

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

A.1 Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. 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 kurangnya bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dalam membentuk sel darah merah/eritrosit (Kemenkes, 2018)

Mengalami anemia dapat membuat seseorang merasa lelah dan lemas. Terdapat berbagai jenis dari anemia, dan masing-masing memiliki penyebab yang berbeda. Anemia dapat terjadi sementara atau dapat menetap selama jangka panjang, dan memiliki derajat keparahan yang bervariasi dari ringan hingga berat. Anemia dapat disebabkan oleh adanya kondisi kesehatan lain yang mendasari. Penanganan dari anemia dapat bervariasi, mulai dari konsumsi suplemen hingga menjalani prosedur medis tertentu. Sebagian jenis anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi diet sehat yang bervariasi dan bernutrisi (S & Rosdianah, 2020).

Tabel 2.1

Nilai Ambang Batas Pemeriksaan Hematokrit Dan Hemoglobin

Kelompok umur/jenis kelamin	Konsentrasi hemoglobin(<g/dL)	Hematokrit(<%)
6 bulan-5 tahun	11,0	33
5-11 tahun	11,5	34
12-13 tahun	12,0	36
Wanita	12,0	36
Ibu hamil	11,0	33
Laki-laki	13,0	39

*Sumber:*Dr. dr. Citrakesumasari, (2012)

A.2 Jenis-Jenis Anemia dan Penyebabnya

Menurut Irmawati & Rosdianah. (2018) beberapa jenis anemia beserta dengan penyebabnya:

1. Anemia defisiensi besi merupakan tipe anemia yang tersering di seluruh dunia. Anemia defisiensi besi disebabkan oleh rendahnya zat besi didalam tubuh. Sumsum tulang membutuhkan zat besi untuk memproduksi hemoglobin. Tanpa zat besi dalam jumlah yang cukup untuk membentuk sel darah merah. Tanpa suplemen zat besi, anemia jenis ini dapat terjadi pada Wanita hamil. Selain itu, anemia defisiensi besi juga dapat disebabkan oleh kehilangan darah. Misalnya akibat perdarahan menstruasi yang berat, kanker, atau penggunaan dari obat-obatan tertentu seperti aspirin.
2. Anemia defisiensi vitamin tertentu. Selain zat besi, tubuh juga membutuhkan asam folat juga vitamin B12 untuk memproduksi sel darah merah yang sehat dalam jumlah yang cukup. Pola makan yang rendah zat tersebut dan beberapa nutrisi penting lainnya dapat menyebabkan produksi sel darah merah menjadi berkurang. Sebagian orang dapat mengonsumsi B12 dalam jumlah cukup,

namun tubuh tidak dapat memproses vitamin tersebut. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi vitamin yang disebut anemia perniosa.

3. Anemia penyakit kronis. Beberapa penyakit, seperti kanker, HIV/AIDS, artritis rheumatoid, penyakit ginjal, dan sebagainya, dapat mempengaruhi produk sel darah merah.
4. Anemia aplastic. Anemia yang langka dan mengancam jiwa ini dapat terjadi apabila tubuh tidak memproduksi sel darah merah dalam jumlah yang cukup. Penyebab dari anemia aplastic mencakup infeksi, konsumsi obat tertentu, penyakit autoimun, dan paparan terhadap bahan kimia yang beracun.
5. Anemia hemolitik. Anemia pada kelompok ini dapat terjadi saat sel darah merah dihancurkan lebih cepat dibandingkan penggantinya oleh sumsum tulang. Beberapa penyakit darah tertentu dapat mempercepat penghancuran sel darah merah. Anemia hemolitik dapat diturunkan atau terjadi pada usia dewasa.

A.3 Gejala Anemia

Tanda dan gejala dari anemia dapat bervariasi, tergantung dari penyebab anemia tersebut. Namun, beberapa tanda dan gejala yang dapat diamati pada anemia mencakup:

1. rasa lelah
2. kelemahan
3. kulit yang pucat atau kekuningan
4. denyut jantung yang tidak teratur

5. Sesak nafas
6. Rasa pyusing nyeri dada
7. Tangan dan kaki teraba dingin
8. Nyeri kepala

Pada awalnya anemia dapat sangat ringan bahkan tidak ada menunjukkan gejala apapun. Namun seiring dengan bertambahnya derajat keparahan dari anemia, tanda dan gejala dari anemia akan semakin tampak (S & Rosdianah, 2020).

A.4 Diagnosis Anemia

Menurut Kemenkes RI, (2020) penegakan diagnosis anemia dengan pemeriksaan labolatorium kadar hemoglobin /Hb dalam darah dengan menggunakan metode *cyanmethemoglobin*. Hal ini sesuai Dengan Permenkes Nomor 37 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Labolatorium Pusat Kesehatan Masyarakat.

Table 2.2
Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur

Populasi	Anemia (g/dl)		
	Ringan	Sedang	Berat
Anak 6-59 bulan	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Anak 5-11 tahun	11.0-11.4	8.0-10.9	<8.0
Anak 12-15 tahun	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
Wanita	11.0-11.9	8.0-10.9	<8.0
Ibu hamil	10.0-10.9	7.0-9.9	<7.0
Laki-laki	11.0-12.9	8.0-10.9	<8.0

Sumber: Kemenkes, (2018)

A.5 Dampak Anemia

Menurut Kemenkes, (2018) anemia dapat menyebabkan dampak buruk pada PUS dan akan terbawa pada saat ia hamil yang akan mengakibatkan:

1. meningkatkan resiko pertumbuhan janin terlambat (PJT), premature, BBLR, dan gangguan tumbuh kembanganak diantaranya stunting dan neurokognitif.
2. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya
3. Bayi lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
4. Meningkatkan resiko kesakitan dan kematian neonatal dan bayi.

A.6 Pencegahan Anemia

Sebagian jenis anemia tidak dapat dicegah. Namun, untuk sebagian jenis lainnya, beberapa strategi pencegahan yang dapat diterapkan adalah:

1. Mengonsumsi diet yang kaya vitamin dan mineral. Sebagai contoh, anemia defisiensi besi dan anemia defisiensi vitamin dapat dihindari dengan mengonsumsi diet yang mencakup berbagai vitamin dan zat gizi, termasuk zat besi (daging, kacang-kacangan, sereal yang difortifikasi zat besi, dan sayuran hijau), asam folat (buah-buahan, jus buah, sayuran hijau, kacang polong, kacang-kacangan, serta produk gandum seperti roti, sereal, pasta, dan nasi), vitamin B12 (daging, produk susu, sereal yang difortifikasi, dan produk kedelai), dan vitamin C (buah sitrus, brokoli, tomat, melon, dan stroberi).
2. Mempertimbangkan konseling genetik. Pada orang yang memiliki riwayat keluarga dengan anemia yang diturunkan, seperti anemia sel sabit atau talasemia, mendiskusikan risiko untuk mengalami dan menurunkan kondisi

tersebut dengan dokter atau konselor genetik dapat merupakan salah satu pilihan.

3. Mengindari tertular malaria. Anemia dapat menjadi salah satu komplikasi dari malaria. Seseorang yang berencana untuk bepergian ke area di mana malaria sering terjadi disarankan untuk berdiskusi dengan dokter terkait perlunya konsumsi obat-obatan preventif dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk membatasi paparan terhadap nyamuk. (S & Rosdianah, 2020).

A.7 Penanganan Anemia

Penanganan dari anemia bergantung dari penyebab yang mendasarinya. Terdapat beberapa jenis penanganan pada anemia, di antaranya:

1. Anemia defisiensi besi. Penanganan pada anemia jenis ini umumnya mencakup konsumsi suplementasi zat besi dan perubahan diet.

Apabila penyebab dari anemia defisiensi besi yang terjadi adalah kehilangan darah, selain akibat menstruasi, sumber perdarahan harus diinvestigasi lebih lanjut dan dihentikan.

2. Anemia defisiensi vitamin tertentu. Penanganan untuk defisiensi asam folat dan vitamin B12 mencakup suplementasi gizi dan menambah asupan nutrisi tersebut di dalam diet sehari-hari.

3. Anemia penyakit kronis. Pada anemia jenis ini, penanganan difokuskan terhadap kondisi yang mendasarinya.

Apabila terjadi perburukan gejala, transfusi darah atau injeksi eritropoietin (hormon yang diproduksi oleh ginjal) sintetik dapat membantu menstimulasi produksi sel darah merah dan mengurangi rasa lelah.

4. Anemia aplastik. Penanganan anemia jenis ini dapat mencakup transfusi darah untuk meningkatkan kadar sel darah merah.
Apabila sumsum tulang mengalami gangguan dan tidak dapat memproduksi sel darah yang sehat, dapat dibutuhkan transplantasi sumsum tulang.
5. Anemia terkait penyakit sumsum tulang. Penanganan untuk sekelompok kondisi tersebut dapat mencakup pengobatan, kemoterapi, atau transplantasi sumsum tulang.
6. Anemia hemolitik. Menangani anemia hemolitik dapat dilakukan dengan beberapa cara, termasuk menghindari konsumsi dari pengobatan yang dicurigai menyebabkan kondisi tersebut, menangani infeksi yang terkait, dan mengonsumsi pengobatan yang dibutuhkan.
7. Anemia sel sabit. Penanganan untuk anemia jenis ini dapat mencakup pemberian oksigen, pengobatan anti-nyeri, serta cairan oral dan intravena, untuk mengurangi nyeri dan mencegah komplikasi. (S & Rosdianah, 2020).

A.8 Sumber Zat Besi

Ada dua jenis zat besi dalam makanan, yaitu zat besi yang berasal dari hemdan bukan hem. Walaupun kandungan zat besi hem dalam makanan hanya antara 5-10% tetapi penyerapannya hanya 5%. Makanan hewani seperti daging, ikan dan ayam merupakan sumber utama zat besi hem. Zat besi yang berasal dari hem merupakan hb. Zat besi non hemterdapat dalam penanganan nabati, seperti sayur-sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan dan buah-buahan.

Asupan zat besi selain dari makanan adalah melalui suplemen tablet besi. Duplemen ini biasanya diberikan pada golongan rawan kurang zat besi yaitu

balita, anak sekolah, Wanita usia subur dan ibu hamil. Pemberian suplemen tablet besi pada golongan tersebut dilakukan karena kebutuhan akan zat besi yang sangat besar, sedangkan asupan dari makanan saja tidak dapat mencukupi kebutuhan tersebut (S & Rosdianah, 2020)

Sumber baik besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam dan ikan sumber baik lainnya adalah telur. Disamping jumlah besi perlu diperhatikan kualitas besi didalam makanan. Pada umumnya besi dalam daging, ayam, dan ikan mempunyai ketersediaan biologik sedang, dan besi di dalam sebagian ketersediaan biologik rendah (putri 2018).

A.9 Metabolisme Zat Besi

Zat besi yang terdapat di dalam tubuh orang dewasa sehat berjumlah lebih dari 4 gram. Besi tersebut berada di dalam sel-sel darah merah atau Hb (lebih dari 2,5 g), myoglobin (150 mg), phorphyrin cytochrome, hati, limpa sumsum tulang (>200-1500 mg), ada dua bagian besi dalam tubuh, yaitu bagian fungsional yang dipakai untuk keperluan metabolik dan bagian yang merupakan cadangan. Hemoglobin, myoglobin, sitokrom, serta enzim hem dan non hem adalah bentuk besi fungsional dan berjumlah antara 25-55 mg/kg berat badan. Besi cadangan apabila dibutuhkan untuk fungsi-fungsi fisiologis dan jumlahnya 5-25 mg/kg berat badan ferritin dan hemosiderin adalah bentuk besi cadangan yang biasanya terdapat dalam hati, limpa, dan sumsum tulang. metabolisme besi dalam tubuh terdiri dari absorpsi, pengangkutan, pemanfaatan, penyimpanan dan pengeluaran (S & Rosdianah, 2020).

A.10 Absorpsi Tablet Zat Besi

Absorpsi besi memegang peranan penting pada regulasi hemostasis besi. Ada 3 faktor yang menentukan jumlah besi yang diabsorpsi dari makanan, yaitu jumlah total besi dari makanan, bioavailabilitas besi dan kontrol absorpsi besi pada sel mukosa usus. Besi kemudian didistribusikan keseluruh organ tubuh.

Absorpsi terjadi di bagian atas usus halus (duodenum) dengan bantuan alat angkut protein khusus. Ada dua jenis alat angkut protein didalam sel mukosa usus halus yang membantu penyerapan besi, yaitu transferin dan ferritin. Transferin yaitu protein yang disintesis didalam hati.(S & Rosdianah, 2020).

Menurut S & Rosdianah, (2020) banyak factor berpengaruh terhadap absorpsi besi antara lain:

1. Bentuk besi

Bentuk besi di dalam makanan berpengaruh terhadap penyerapannya. Besi hem yang merupakan bagian dari hemoglobin dan myoglobin yang terdapat didalam daginghewan yang didapat diserap dua kali lipat dari pada besi non hem, sayuran hijau dan buah-buahan.

2. Asam organik

Vitamin C sangat membantu penyerapan besi non hem dengan merubah bentuk feri menjadi fero.

3. Tanin

Tanin terdapat didalam the, kopi, dan beberapa jenis sayuran dan buah yang menghambat absorpsi besi dengan cara mengikatnya.

4. Tingkat keasaman lambung meningkat daya larut besi

Penggunaan obat-obatan yang bersifat basa seperti antacid menghalangi absorpsi besi.

5. Kebutuhan tubuh

Kebutuhan tubuh akan besi sangat berpengaruh besar terhadap absorpsi besi.

Bila tubuh kekurangan besi atau kebutuhan meningkat pada masa pertumbuhan, absorpsi besi non hem dapat meningkatkan sampai sepuluh kali, sedangkan besi hem dua kali.

A.11 Akibat Defisiensi Zat Besi

Kurangnya zat besi dan asam folat dapat menyebabkan anemia. Proses kekurangan zat besi sampai menjadi anemia melalui beberapa tahap. Awalnya terjadi penurunan simpanan cadangan zat besi, bila tidak dipenuhi masukan zat besi lama kelamaan timbul gejala anemia disertai penurunan kadar Hb. Kadar normal haemoglobin dalam darah yaitu pada anak balita 11 gr%, anak usia sekolah 12 gr%, Wanita dewasa 12gr%, ibu hamil 11 gr%, laki-laki 13 gr%, ibu menyusui 12 gr%.

Ciri-ciri gejala anemia tidak khas dan sulit ditemukan tetapi dapat terlihat dari kulit dan konjungtiva yang pucat, pusing, letih, tubuh lemah, nafas pendek dan nafsu makan hilang, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan penyembuhan luka. Penurunan anemia klinis dipengaruhi oleh banyak variable seperti ketebalan kulit dan pigmentasi yang tidak dapat diandalkan kecuali pada anemia berat. Pemeriksaan laboratorium sebaiknya digunakan untuk mendiagnosis dan menentukan beratnya anemia (S & Rosdianah, 2020)

B. Wanita Pasangan Usia Subur

B.1 pengertian pasangan usia subur

Pasangan usia subur adalah pasangan suami istri yang berusia antara 15 sampai 49 tahun atau pasangan suami istri yang berumur kurang dari 15 tahun dan sudah cukup matang dalam segala hal terlebih organ reproduksinya sudah berfungsi dengan baik atau sudah haid atau istri berumur lebih dari 50 tahun, tetapi masih haid (datang bulan). Ini dibedakan dengan Wanita usia subur yang berstatus janda atau cerai. (BKKBN, 2018).

Dalam menjalani kehidupan berkeluarga, pasangan usia subur sangat mudah dalam memperoleh keturunan. Dikarenakan kedua pasangan tersebut normal. Hal inilah yang menjadi masalah bagi pasangan usia subur untuk menentukan tingkat kelahiran, kehamilan yang baik, dan persalinan yang aman.

A.3 Faktor faktor yang memengaruhi kejadian anemia

Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia yaitu sebagai berikut:

1. Faktor internal

a. Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kepercayaannya.

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk baik yang hidup maupun yang mati. Umur diukur sejak dia lahir hingga umur waktu itu dihitung, jangka waktu kelahiran sampai

dengan kematian disebut dengan umur. Klasifikasi umur terdiri dari :

- a. < 20 tahun
- b. 20-35 tahun
- c. > 35 tahun (Herman, 2022)

Pada dasarnya usia sangat mempengaruhi kematangan fisik dan mental dan alat reproduksi juga sangat mempengaruhi kehamilan. Secara fisik dan mental, usia yang baik untuk hamil bekisar antara 20-35 tahun. Pada usia tersebut alat reproduksi Wanita telah berkembang dan berfungsi secara maksimal. Begitu juga factor kejiwaannya, sehingga akan mengurangi berbagai resiko Ketika hamil, seperti keguguran perdarahan bahkan kematian. Sedangkan pada usia dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun kurang baik untuk ibu hamil. Kehamilan pada usia ini memiliki resiko tinggi seperti terjadinya keguguran atau kegagalan persalinan bahkan mungkin bisa menyebabkan kematian. Wanita pada usia dibawah 20 tahun secara fisik dan mental belum siap untuk hamil. Emosi dan kejiwaanya masih labil, demikian juga kondisi fisik mereka yang maasih lemah untuk kehamilan. Sedangkan pada Wanita yang berusia diatas 35 tahun. Pada umumnya seorang Wanita mengalami tingkat kesuburan pada usia 35 tahun. (Gunawan, 2020)

b. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan

dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik ,dan lebih matang terhadap individu, kelompok, atau masyarakat.(Nurasmi, 2021)

Jenjang pendidikan formal menurut (Sisdiknas, 2022) terdiri dari :

- a. Jenjang pendidikan dasar (SD-SMP)
- b. Jenjang pendidikan menengah (SMA/SMK)
- c. Jenjang pendidikan tinggi (Dipoma, Sarjana, Magister, & doctor)
- c. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil —tahu“ dan hal ini terjadi setelah mengadakan penginderaan terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas dan taraf hidup manusia dan dapat memperbaiki derajat kesehatan, untuk itu penting sekali untuk ibu hamil memiliki pengetahuan dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan.(Widyarni et al., 2019)

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Apabila ibu mengetahui dan memahami akibat anemia dan cara mencegah anemia maka

akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat atau risiko dari terjadinya anemia kehamilan.(Sari et al., 2022)

Ibu yang memiliki pengetahuan kurang tentang zat gizi terutama akan manfaatnya, ibu akan cenderung mengikuti mitos-mitos yang merugikan kehamilannya sehingga resiko terjadinya anemia cukup besar. (Widyarni et al., 2019)

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek pengujian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan- tingkatan diatas. (Rostianna Purba, 2021)

Dalam penelitian tentang pengetahuan, kita mengenal blom's cut off point. Bloom membagi tingkatan pengetahuan menjadi tiga, yaitu pengetahuan baik/tinggi (good knowledge), pengetahuan cukup/sedang (fair/moderate knowledge), pengetahuan rendah/kurang (poor knowledge). Untuk mengklarifikasinya kita dapat menggunakan skor yaitu telah dikonverensike persen seperti berikut ini:

1. Pengetahuan baik jika skor 80-100%.
2. Pengetahuan cukup jika skor 60-79%.
3. Pengetahuan rendah jika skor <60%.(Swarjana, 2022)

d. Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami oleh ibu. Anemia bisa di cegah dengan mengatur jarak kehamilan. Semakin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan persalinan akan semakin banyak kehilangan zat besi dan menjadi anemia. untuk itu jarak kehamilan yang tidak terlalu pendek minimal lebih dari 2 tahun (Dai, 2021)

Paritas adalah sejumlah anak yang lahir dari wanita yang sehat baik hidup ataupun mati. Paritas terdiri dari :

- a. Primipara : seorang ibu yang baru satu kali melahirkan anak baik hidup ataupun mati.
- b. Multipara : seorang ibu yang sudah melahirkan anak lebih dari satu kali baik hidup maupun mati.
- c. Grandemultipara : seorang ibu yang sudah melahirkan anak lebih dari empat kali baik hidup maupun mati. (Natalia Damaiyanti Putri Raden, 2022).

e. Penyakit bawaan/kronis

Penyakit yang disebut anemia aplastic, anemia, hemolitik, talasemia, atau penyakit lain yang mengganggu produksi sel darah merah maupun penyakit yang menyebabkan sel darah merah cepat mati. (Hudin, 2014)

2. Factor eksternal

a. Pekerjaan

Pekerjaan adalah sebuah kegiatan aktif yang dilakukan oleh manusia digunakan untuk suatu tugas atau kerja yang menghasilkan imbalan.

Pekerjaan ibu juga diperkirakan dapat mempengaruhi pengetahuan dan kesempatan ibu dalam memperhatikan gizi. Pengetahuan responden yang tidak bekerja, semua ini disebabkan disebabkan karena ibu yang bekerja diluar rumah (sektor formal) memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk mendapatkan informasi tentang anemia (Arimurti, 2019).

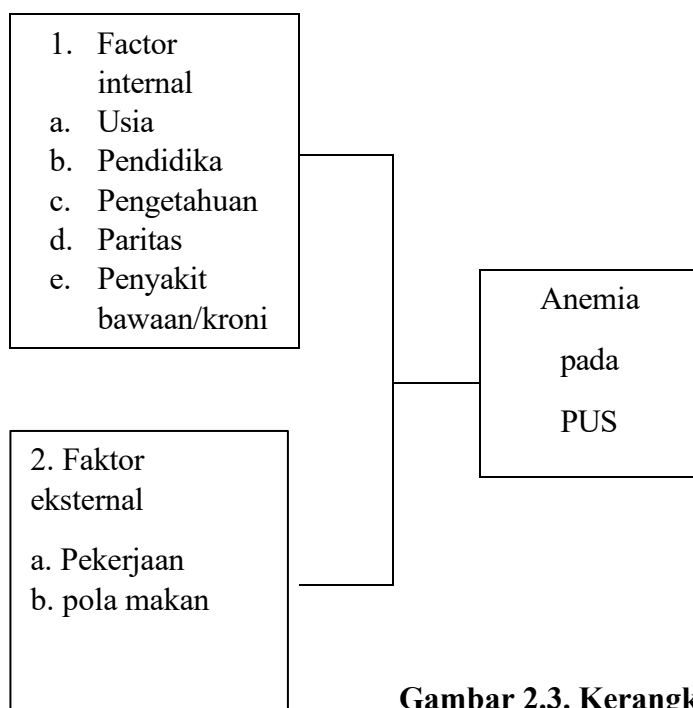
b. Pola makan sehari hari

Pola makan yang buruk merupakan faktor anemia. Kualitas makanan yang baik dan jumlah makanan yang seharusnya dimakan akan mempengaruhi kesehatan tubuh yang optimal. Energi merupakan sumber pembentukan eritrosit. Hemoglobin merupakan bagian dari eritrosit sehingga apabila asupan energi kurang maka akan menyebabkan penurunan pembentukan eritrosit dan mengakibatkan kadar Hb menurun.(Satyagraha et al., 2020)

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Pola menu seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, pemenuhan kebutuhan gizi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak dalam proses kehidupan. Menu 4 sehat 5 sempurna merupakan menu seimbang yang apabila

disusun dengan baik akan memenuhi kebutuhan semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. (Utami et al., 2019)

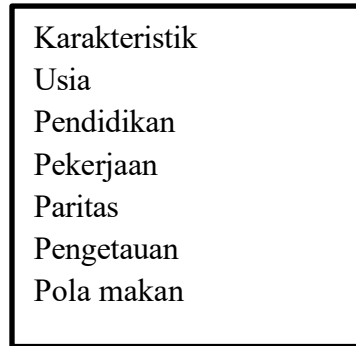
C. Krangka Teori



Gambar 2.3. Kerangka Teori

D. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dari gambaran kasus kejadian anemia pada Wanita pasangan usia subur di puskesmas teluk kecamatan secanggang kabupaten langkat.



Gambar 2.4. Kerangka konsep