

Studi Kasus Anemia Sedang pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var *Sapientum* Linn) di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024

Case Study of Moderate Anemia in the Third Trimester of Pregnancy with Non Pharmacological Therapy Consumption of Ambon Banana (*Musa Paradisiaca* Var *Sapientum* Linn) in the River Watershed Area (DAS) of Palangka Raya City in 2024

Dessy Hertati ^{1*}

Ana Paramita Pratiwi ²

Tenny Tarnoto ³

^{1,2}Program Studi Kebidanan,
STIKES Eka Harap, Palangka
Raya, Kalimantan Tengah,
Indonesia

³Program Studi Kebidanan,
Universitas Wallacea, Mamuju,
Sulawesi Barat, Indonesia

*email:

dessyhertati01@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Anemia menjadi penyebab kematian selama kehamilan yang berkontribusi sebesar 20-40%. World Health Organization (WHO) 2017 mendefinisikan anemia pada kehamilan dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 g/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 g/dl pada trimester II. Anemia dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah. Tujuan: Mampu memberikan Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis pada Ny. P G I P O A 0 hamil 30 minggu dengan masalah anemia sedang di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Metodologi: Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnose kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023. Hasil: ibu bersedia untuk mencoba pengobatan alternative terapi non farmakologi/komplementer untuk mengatasi anemia sedang pada ibu yaitu dengan mengkonsumsi 2 buah pisang ambon sehari selama 14 hari karena pisang ambon juga banyak mengandung zat besi dan juga vitamin C untuk penyerapan zat besi serta berperan dalam pembentukan hemoglobin sehingga mempercepat penyembuhan penyakit anemia. Vitamin C juga berperan dalam mentransfer zat besi dari transferrin dalam plasma ke feritin hati. Pisang juga banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah.

Kata Kunci:

Anemia Sedang
Kehamilan Trimester III
Pisang Ambon
Daerah Aliran Sungai

Keywords:

Moderate Anemia
The Third Trimester of Pregnancy
Ambon Banana
River Watershead Area

Abstract

Background: Anemia is a cause of death during pregnancy which contributes 20-40%. The World Health Organization (WHO) 2017 defines anemia in pregnancy as hemoglobin (Hb) levels < 11 g/dl in the first and third trimesters or < 10.5 g/dl in the second trimester. Anemia can increase the risk of fetal death during the prenatal period, the baby being born prematurely, the risk of postpartum hemorrhage, hypertension and heart failure during pregnancy, low birth weight. Objective: Able to provide Physiological Pregnancy Midwifery Care to Mrs. P G I P O A 0 30 weeks pregnant with moderate anemia in the UPTD KIA Room at the Pahandut Health Center, Palangka Raya City. Methodology: The type of research used is descriptive qualitative with a case study approach method. The design uses field observations. Data collection methods include interviews and analysis of midwifery care documentation. Data analysis was obtained from case study research by creating a narrative from the results of observations and descriptions of midwifery care analysis, assessment, formulating midwifery diagnoses, planning, implementing and evaluating midwifery care. This research was conducted in November 2023. Results: the mother was willing to try alternative non-pharmacological/complementary therapy treatment to treat moderate anemia in the mother, namely by consuming 2 Ambon bananas a day for 14 days because Ambon bananas also contain a lot of iron and vitamin C. for the absorption of iron and plays a role in the formation of hemoglobin thereby accelerating the healing of anemia. Vitamin C also plays a role in transferring iron from transferrin in plasma to liver ferritin. Bananas also contain lots of folic acid or water-soluble vitamin B6, which is needed to make nucleic acids and hemoglobin in red blood cells.



PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah indikator penentu derajat kesehatan nasional. Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 AKI di Indonesia sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Data tersebut menunjukkan bahwa AKI secara nasional belum mencapai target Rancangan Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019 sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup dan target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030 sebesar kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu yang menyebabkan AKI adalah anemia pada kehamilan (Badan Pusat Statistik, 2021). Anemia adalah suatu penyakit kekurangan sel darah merah (WHO, 2011). Ibu hamil dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin ibu kurang dari 11 g/dl pada trimester satu dan tiga, serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua (Kemenkes, 2013). Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sekitar 10-20% ibu hamil di dunia mengalami anemia pada kehamilan, 75 % berada di negara sedang berkembang. Prevalensi anemia ibu hamil di negara berkembang 43% dan 12% pada wanita hamil di negara maju. Kematian maternal disebabkan anemia saat kehamilan secara keseluruhan di dunia 20-40% dari 50.000 (Pribadi, 2015). Akibat dari anemia pada kehamilan yaitu bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), infeksi terhadap janin dan ibu, keguguran, kelahiran prematur dan kematian ibu. Penelitian dengan total sampel 245.407 menunjukkan bahwa anemia menimbulkan akibat, terutama pada trimester ketiga (Rahmat, 2017).

Anemia menjadi penyebab kematian selama kehamilan yang berkontribusi sebesar 20-40%. World Health Organization (WHO) 2017 mendefinisikan anemia pada kehamilan dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 g/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 g/dl pada trimester II. Ibu

Hamil menderita anemia berat apabila kadar Hb < 7 g/dl (Sari, 2021). Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. WHO tahun 2015 melaporkan sebesar 38% ibu hamil mengalami anemia di dunia sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) terjadi peningkatan kasus anemia pada kehamilan di Indonesia sebesar 11,8% dari tahun 2013 dan 2018 yaitu 37,1%, meningkat menjadi 48,9%. Pulau Kalimantan menjadi salah satu pulau yang memiliki prevalensi anemia lebih tinggi dari rata-rata Nasional yaitu Kalimantan Selatan 10,9%, Kalimantan Barat 11,9%, Kalimantan Tengah 12,7%, dan Kalimantan Timur 13,9% (Kemenkes, 2018). Data dinas kesehatan republik indonesia menyebutkan bahwa ibu hamil yang terkena anemia mencapai 40%-50% yang artinya 5 dari 10 ibu hamil mengalami anemia. Terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara dikawasan perkotaan (36,4%) dan pedesaan (37, 8%) (Kusuma, 2017). Saat penulis melakukan praktik di ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut didapatkan rata-rata kunjungan ibu hamil setiap hari adalah $\pm 7 - 15$ orang dan 2 - 4 dari 10 (20 - 40%) ibu hamil mengalami anemia berdasarkan hasil cek laboratorium dan ciri-ciri pada saat pemeriksaan fisik. Data kunjungan ibu hamil pada bulan Desember ada 46 orang dan ada 12 orang ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan Hb, hasil laboratorium dari 12 orang ibu hamil ada 5 (41,6 %) ibu hamil yang mengalami anemia.

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe, selain terapi farmakologi dapat juga diberikan terapi non farmakologi. Pencegahan anemia dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu

hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Maghfiroh, 2013). Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia¹⁴. Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Selain itu pisang ambon juga mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin. Kandungan nutrisi inilah yang bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak. Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Wardhany, 2014).

Hasil penelitian Ristu (2017) menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang ambon yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga

kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk mengambil laporan kasus "Asuhan Kebidanan pada ibu Hamil G1P0A0 hamil 30 Minggu dengan Anemia Sedang Di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya".

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian dan pengkajian studi kasus ini dilakukan pada bulan November 2023 di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Puskesmas ini berada tidak jauh dari daerah aliran sungai (DAS) Kahayan Kota Palangkaraya dan masyarakatnya banyak yang bermukim dan melakukan aktifitas sehari-hari disepanjang aliran sungai tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
1.	Penulis: Fauziah Tahun Terbit: 2023 Negara: Indonesia Nama Jurnal: International Journal Administrasi Gizi dan kesehatan Database: Google Scholar	<i>The Effect Of Giving Fe Tablet And Ambon Banana On Increasing Hemoglobin Levels Of Third Trimester Pregnancy Woman With Anemia</i>	Tujuannya adalah pemberian tablet Fe dan pisang Ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester III	Desain analitik dengan pendekatan Quasy Experiment, variabel bebasnya adalah tablet Fe dan pisang ambon, bergantung pada peningkatan kadar hemoglobin. Populasi ibu hamil anemia trimester III di Polindes Mondokan sebanyak 18 orang dan sampel sebanyak 16 responden. Teknik simple random sampling dan pengumpulan data Hb pre-post test, uji statistik McNemar.	Hasil & Analisis : Hasil penelitian menggunakan SPSS for windows dengan tingkat signifikansi = 0,005 diperoleh p value = 0,031. Pembahasan : Disimpulkan ada pengaruh pemberian tablet tambahan Fe dan pisang Ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester III. Pemberian tablet Fe bersamaan dengan Pisang Ambon lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin.	Hasil penelitian dan pembahasan nya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
2.	Penulis: Ruspita Tahun Terbit: 2022 Negara: Indonesia Nama Jurnal: Journal Science Midwifery Database: Google Scolar	<i>Effect of consuming ambon banana on increasing hemoglobin levels in pregnant women</i>	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.	Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre Experiments one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 10 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling.	Berdasarkan hasil univariat persentase tertinggi sebelum pemberian pisang ambon adalah ibu hamil dengan kadar hemoglobin 9 g/dL sebanyak 5 orang (50%), kadar hemoglobin 10-11 g/dL sebanyak 3 orang (30%).), kadar hemoglobin 10-11 g/dL pada 3 orang (30%). kadar 8 g/dL pada 2 orang. orang (20%). Setelah pemberian pisang ambon pada ibu hamil yang mempunyai kadar hemoglobin 12 g/dL pada 3 orang (30%), kadar hemoglobin 11 g/dL pada 5 orang (50%), kadar hemoglobin 10 g/dL pada 2 orang (20%) . Hasil uji statistik diperoleh P Value 0,004<0,005.	Hasil penelitian dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan
3.	Penulis: Siregar Tahun Terbit: 2022 Negara: Indonesia Nama Jurnal: Jurnal Ilmu Kesehatan Database: Google Scolar	<i>Effect of consuming ambon banana on increasing hemoglobin levels in pregnant women</i>	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konsumsi buah pisang ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.	Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi Quasi Eksperimental, dengan rancangan pretest-posttest control group design. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sebesar 44 orang. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata kadar Hb mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42.	Hasil penelitian dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan
4.	Penulis: Luthbis Tahun Terbit: 2020 Negara: Indonesia Nama Jurnal: Jurnal Kesehatan Database: Google Scolar	<i>Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang.	Metode penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen design dengan rancangan Nonequivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dengan anemia berjumlah 78 responden di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang. Sampel sebanyak 30 responden yang terdiri dari 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Sampel di ambil dengan teknik purposive sampling. Data diperoleh dengan cara melakukan pengukuran kadar hemoglobin dengan (Easytouch GCHB).	Hasil penelitian analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T test berpasangan (Pairedsample T test) dan menghasilkan nilai P value 0,001 (P < 0,05) maka dinyatakan ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Kesimpulan ada pengaruh signifikan pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada (pretest) adalah 9,680 dan (posttest) adalah 9,527 dengan rata-rata penurunan -0,1533. Saran diharapkan bagi ibu hamil dengan anemia agar dapat mengkonsumsi pisang ambon 2 buah dalam sehari untuk meningkatkan kadar hemoglobin.	Hasil penelitian dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan
5	Penulis: Mutoharoh Tahun Terbit: 2021 Negara: Indonesia Nama Jurnal: URECOL Database: Google Scolar	<i>Pisang Ambon sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Anemia</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Partisipan yang digunakan adalah ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia ringan dan sedang serta mengkonsumsi tablet Fe berjumlah 5 orang baik primipara maupun multipara, tidak alergi terhadap pisang ambon, dan yang tidak mengalami masalah kelainan atau keadaan patologi lainnya selama hamil. Pisang ambon dikonsumsi 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore hari, 30 menit setelah makan selama 14	Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan kadar Hb pada ibu hamil yang telah mengkonsumsi pisang ambon selama 14 hari. Semua partisipan sebelum perlakuan mengalami anemia ringan, dan pada hari ke 14 semua nya tidak anemia dengan kenaikan kadar Hb 1,8 sampai dengan 2,4 gr/dl. Kesimpulan penelitian ini adalah pisang ambon yang dikonsumsi teratur sehari dua kali selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia.	

No Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
			hari. Partisipan juga tetap mengonsumsi tablet Fe satu tablet sehari menjelang tidur. Pengukuran kadar Hb dilakukan sebanyak 3 kali yaitu sebelum konsumsi pisang ambon, pada hari ke 7, dan pada hari ke 14.		

Hasil Asuhan Kebidanan

Berdasarkan pengkajian asuhan kebidanan pada Ny. P umur 17 tahun G1P0A0 hamil 30 minggu dengan anemia sedang yang dilaksanakan pada tanggal 27 November 2023 pukul 09.00 WIB di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya diperoleh data subjektif ibu mengeluh mengatakan badan terasa lemas 1 minggu ini. Selama proses kehamilan perubahan fisiologis, umur janin, serta kondisi ibu hamil sebelumnya tidak dapat dipisahkan dengan anemia pada kehamilan. Selama masa kehamilan, maka akan terjadi perubahan yang luar biasa pada tubuh, berapa banyak darah dalam tubuh akan bertambah sekitar 20 – 30%, maka dari itu penting untuk memperbanyak stok zat besi dan nutrisi untuk membentuk hemoglobin (Hb). Selama kehamilan tubuh membutuhkan lebih banyak darah hingga mencapai 30% dibandingkan sebelum hamil (Astrianna, 2017).

Hasil pemeriksaan berdasarkan data objektif didapatkan keadaan umum ibu baik, usia kehamilan 30 minggu, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 82 x/menit, Pernafasan 24 x/menit, suhu 36,5 0C, tinggi fundus uteri pertengahan 3 jari diatas pusat, pemeriksaan laboratorium Hb 9,1 gr/dl. Berdasarkan dari data subyektif dan obyektif tadi maka dilakukan analisis data yang diperoleh yaitu Ny. P umur 17 tahun dengan anemia sedang dengan masalah badan terasa lemas, kebutuhan adalah KIE dan terapi non farmakologi mengatasi anemia sedang pada Ny. P. Menurut Kemenkes (2020) tanda dan gejala yang dialami ibu hamil yang anemia yaitu lemah, letih, lesu, lunglai, dan lemas disingkat 5L selain itu wajah terutama kelopak mata, lidah, dan bibir tampak pucat, mata berkunang-kunang dan ibu hamil yang dikatakan anemia jika kadar Hb dalam darah < 11 gr/dl.

Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan pada Ny. P yaitu :

1. Memberitahukan ibu dan keluarga tentang hasil pemeriksaan bahwa keadaan umum ibu baik, usia kehamilan $\pm$ 30 minggu, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 82 x/menit, suhu 36,5 0C, pernafasan 24 x/menit, tinggi fundus uteri 3 jari diatas pusat, punggung kiri, janin belum masuk pintu atas panggul, DJJ : 130 x/menit, tafsiran berat badan janin 2.170 gr, Hb : 9,1 gr %.

Rasionalisasi : Pasien berhak mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaannya sekarang, rencana tindakan yang akan dilakukan dan resiko dari tindakan tersebut (Valery M.P. Siringoringo et al, 2017)

“Ibu dan keluarga mengetahui hasil dari pemeriksaan”

2. Memberitahu ibu bahwa keluhan terasa lemas yang ibu alami saat ini merupakan anemia sedang yaitu suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau jumlah haemoglobin dibawah normal. Anemia sedang yaitu dimana kadar Hb ibu hamil 9,9 gr% - 7,0 gr%. Ibu diberikan dukungan moril agar tidak perlu cemas dengan keadaannya.

Rasionalisasi : Anemia merupakan kurangnya kadar hemoglobin pada ibu hamil atau keadaan seseorang yang tidak mempunyai sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen yang cukup ke jaringan tubuh, seseorang yang mengalami anemia mempunyai konsentrasi hemoglobin lebih dari biasanya (Jitowiyono, 2018). Dikatakan anemia pada kehamilan jika pada usia trimester I dan III kehamilan kondisi kadar hemoglobinnya dibawah 11,0 g/dl serta pada trimester II kadar

hemoglobinnnya dibawah 10,5 g/dl. (Pratami 2016).

Selama proses kehamilan perubahan fisiologis, umur janin, serta kondisi ibu hamil sebelumnya tidak dapat dipisahkan dengan anemia pada kehamilan. Selama masa kehamilan, maka akan terjadi perubahan yang luar biasa pada tubuh, berapa banyak darah dalam tubuh akan bertambah sekitar 20 – 30%, maka dari itu penting untuk memperbanyak stok zat besi dan nutrisi untuk membentuk hemoglobin (Hb). Selama kehamilan tubuh membutuhkan lebih banyak darah hingga mencapai 30% dibandingkan sebelum hamil (Astriana, 2017).

“ Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”

3. Memberitahu kepada ibu kadar Hb normal pada ibu hamil trimester III adalah minimal 11 gr/dl.

Rasionalisasi : Pemeriksaan Hb yang dilakukan minimal dua kali yaitu pada trimester I dan trimester III. Hasil pemeriksaan dapat digolongkan yaitu tidak anemia (Hb 11 gr%) (Diah Prahesti, 2019). Ada beberapa tingkatan anemia ibu hamil yang dialami ibu hamil menurut WHO (2011), yaitu:

- a. Anemia ringan: anemia pada ibu hamil disebut ringan apabila kadar hemoglobin ibu 10,9 g/dl sampai 10g/dl
 - b. Anemia sedang: anemia pada ibu hamil disebut sedang apabila kadar hemoglobin ibu 9,9 g/dl sampai 7,0g/dl.
 - c. Anemia berat: anemia pada ibu hamil disebut berat apabila kadar hemoglobin ibu berada dibawah 7,0g/dl.
4. Memberitahu kepada ibu penyebab terjadinya anemia yaitu karena kurang gizi, kurang zat besi dalam makanan, malabsorpsi (kesulitan penyerapan nutrisi dalam makanan), kehilangan darah yang banyak pada persalinan yang lalu, haid, penyakit kronik seperti TBC, cacing usus, malaria, dan tingkat kepatuhan mengkonsumsi

tablet Fe atau tablet zat besi oleh ibu hamil mempunyai pengaruh terhadap kejadian anemia.

Rasionalisasi : Anemia memiliki berbagai faktor yang menjadi penyebab, faktor risiko sebagai penyebab anemia yaitu kurangnya zat besi, asam folat dan vitamin B12 dalam proses pembekuan darah (Rahyani, dkk, 2020). Faktor risiko lainnya juga dapat disebabkan oleh malnutrisi, kurang zat besi selama diet, malabsorpsi, hilangnya banyak darah, kehamilan, penghancuran eritrosit sebelum waktu, infeksi kronis atau infeksi akut, kondisi dengan TBC, malaria dan cacing usus (Pratami, 2019).

Etiologi anemia didasari oleh penyebab anemia, ada dua faktor penyebab gejala anemia yakni kurangnya pasokan oksigen ke jaringan diseluruh tubuh dan terjadi hipovolemia pada seseorang yang mengalami perdarahan akut (Oehadian, 2012). Selain yang disebutkan di atas masalah gizi juga sangat berpengaruh pada kesehatan, gizi kurang pada ibu hamil salah satunya menyebabkan anemia, hal ini dapat meningkatkan terjadinya komplikasi pada ibu dan menghambat pertumbuhan janin yang dikandung. Penelitian ini menunjukan bahwa status gizi mempengaruhi besarnya angka anemia sehingga dapat menyebabkan BBLR (Lestari, 2021). Tingginya angka anemia gizi besi di Indonesia diakibatkan diet keseharian masyarakat dari sumber nabati dengan kemungkinan dengan kadar zat besi rendah dan kurangnya absorpsi zat besi yang terkandung. Selain itu penyakit infeksi maupun investasi parasit, investasi cacing dalam usus meningkatkan terjadi anemia (Adriani, dkk, 2016).

“ Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”

5. Memberitahu kepada ibu tentang penatalaksanaan anemia yaitu dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi dengan makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam,

hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe). Menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD). Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia seperti: kecacingan, malaria, dan penyakit TBC.

Rasionalisasi : Menurut Depkes RI (2011), cara mencegah anemia pada masa kehamilan adalah :

- a. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (ayam, daging, ikan, telur, hati) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau seperti bayam, selada, brokoli, sawi, tempe, kacang-kacangan), dan buah yang mengandung vitamin C (jeruk, strawberry, jambu, pepaya, tomat).
- b. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) untuk menambah asupan zat besi ke dalam tubuh. Akan tetapi terdapat beberapa efek samping dari mengonsumsi TTD seperti mual, muntah, heartburn, dan diare (Khoiriah, 2020). Pencegahan anemia pada masa kehamilan dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan meningkatkan asupan zat besi melalui makanan, konsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup dan dapat mengurangi konsumsi zat yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Tablet tambah darah (TTD) yang diberikan minimal 90 tablet selama kehamilan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga perlu untuk di minum secara tepat. Hal ini dapat terlaksana jika ibu hamil memiliki pengetahuan yang kuat terhadap pencegahan anemia.

“ Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan anjuran yang diberikan”

6. Memberitahu ibu tentang komplikasi dalam kehamilan dengan keadaan ibu yang sedang mengalami anemia jika anemia tidak diatasi. Komplikasi yang mungkin terjadi adalah abortus, lahir prematur, lamanya waktu partus karena kurang daya dorong rahim, pendarahan setelah melahirkan, rentan infeksi, syok bahkan kematian ibu saat persalinan, kematian bayi dalam kandungan, kematian bayi pada usia sangat muda, serta cacat bawaan.

Rasionalisasi : Anemia pada ibu hamil akan berdampak buruk, seperti peningkatan gangguan pada kehamilan dan persalinan, kematian maternal perinatal, prematur, menurunnya fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan risiko infeksi, keguguran (abortus), pendarahan yang mengakibatkan kematian, bayi lahir prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan pendek (Gustanela et al., 2022).

“ Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan”

7. Memberitahu ibu cara mengonsumsi tablet Fe dengan benar yaitu ibu mengonsumsi tablet Fe setelah makan atau sebelum tidur dan tidak minum teh, susu, dan kopi bersamaan setelah mengonsumsi tablet Fe karena dapat mengganggu penyerapan obat lebih baik menggunakan air putih atau air jeruk atau buah-buahan lainnya yang tinggi kandungan vitamin C.

Rasionalisasi : Tidak mengonsumsi teh dan kopi. Teh memiliki kandungan tannin yang menurunkan penyerapan besi non hem dengan membentuk ikatan kompleks yang tidak dapat diserap. Mengonsumsi teh 1-2 cangkir sehari menurunkan absorpsi besi, pada wanita dengan anemia ataupun tidak (Thankachan, 2008).

Salah satu penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi yang disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi

makanan yang mengandung zat besi. Porsi makan cukup namun memiliki kandungan zat besi rendah, sehingga pemenuhan zat besi kurang. Ibu mengkonsumsi makanan penghambat penyerapan zat besi seperti teh, kopi, dan susu (Liana et al., 2023).

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan anjuran yang diberikan”

8. Menganjurkan ibu untuk mencoba pengobatan alternative komplementer untuk mengatasi anemia ibu yaitu dengan mengkonsumsi buah pisang ambon.

Rasionalisasi : Terapi non farmokologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi 2 buah pisang sehari selama 14 hari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Fauziah, 2023). Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang ambon juga banyak mengandung zat besi dan juga vitamin C. Vitamin C diperlukan untuk penyerapan zat besi, oleh karena itu vitamin C berperan dalam pembentukan hemoglobin sehingga mempercepat penyembuhan penyakit anemia. Vitamin C juga berperan dalam mentransfer zat besi dari transferin dalam plasma ke feritin hati (Ruspita, 2022). Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Siregar, 2022). Pisang Ambon matang mengandung 116 kalori, 1,60 gram protein,

0,20 gram lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg zat besi, dan 72,90 gram air. Mineral pada pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin pada pisang ambon sangat tinggi, terutama pro vitamin A yaitu beta-karoten yaitu 45 mg per 100 gram berat kering. Pisang mengandung 72,0 mg vitamin C, 008 mg B1, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoksin 0,5 mg/100gram). (Ruspita, 2022). Buah pisang ambon juga disukai karena rasanya manis dan relatif murah serta mudah untuk didapatkan.

“Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan bersedia melakukan anjuran yang diberikan”

9. Memberitahu ibu cara pengolahan bayam atau sayuran hijau agar kandungan gizi tidak hilang yaitu dengan cara direbus dapat dilakukan dengan waktu maksimum 3 menit, dan dengan cara penumisan dapat dilakukan dengan waktu maksimum 5 menit.

Rasionalisasi : Waktu penumisan yang diperpanjang juga menjadikan sayur tumis bayam menjadi layu dan menggumpal dengan kandungan oksalat berkurang dan kemungkinan zat gizi hilang atau berkurang. Bayam juga merupakan sumber folat yang baik, yang dapat mengurangi homosistein, asam amino yang ditemukan dalam darah. Sayur bening bayam dan sayur tumis bayam waktu yang baik untuk dikonsumsi selama 3 menit dan kandungan oksalat masih berada di bawah batas ambang yang diizinkan Badan POM RI 2012 yaitu 6 – 8 g, dengan demikian kedua macam sayuran tersebut layak dikonsumsi sebagai makanan pelengkap (Muchtar, 2017).

10. Memberitahu ibu tentang kebutuhan dasar ibu hamil trimester III
 - a. Kebutuhan oksigen
 - b. Kebutuhan nutrisi

- c. Kebutuhan personal hygiene
- d. Kebutuhan eliminasi
- e. Kebutuhan seksualitas
- f. Kebutuhan mobilitas
- g. Kebutuhan istirahat
- h. Persiapan persalinan
- i. Kebutuhan psikologi ibu hamil

Rasionalisasi :

Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III yaitu:

- a. Kebutuhan oksigen

Seorang ibu hamil biasanya sering mengeluh mengalami sesak nafas. Hal ini disebabkan karena diafragma yang tertekan akibat semakin membesarnya uterus sehingga kebutuhan oksigen akan meningkat hingga 20%.

- b. Kebutuhan nutrisi

Pada prinsipnya nutrisi selama kehamilan adalah makanan sehat dan seimbang, saat hamil seorang ibu memerlukan gizi seimbang lebih banyak, sehingga secara umum porsi makan saat hamil I porsi lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Asupan gizi tersebut meliputi sumber kalori (karbohidrat dan lemak), protein, asam folat, vitamin B 12, zat besi, zat zeng, kalsium, vitamin C, vitamin A, vitamin B6, vitamin E, kalium, yodium, serat dan cairan. Selama kehamilan ibu tidak perlu 13 berpantang makanan, namun batasi asupan gula, garam dan lemak (Yuliani, dkk, 2017). Untuk mencapai kebutuhan nutrisi yang diharapkan bagi ibu selama kehamilan dan janinnya, ibu hamil harus mencapai penambahan berat badan pada angka tertentu selama masa kehamilannya. Selama masa kehamilan berat badan ibu diharapkan bertambah 11,5-16 kg, tergantung ukuran tubuh dan berat badan sebelum hamil. Pertambahan berat badan yang diharapkan pada trisemester I mengalami pertambahan 2-4 kg, pada trisemester II mengalami

pertambahan 0,4 kg per minggu, pada trimester III mengalami pertambahan 0,5 kg atau kurang perminggu (Asplun, 2008; Morgan, 2009).

- c. Kebutuhan personal hygiene

Ibu hamil dianjurkan untuk mandi dua kali sehari, menyikat gigi secara benar dan teratur minimal setelah sarapan dan sebelum tidur, membersihkan payudara dan daerah kemaluan, mengganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari serta mencuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, setelah buang air besar dan buang air kecil (Permenkes RI., 2015b).

- d. Kebutuhan eliminasi

Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil berkaitan eliminasi adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Sering buang air kecil merupakan keluhan umum dirasakan ibu hamil, terutama pada trimester I dan trimester III, hal tersebut adalah kondisi yang fisiologis, pada trimester III terjadi pembesaran janin yang juga menyebabkan desakan pada kantong kemih. (Nugroho, dkk., 2014).

- e. Kebutuhan seksualitas

Masalah hubungan seksual merupakan kebutuhan biologis yang tidak dapat ditawarkan, tetapi perlu diperhitungkan bagi mereka yang hamil. Kehamilan bukan merupakan halangan untuk melakukan hubungan seksual. Ketika hamil muda, hubungan seksual sedapat mungkin dihindari, bila terdapat keguguran berulang atau mengancam kehamilan dengan tanda infeksi, pendarahan, mengeluarkan air. Saat kehamilan tua sekitar 14 hari menjelang persalinan perlu dihindari hubungan seksual karena dapat membahayakan. Bisa terjadi bila kurang higienis, ketuban bisa pecah dan persalinan bisa terangsang karena sperma mengandung prostagladin. Perlu diketahui keinginan seksual ibu hamil tua sudah

berkurang karena berat perut yang makin membesar dan tekniknya pun sulit dilakukan. Posisi diatur untuk menyesuaikan pembesaran perut (Marmi, 2017). Libido dapat turun kembali ketika kehamilan memasuki trimester ketiga. Rasa nyaman sudah jauh berkurang. Pegal di punggung dan pinggul, tubuh bertambah berat dengan cepat, nafas lebih sesak (karena besarnya janin mendesak dada dan lambung), dan kembali merasa mual, itulah beberapa penyebab menurunnya minat seksual, namun jika termasuk yang tidak mengalami penurunan libido di trimester ketiga, itu adalah hal yang normal (Walyani, 2015).

f. Kebutuhan mobilitas

Ibu hamil boleh melakukan olahraga asal tidak terlalu lelah atau ada risiko cedera bagi ibu/janin. Ibu hamil dapat melakukan mobilitas misalnya dengan berjalan-berjalan. Hindari gerakan melonjak, meloncat/mencapai benda yang lebih tinggi (Nugroho, dkk., 2014).

g. Kebutuhan istirahat

Pada kehamilan trimester III ibu sering kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur. Posisi tidur yang dianjurkan pada ibu hamil adalah miring kiri, kaki kiri lurus, kaki kanan sedikit menekuk dan diganjal dengan bantal, perut bawah sebelah kiri diganjal dengan bantal untuk mengurangi 14 rasa nyeri pada perut. Ibu hamil dianjurkan untuk tidur malam sedikitnya 6-7 jam dan siang hari sedikitnya 1-2 jam (Permenkes RI, 2016).

h. Persiapan persalinan

Pemerintah memiliki Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi (P4K), program tersebut merupakan persiapan persalinan yang direncanakan pada minggu-minggu akhir kehamilan. Beberapa persiapan persalinan yang perlu disiapkan seperti penolong persalinan (bidan atau dokter),

tempat bersalin (BPM/klinik swasta, puskesmas, rumah sakit), biaya persalinan (tabungan atau jaminan kesehatan), transportasi (umum atau pribadi), calon pendonor darah (pendonor dengan golongan darah yang sama dengan ibu), pendamping persalinan (orang yang diinginkan oleh ibu sebagai pendamping saat persalinan), pakaian ibu dan bayi (pakaian sudah dicuci dan disetrika).

i. Kebutuhan psikologi ibu hamil

j. Support keluarga

Meliputi motivasi suami, keluarga, dan usaha untuk mempererat ikatan keluarga. Sebaiknya keluarga menjalin komunikasi yang baik, dengan itu untuk membantu ibu dalam menyesuaikan diri dan menghadapi masalah selama kehamilannya karena sering kali merasa ketergantungan atau butuh pantauan orang-orang di sekitarnya (Asrinah, 2010)

k. Persiapan menjadi orang tua

Dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan antenatal untuk membantu menyelesaikan ketakutan dan kekhawatiran yang dialami para calon orang tua (Asrinah, 2010).

“Ibu mengetahui kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dan bersedia melakukan anjuran yang diberikan”

11. Memberitahu ibu tanda bahaya pada kehamilan trimester ke III. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan adanya bahaya terhadap kehamilan yang apabila tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi yang bahkan dapat menyebabkan kematian. Terdapat beberapa tanda bahaya pada kehamilanyaitu:

a. Janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya

b. Muntah terus dan tak mau makan

- c. Demam tinggi
- d. Air ketuban keluar sebelum waktunya
- e. Perdarahan pada hamil muda atau hamil tua
- f. Bengkak kaki, tangan dan wajah, atau sakit kepala disertai kejang (Buku KIA Kemenkes RI, 2023).

“Ibu mengetahui secara dini tanda-tanda bahaya pada kehamilan dan akan segera mencari pertolongan ke tenaga kesehatan jika mengalami salah satunya”

12. Memberikan ibu tablet Fe dengan dosis 1x1 tablet setiap hari dan suplemen vitamin, diminum dengan teratur setiap hari diminum pada malam hari sebelum tidur karena efek samping Fe dapat menyebabkan muntah. Ibu hamil juga minimal minum 90 tablet TTD (tablet tambah darah) selama kehamilan.

Rasionalisasi : Tablet Fe kadang-kadang dapat memberikan beberapa efek samping yang tidak berbahaya dan biasanya bersifat ringan seperti perut terasa tidak enak, mual-mual, susah buang air besar dan tinja berwarna hitam. Biasanya untuk mengurangi gejala sampingan tersebut ibu hamil dianjurkan meminum tablet Fe pada malam hari menjelang tidur dan lebih baik setelah minum tablet Fe disertai makan buah seperti pisang, jeruk, dan pepaya. Suplemen oral zat besi dapat menyebabkan mual, muntah, kram lambung, nyeri ulu hati dan perubahan warna pada feses dan urine. Pada kelompok ibu hamil dan nifas tanpa melakukan pemeriksaan Hb, yaitu 1 tablet per hari (60 mg besi elemental) dan 0,25 mg asam folat yang dilakukan secara berturut-turut sejak kehamilan minimal 90 hari hingga 42 hari pada masa nifas dan diberikan sejak kunjungan pertama kehamilan (KI) (Proverawati dan Asfiah, 2009).

Selama kehamilan darah dan zat-zat makanan untuk kebutuhan janin akan disuplai dari ibu melalui plasenta. Jika ibu hamil hemoglobinnya kurang dari 11 g/dl atau hematokrit < 33% menyebabkan anemia. Karena dalam pemenuhan oksigen yang diangkut ke dalam tubuh, jumlah darah merah kurang sehingga menimbulkan gejala lemah, letih, lesu, dan cepat lelah sehingga berpengaruh pada nafsu makan dan berdampak pada berat badan ibu hamil. Terdapat faktor lain pada anemia yaitu rendahnya asupan zat besi, umur kehamilan, rendahnya pola konsumsi buah dan sayur yang merupakan sumber mineral dan vitamin, kurang konsumsi suplemen vitamin pada ibu hamil. Penggunaan suplemen vitamin pada kehamilan merupakan salah satu pencegahan penyakit anemia pada ibu hamil terdapat beberapa suplemen vitamin yang dapat digunakan oleh ibu hamil yaitu tablet zat besi seperti Fe, tablet tambah darah, asam folat, dan beberapa vitamin seperti vitamin C, dan vitamin B12, untuk pembentukan sel darah merah (Sakina, 2022). Sebagian besar kejadian anemia terjadi pada trimester II dan III. Hal ini disebabkan pada trimester I pertumbuhan janin masih lambat dan tidak terjadinya menstruasi pada wanita sehingga zat besi yang dibutuhkan sedikit. Pada trimester II dan III terjadi peningkatan pertumbuhan janin, sehingga volume darah pada tubuh wanita akan meningkat hingga 35%, sama dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi hemoglobin. Hemoglobin akan membawa oksigen lebih banyak ke janin. Ketika melahirkan wanita akan kehilangan darah sehingga membutuhkan tambahan zat besi sekitar 300-350 mg. Kebutuhan wanita akan zat besi hingga melahirkan mencapai dua kali lipat atau sekitar 40 mg per hari (Ojofeitimi EO et.al dalam

Susiloningtyas, 2012). Pada trimester III kebutuhan zat besi 5 mg/hari, ditambah kebutuhan sel darah merah 150 mg dan kebutuhan janin 223 mg (Susiloningtyas, 2012). *"Ibu mengerti dan bersedia meminum suplemen vitamin dan tambah darah yang telah diresepkan oleh petugas kesehatan"*

13. Memberitahu ibu jadwal kunjungan ulang pemeriksaan kehamilan berikutnya yaitu 1 bulan lagi tanggal 27-12-2023 atau jika ada keluhan dan tanda bahaya kehamilan.

Rasionalisasi: Berdasarkan Permenkes Nomor 21 Tahun 2021 pemeriksaan kehamilan dilakukan sebanyak 6 kali. Segera ke dokter atau bidan jika terlambat datang bulan. Pemeriksaan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester I dan trimester III, jadwal kunjungan diantaranya:

- 1 kali pada trimester pertama (kehamilan hingga 12 minggu)
- 2 kali pada trimester kedua (kehamilan diatas 12 minggu sampai 24 minggu)
- 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan diatas 24 minggu sampai 40 minggu)

"Ibu mengerti kapan harus kontrol ulang"

14. Melakukan dokumentasi asuhan yang telah diberikan

Rasionalisasi: Dokumentasi kebidanan bertujuan untuk mengidentifikasi status kesehatan klien dalam rangka mencatat kebutuhan klien, merencanakan, melaksanakan tindakan, mengevaluasi tindakan (Muyassaroh, et al., 2022).

Pembahasan

Kehamilan merupakan awal mulainya kehidupan berdua dimana ibu mempunyai tugas penting untuk memelihara janinnya sampai cukup bulan dan sampai menghadapi proses persalinan. Antenatal care merupakan program

yang terencana berupa observasi, edukasi dan penanganan medik pada ibu hamil. Tujuannya untuk memantau kemajuan kehamilan, memastikan kesehatan dan tumbuh kembang bayi serta untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik mental dan sosial ibu dan bayi (Liana, 2019).

Selama proses kehamilan perubahan fisiologis, umur janin, serta kondisi ibu hamil sebelumnya tidak dapat dipisahkan dengan anemia pada kehamilan. Selama masa kehamilan, maka akan terjadi perubahan yang luar biasa pada tubuh, berapa banyak darah dalam tubuh akan bertambah sekitar 20 – 30%, maka dari itu penting untuk memperbanyak stok zat besi dan nutrisi untuk membentuk hemoglobin (Hb). Selama kehamilan tubuh membutuhkan lebih banyak darah hingga mencapai 30% dibandingkan sebelum hamil (Astria, 2017).

Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, jenis pengobatannya relatif mudah bahkan murah. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidermia atau Hipervolemia. Akan tetapi, bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut : plasma 30%, sel darah 18% dan haemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu. Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga ibu dengan anemia gizi defisiensi zat besi perlu diberikan zat yang dapat membentuk hemoglobin.

Menurut Kemenkes (2020) tanda dan gejala yang dialami ibu hamil yang anemia yaitu lemah, letih, lesu, lunglai, dan lemas disingkat 5L selain itu wajah terutama kelopak

mata, lidah, dan bibir tampak pucat, mata berikterus dan ibu hamil yang dikatakan anemia jika kadar Hb dalam darah < 11 gr/dl. Anemia adalah suatu kondisi dimana berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau kadar hemoglobin tidak mampu memenuhi fungsi sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan. Anemia merupakan kekurangan kualitas maupun kuantitas sel darah yang membawa oksigen disekitar tubuh dalam bentuk hemoglobin. Hal ini menimbulkan pengurangan kapasitas sel darah merah untuk membawa oksigen bagi ibu dan janin. Anemia dalam kehamilan ialah kondisi ibu dengan kadar Hb < 11 gr% pada trimester I dan trimester 3 atau kadar Hb < 10,5 gram% pada trimester 2 karena terjadinya hemodilusi pada trimester II. Selama kehamilan terjadi peningkatan volume darah (hypervolemia). Hypervolemia sebagai hasil dari peningkatan volume plasma dan eritrosit (sel darah merah) yang beredar dalam tubuh. Peningkatan yang terjadi tidak seimbang, peningkatan volume plasma jauh lebih besar sehingga memberikan efek yaitu konsentrasi hemoglobin berkurang (Pribadi, A, 2015).

Pengenceran darah (hemodilusi) pada ibu hamil sering terjadi dengan peningkatan volume plasma 30%-40%, peningkatan sel darah merah 18%-30% dan hemoglobin 19%. Hemodilusi terjadi sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya pada kehamilan 32-36 minggu. Bila hemoglobin ibu sebelum hamil sekitar 11 gr% maka terjadinya hemodilusi akan mengakibatkan anemia dan Hb ibu akan menjadi 9,5-10 gr% (Pribadi, 2015). Menurut Wiyani dan Puspitasari (2018). Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit dibawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurangnya zat besi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia karena kekurangan zat besi (Manuaba, 2014).

Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan pada Ny. P yaitu dengan terapi non farmakologi atau pengobatan alternative komplementer

untuk membantu mengatasi masalah anemia sedang pada ibu. Pelaksanaan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan yaitu dengan cara mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi 2 buah pisang sehari selama 14 hari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Fauziah, 2023). Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang ambon juga banyak mengandung zat besi dan juga vitamin C. Vitamin C diperlukan untuk penyerapan zat besi, oleh karena itu vitamin C berperan dalam pembentukan hemoglobin sehingga mempercepat penyembuhan penyakit anemia. Vitamin C juga berperan dalam mentransfer zat besi dari transferin dalam plasma ke feritin hati (Ruspita, 2022). Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Siregar, 2022). Pisang Ambon matang mengandung 116 kalori, 1,60 gram protein, 0,20 gram lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg zat besi, dan 72,90 gram air. Mineral pada pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin pada pisang ambon sangat tinggi, terutama pro vitamin A yaitu beta-karoten yaitu 45 mg per 100 gram berat kering. Pisang mengandung 72,0 mg vitamin C, 008 mg B1, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoksin 0,5 mg/100gram) (Ruspita, 2022). Buah pisang ambon juga disukai karena rasanya manis dan relatif murah serta mudah untuk didapatkan.

Buah pisang mengandung zat besi yang akan menstimulus produksi hemoglobin dalam darah dan juga membantu mencegah anemia. Vitamin c yang terkandung dalam pisang juga bagus untuk kesehatan untuk membantu membangun kembali sistem kekebalan tubuh. Buah pisang merupakan sumber zat gizi (nutrisi) yang cukup populer di hampir seluruh daerah di

Indonesia. Buah pisang mengandung protein, karbohidrat, kalium, fosfor, besi, vitamin A, B, C, dan zat metabolit sekunder lainnya (Sutopo, 2017). Dengan mengonsumsi 2 buah pisang ambon (*Musa paradisiaca var sapientum linn*) setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk mengatasi anemia. Hal ini didukung dengan pernyataan bahwa setiap 1 buah pisang ambon (100 gram) mengandung zat besi 0,5 mg yang dapat meningkatkan kadar Hb. Pisang ambon yang siap dipanen kurang lebih memiliki umur 80-100 hari. Ciri-ciri pisang ambon yang siap dipanen yaitu daun benderanya sudah mengering. Pisang ambon juga mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin. Kandungan nutrisi inilah yang bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak.

Dalam penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan pada Ny. P kehamilan dengan anemia sedang dengan masalah badan terasa lemas sudah sesuai dengan teori-teori yang ada, pada tahap ini tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengkajian data subjektif dan objektif Ny. P umur 17 tahun dengan anemia sedang. Data objektif keadaan umum ibu baik, kehamilan 30 minggu, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 82 x/menit, Pernafasan 24 x/menit, suhu 36,5 OC, tinggi fundus uteri pertengahan 3 jari diatas pusat, pemeriksaan laboratorium Hb 9,1 gr/dl. Berdasarkan interpretasi data subjektif dan objektif dapat ditegakkan diagnosa kebidanan Ny. P umur 17 tahun G1P0A0 usia kehamilan $\pm$ 30 minggu dengan anemia sedang.

Penatalaksanaan tindakan yang dapat dilakukan pada asuhan kebidanan pada Ny. P yaitu dengan terapi non farmakologi atau pengobatan alternative komplementer untuk membantu mengatasi masalah anemia sedang pada ibu. Pelaksanaan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan yaitu dengan cara mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi

pasien anemia. Evaluasi hasil asuhan adalah bahwa ibu bersedia menerapkan asuhan komplementer dengan mengonsumsi pisang ambon 2 buah perhari selama 14 hari untuk mengatasi anemia sedang pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Ketua STIKES Eka Harap, Ketua LPPM STIKES Eka Harap, Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, Pembimbing Klinik dan semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan studi literatur ini.

REFERENSI

- Adi, Syam, A., & Nurrochimawati, S. 2012. Edukasi Gizi Terhadap Pola Konsumsi Ibu Hamil Anemia dalam Upaya Perbaikan Kadar Hemoglobin di Puskesmas. Sudiang Raya Makassar. Media Gizi Masyarakat Indonesia, 18-20.
- Aksari, S. T., & Imanah, N. D. N. 2022. Usia kehamilan sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil selama pandemi Covid 19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Asrinah. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Astria, Willy. 2017. Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(2) 2017, 123-230
- Diah Prahesti, maharani. 2019. Tugas akhir Kajian Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Asupan Zat Besi pada Kejadian Ibu Hamil Anemia DI Kabupaten Bantul.
- Fauzia, L., Duwairoh, A. M., & Kurnia, D. 2023. The Effect of Giving Fe Tablet and Ambon Banana on Increasing Hemoglobin Levels of Third Trimester Pregnancy Woman with Anemia. *International Nutrition and Health Administrations Journal*, 2(2).
- Gustanela, O., & Pratomo, H. 2022. Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 25-32.
- Jitowiyono, S. 2018. Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Hematologi, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Kemenkes RI. 2013. Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional RIKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 483.
- Kementrian Kesehatan RI. 2023. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. <https://ayosehat.kemkes.go.id/download/grkr/a8c1c20728a2d8d55f16a7e24f52cf97.pdf>.
- Khoiriah, A., & Latifah, L. 2020. Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil Di Posyandu Mawar Berduri Rt 05 Kelurahan Tuan Kentang Kecamatan Jakabaring Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i1.5360>
- Kusuma, Dewi. 2017. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, Vol.4 No.1.
- Lestari, E. 2021. Hubungan status gizi dan anemia dengan kejadian bayi berat badan lahir rendah di Rumah Sakit Dustira Cimahi tahun 2018. *Jurnal Health Sains*, 2(2), 161-171.
- Liana, N., Wulandari, R., & Darmi, S. 2023. Hubungan Pola Makan, Riwayat Kehamilan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Medika Krakatau Kota Cilegon Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1029-1042.
- Lutbis, A. A., & Ratnasari, F. 2020. Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-11.
- Maghfiroh, A. 2013. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Lansia Diabetes. Skripsi UNIMUS, 11.
- Manuaba. 2014. Manuaba, Ida Gede Bagus. 2014. " Buku Ajar Patologi Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan ". Jakarta : EGC.
- Marmi. 2017. Asuhan Kebidanan Pada masa Antenatal(S. Riyadi (ed.); 3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Merryana Adriani, S. K. M. 2016. *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Prenada Media.
- Muchtar, R., Fudiasta, Y., Sukrido, S., & Windaryanti, D. 2017. Analisis Pengaruh Waktu Pemanasan Terhadap Kadar Oksalat Dalam Bayam Hijau (*Amarantus hybridus*) Dengan Menggunakan Metode Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 1(8), 415-421.
- Mutoharoh, S., Dewi, A. P. S., & Astuti, D. P. 2021, May). Pisang Ambon sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Anemia. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 844-849).
- Muyassaroh, Y. 2022. Dokumentasi Kebidanan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Nugroho. 2014. Buku Ajar Askeb I Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Oehadian, A. 2012. Clinical Approach and Diagnosis of Anemia. *CDK-194*, 39(6), 407-412.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 Tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual.
- Pratami, E. 2016. Evidence Based dalam Kebidanan: Kehamilan, persalinan, & nifas. Jakarta: EGC.
- Pribadi, Adi. 2015. Kehamilan Risiko Tinggi. Bandung: CV. Sagung Seto.
- Proverawati, A. 2011. Buku Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta.
- Rahmat, B., Aspar, H., Masse, M., & Risna, R. 2019.. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) Di Rumkit Tk II Pelamonia Makassar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 3(1), 72-79.
- Rahyani, NKY., Lindayani, IK., Suarniti, NW., Mahayati, NMD., Astiti, NKE., & Dewi, IN. 2020. Kebidanan Patologi Bagi Bidan. Yogyakarta: Andi.
- Ristu, W. Puspitasari, I. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon(Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil TrimesterI (Influence of Consumption of Ambon Banana (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) To Anemia in Trimnester I Pregnant Woman). *JChem Inf Model*. 2017;110(9):1689–99.
- Ruspita, R., & Rahmi, R. 2022. Effect of consuming ambon banana on increasing hemoglobin levels in pregnant women. *Science Midwifery*, 10(5), 4254-4258.
- Sari, R. E. 2021. Hubungan Anemia pada Ibu Hamil dengan Berat Bayi Lahir Rendah di Kota Solok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10484>.
- Siregar, N. Y., Noya, F., & Candriasih, P. 2022. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa

Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 157-163.

- Susiloningtyas, I. 2012. Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99.
- Sutopo. 2016. Panen dan Pascapanen Jeruk Balai Penelitian Tanaman Jeruk dan Buah Subtropika. <http://balijestro.litbang.pertanian.go.id/panen-danpascapanen-jeruk/>. D.
- Thankachan, P., Walczyk, T., Muthayya, S., Kurpad, A. V., & Hurrell, R. F. 2008. Iron absorption in young Indian women: the interaction of iron status with the influence of tea and ascorbic acid. *The American journal of clinical nutrition*, 87(4), 881-886.
- Valeri M.P, Siringoringo, Et. Al. 2017. “Pengaturan Perlindungan Hukum Hak-Hak Pasien Dalam Peraturan Perundang-undangan Tentang Kesehatan di Indonesia”, Diponegoro Law Jurnal, Vol. 6, No. 2.
- Walyani, E.S. & Purwoastuti, E. 2015. Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Wardhany K. H. 2014. Khasiat Ajaib Pisang. Yogyakarta. Rapha Publising.
- WHO. The Global Prevalence Of Anemia in 2011. Geneva : World Health Organization, 2015.
- World Health Organization (WHO). The global prevalence of anaemia in 2011. Geneva World Heal Organ. 2015;1–48.
- Yuliani, D.R., U. Musdalifah, dan Suparmi. 2017. Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kebidanan Ter-Update. Penerbit TIM. Jakarta.