh (Girsang S et al., 2024) mengatakan bahwa adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kejadian anemia. Kurangnya kesadaran akan dampak anemia terhadap perilaku kesehatan khususnya pada ibu hamil akan menyebabkan kesehatan ibu hamil kurang optimal untuk menghindari anemia selama kehamilan. Ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang akan kesulitan dalam menjaga kondisi tubuhnya, sehingga selama hamil tidak mengonsumsi suplemen zat besi karena ketidaktahuannya.

Berdasarkan penelitian yang ditulis oleh (Efendi et al., 2024) menyatakan bahwa ada keterkaitan antara paritas dan jarak kehamilan dalam kejadian anemia pada ibu hamil. Paritas hamil apabila terlalu dekat jarak kelahiran antara anak sebelum dan selanjutnya dapat mengganggu keseimbangan zat besi yang terdapat pada tubuh ibu.

Menurut penelitian yang ditulis oleh (Handayani, 2024) menyatakan bahwa faktor usia, paritas, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe mempengaruhi kejadian anemia pada ibu. Ketiga faktor tersebut dapat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil karena apabila usia ibu terlalu muda atau terlalu tua dapat beresiko pada kesehatan ibu dan janin apabila hamil, jarak kehamilan setiap anak juga perlu direncanakan karena dapat mengganggu keseimbangan zat besi pada tubuh ibu, tablet Fe juga memainkan peran penting dalam menjaga kadar darah yang ada pada tubuh ibu agar tidak kekurangan.

Menurut penelitian yang ditulis oleh (Merdayanti & Fauzi, 2024) menjelaskan bahwa status gizi dan pola makan ibu memiliki keterkaitan dengan kejadian anemia. Kedua faktor ini memainkan peran yang penting juga karena dengan tidak tercukupinya kebutuhan gizi dan nutrisi pada ibu dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan juga janin yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti malnutrisi dan lain lain.

KESIMPULAN

Anemia pada ibu hamil dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti jarak kehamilan yang terlalu dekat sehingga tubuh ibu belum sepenuhnya pulih, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe yang sangat penting untuk menjaga kadar zat besi dalam tubuh, jaranginya melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan (ANC) yang berperan dalam memantau kesehatan ibu dan janin, kurangnya istirahat atau pola tidur yang tidak teratur, serta rendahnya pengetahuan ibu mengenai pentingnya mencegah anemia selama masa kehamilan. Selain itu, beberapa faktor lain yang turut memengaruhi adalah usia ibu yang terlalu muda, yaitu di bawah 20 tahun, atau terlalu tua, yaitu di atas 35 tahun, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan bagi ibu dan janin, jumlah kehamilan sebelumnya, serta pola makan dan status gizi ibu yang tidak memadai untuk mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh selama kehamilan.

Sebagai langkah pencegahan anemia, ibu hamil disarankan untuk menjaga kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai anjuran petugas kesehatan, memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, merencanakan jarak kehamilan yang cukup agar tubuh memiliki waktu untuk pulih sepenuhnya sebelum hamil lagi, menjaga pola istirahat dengan memastikan tubuh mendapatkan waktu tidur yang cukup, serta meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya mencegah dan mengatasi anemia melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan. Dengan melakukan berbagai

langkah tersebut, risiko anemia selama kehamilan dapat dikurangi sehingga kesehatan ibu dan janin dapat lebih terjaga dengan baik sepanjang masa kehamilan.

SARAN

Mencegah anemia pada ibu hamil membutuhkan langkah yang terintegrasi. Edukasi di posyandu atau puskesmas perlu rutin dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang anemia. Penyuluhan bisa disampaikan secara sederhana melalui media seperti brosur atau diskusi. Program kunjungan ANC harus diperkuat untuk memastikan ibu mendapat suplemen dan mendeteksi dini risiko anemia. Ibu juga perlu merencanakan kehamilan dengan jarak yang cukup agar tubuh punya waktu untuk pulih. Pola makan sehat dengan makanan kaya zat besi seperti daging, ikan, dan sayuran hijau harus diterapkan. Dukungan dari keluarga, terutama suami, penting untuk membantu ibu cukup istirahat dan mematuhi konsumsi tablet Fe. Pemerintah juga perlu memperbaiki akses layanan kesehatan dan kebutuhan nutrisi bagi ibu hamil, terutama di daerah terpencil. Dengan langkah ini, risiko anemia dapat berkurang, dan kesehatan ibu serta janin lebih terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, A., Pamungkas, C. E., & Harahap, A. P. H. P. (2018). Usia Ibu dan Paritas Sebagai Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas AmpenaN. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.506>
- Andriani, M., & Handayani, S. (2024). Hubungan Jarak Kehamilan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe, Kunjungan Anc dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Srikaton Kec. Air Salek Kab. Banyuasin.
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), Article 04. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>
- Efendi, W. A., Sahadewa, S., & Tjandra, L. (2024). Hubungan Paritas dan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Purwosari Kabupaten Pasuruan.
- Girsang S, S., Sinaga, E. D., & Sinaga, K. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Anemia dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe di Puskesmas Perawatan Namrole Kec. Namrole Kab Buru Selatan Tahun 2023 (No. 4). 2(4), Article 4.
- Gusnidarsih, V. (2020). Hubungan usia dan jarak kehamilan dengan kejadian anemia klinis selama kehamilan. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i1.155>
- Handayani, Y. T. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil trimester iii di puskesmas ampel kabupaten boyolali.
- Irawan, L. (2024). Hubungan Status Ekonomi dan Usia terhadap Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Indonesian Journal of Health Community*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.31331/ijheco.v5i1.2857>
- Merdayanti, K., & Fauzi, A. (2024b). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11086>
- Rachmawati, F. (2022). Dukungan Suami Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan (No. 1). 2(1), Article 1.
- Rahmawati, L., Jasmawati, & Nulhakim, L. (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil Trimester III. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(2), Article 2.
- Ratna, I., & Nasrah, H. (2015). Pengaruh tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan terhadap perilaku konsumtif wanita karir di lingkungan pemerintah provinsi riau. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/marwah.v14i2.2627>

- Safinatunnaja, B., Abdiani, B. T., & Hidayati, K. (2024b). *Anemia pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus* (No. 03). 4(03), Article 03.
- Septiasari, Y. (2018). *Wacana Kesehatan Vol. 3, No.1, Juli 2018* E-ISSN : 2541-6251 (No. 1). 3(1), Article 1.
- Septiasari, Y. (2019). *Status Ekonomi Berperan Dalam Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bernung Pesawaran* (No. 1). 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.52657/jik.v8i1.1062>
- Shofiana, F. I., Widari, D., & Sumarmi, S. (2018). Pengaruh Usia, Pendidikan, dan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Maron, Kabupaten Probolinggo. *Amerta Nutrition*, 2(4), Article 4. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.356-363>
- Suci, D. T., Mastina, Merisa Riski, & Erma Puspita Sari. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Srikaton. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i2.287>
- Werawati, A., Fahriati, A. R., Kurniawati, D. I., Imansari, A. N. R., Saputri, L. T., Dewi, B. S., Bachtiar, W., Utami, A., Mariyana, T., Koraag, A. M. G., Susanti, D., Syukrini, R. D., Nurhasanah, N., Kuncoro, D. D., & Priono, F. A. (2024). *Anemia Di Kalangan Masyarakat : Cari Tahu Dan Lawan Bersama Anemia In The Community: Find Out And Fight Together* (No. 2). 5(2), Article 2.
- Widiastiini, M. F. P., Purnami, A. L., & Triguno, Y. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dalam Kehamilan Terhadap Kepatuhan Konsumsi Suplemen Tablet Besi di Puskesmas Penebel I tahun 2022. *Prima wiyata health*, 4(2), Article 2.
- Wijayanti, F., Putriningrum, R., & Hapsari, E. (2023). *Hubungan Pola Makan Pada Ibu Hamil dengan Angka Kejadian Anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023*.
- Zuliyanti, N. I. & Krisdiyanti. (2022). Hubungan jarak kehamilan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bagelen Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 13(1), Article 1.