



***The relationship of dietary pattern with the incident of anaemia in pregnant women in the Kotanopan Puskesmas Area***

**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan**

***Yulita<sup>1\*</sup>, Agnes Sry Vera Nababan<sup>1</sup>, Rani Suraya<sup>1</sup>***

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Sumatera Utara

\*e-mail author: [yulita@helvetia.ac.id](mailto:yulita@helvetia.ac.id)

**ABSTRACT**

Indonesia's Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) are still high. Most causes of maternal death are bleeding, infection, or high blood pressure during pregnancy. Postpartum haemorrhage, the highest cause of maternal death, is closely related to anaemia in pregnant women. Anaemia during pregnancy can increase the risk of low birth weight, premature birth, perinatal death, and neonatal death. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of anaemia in pregnant women at the Kotanopan Community Health Center. The research design was cross-sectional with a sample size of 132 pregnant women selected using proportional stratified random sampling. The results show no relationship between diet and the incidence of anaemia in pregnant women, with values p-value= 0,604. Conclusion: The results of this study can be concluded that there is no relationship between diet and the incidence of anaemia in pregnant women.

**Keywords:** *Dietary Habit, Pregnant Women, Anemia.*

**ABSTRAK**

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan. Perdarahan pasca persalinan sebagai penyebab tertinggi kematian ibu berhubungan erat dengan kondisi anemia pada ibu hamil. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, kematian perinatal, dan kematian neonatal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kotanopan. Disain penelitian adalah cross sectional dengan jumlah sampel 132 ibu hamil yang dipilih secara proportional stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai P-Value =0,604. Kesimpulan; Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** *Pola Makan, Ibu Hamil, Anemia*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi. Sebagian besar penyebab kematian ibu adalah perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan. Perdarahan pasca persalinan sebagai penyebab tertinggi kematian ibu berhubungan erat dengan kondisi anemia pada ibu hamil. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, kematian perinatal, dan kematian neonatal. Berat badan lahir rendah (BBLR) dan kelahiran prematur merupakan faktor risiko stunting. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil akan berdampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin (Sunarti, 2019).

Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi. Risiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi prematur. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 lebih dari 40% ibu hamil yang ada di dunia mengalami anemia. Sebanyak 35%-75% ibu hamil di negara berkembang dan 18% di negara industri mengalami anemia. Di Asia kasus anemia pada ibu hamil masih tinggi yaitu sekitar 60% (Chandranita, 2016). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 ibu hamil yang mengalami anemia meningkat yaitu sebesar 48,9% sedangkan pada tahun 2013 sebesar 37,1%. Anemia dalam kehamilan dapat membahayakan ibu dan janin. Salah satu risiko anemia pada ibu hamil adalah kematian (Edison & Ermawati, 2019).

Di Indonesia prevalensi anemia pada kehamilan masih tinggi yaitu sekitar 89,6% dari jumlah kehamilan sebanyak 1,5 juta wanita hamil (Isnaini, et al, 2021). Hal ini merupakan salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Menurut (Kementrian Kesehatan RI, 2019), Angka kematian ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target pembangunan berkelanjutan /

Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Meskipun telah banyak upaya yang dilakukan oleh pemerintah, AKI belum turun secara signifikan (Manuaba, 2010).

Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan, seperti meningkatkan risiko terjadinya kematian janin didalam kandungan, melahirkan secara prematur, atau bayi lahir dengan berat badan rendah, dan juga angka kematian bayi setelah dilahirkan disamping itu, perdarahan sebelum dan setelah melahirkan lebih sering dijumpai pada wanita yang anemia dan hal ini dapat berakibat fatal, sebab wanita yang anemia tidak dapat menoleransi kehilangan darah (Manuaba, 2010). Wanita hamil dikatakan mengidap penyakit anemia jika kadar hemoglobin (Hb) atau darah merahnya < 11 gram%. Jika wanita hamil mengidap anemia, pengaruhnya dapat terjadi di awal kehamilan yaitu terhadap hasil pembuahan (janin, plasenta dan darah). Hasil pembuahan membutuhkan zat besi yang jumlahnya cukup banyak untuk membentuk butir-butir darah merah dan pertumbuhan embrio (Sumiyarsi et al., 2018).

Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Penyebabnya biasanya pola makanan tidak memadai (terutama pada anak perempuan remaja), kehamilan sebelumnya atau kehilangan darah normal secara berulang zat besi dalam darah haid (Purwaningrum, 2019). Ibu hamil memerlukan banyak zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada diri dan janinya. Pola makan yang salah dapat menyebabkan ibu mengalami anemia. Kekurangan zat besi mengakibatkan kekurangan hemoglobin (Hb), dimana zat besi sebagai salah satu unsur pembentuknya. Hemoglobin berfungsi sebagai pengikat oksigen yang sangat dibutuhkan untuk metabolisme sel (Aguscik & Ridwan, 2019).

Berdasarkan fenomena di atas dengan disertai data-data dan fakta-fakta, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi observasional dengan rancangan *cross sectional*. Dalam pendekatan ini, peneliti melakukan pengukuran terhadap variabel bebas dan variabel terikat pada satu periode tertentu. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan yang sebanyak 132 orang. Teknik sam sampel dilakukan dengan cara *stratified random sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, pendidikan ibu, pekerjaan ibu dengan distribusi frekuensi sebagai berikut :

### 1. Hasil Analisis Univariat

Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menguraikan distribusi frekuensi dari setiap karakteristik responden dan distribusi frekuensi dari setiap variabel.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	F	%
<b>Umur Ibu</b>		
12 – 16 Tahun	1	0,8
17 – 25 Tahun	36	27,3
26 – 35 Tahun	77	58,3
36 – 45 Tahun	18	13,6
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Rendah	114	86,4
Tinggi	18	13,6
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Tidak Bekerja	46	34,8
Bekerja	86	65,2

Berdasarkan table 1 menjelaskan bahwa mayoritas ibu hamil berumur antara 26-35 tahun sebanyak 58,3% (77 orang). Sebagian besar ibu

hamil memiliki pendidikan yang rendah sebesar 86,4% (114 orang). Mayoritas ibu hamil juga bekerja yaitu sebesar 65,2% (86 orang).

### 2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan

Pola makan	Kejadian Anemia				Total		p-value
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	f	%			
Jarang	12	9,1	22	16,7	34	25,8	0,604
Sering	28	21,2	70	53	98	74,2	
<b>Total</b>	40	30,3	92	69,7	132	100	

Berdasarkan tabel 2 membuktikan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pola makan tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mariana (2018) yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,019 < \alpha 0,05$ . Responden yang memiliki pola makan tidak baik pada ibu hamil akan lebih beresiko mengalami anemia dari pada ibu hamil yang memiliki konsumsi baik.

Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air (Manuaba, 2010). Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam. Sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi ibu.

Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Waryana, 2010).

Pola makan tidak seimbang, seperti kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan akan mengakibatkan anemia dalam kehamilan. Upaya penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi. Perhatikan komposisi dan porsi hidangan setiap makan dan makan makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, ayam, hati, telur dan bahan makanan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe. Perlu juga mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti daun katuk,

daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nenas yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi pada metabolisme dalam tubuh (Sulistyoningsih, 2018).

## KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan.

## SARAN

Diharapkan kepada pihak Puskesmas Kotanopan untuk dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui edukasi gizi yang dilakukan secara rutin.

## REFERENSI

- Sunarti and A. Kartini. 2019. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sanrobone Kabupaten Takalar. MPPKI (Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. Indones. J. Heal. Promot., vol. 2, no. 2, pp. 137–147.
- Chandranita, A. I. 2016. Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan. In EGC, Jakarta.
- Edison, Ermawati. 2019. Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang Vol 4 No 2*, Hal: 65-71.
- Isnaini, Yuni Subhi, Riska Yuliaprida, Priscilla Jessica Pihahay. 2021. Hubungan Usia, Paritas Dan Pekerjaan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Nursing Arts Vol 15, No 2 Desember 2021*, hal: 65-74.
- Manuaba, IBG. 2010. Ilmu Kesehatan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Jakarta: EGC.
- Manuaba. 2010. Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC.
- Mardiah, Ainal. 2020. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi. *Jurnal Human Care*, ;Volume 5;No.1 Hal: 281-284.
- Mariana, D. 2018. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*

- Silampari (JKS) Volume 1, No 2, Hal: 2581-1975.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Prawiroharjo, S. 2010. Ilmu Kebidanan. Sagung Seto.
- Rismawati, Sariesty dan Rohmatin, Etin. 2017. Analisis Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil. Penelitian Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Sukmawati, Restuning Widiasih, Lilis Mamuroh, Furkon Nurhakim. 2021. Anemia Kehamilan Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Studi Korelasi. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi Volume 21 Nomor 1 Hal: 43-53.
- Sulistyoningsih. 2018. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- W. S. Kharisma, I. Made, A. Gunawan, dan T. L. Nugraheni. 2019. Kajian Asupan Protein Dan Zat Besi Pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Kabupaten Bantul. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Walyani ES. 2015. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Y. Purwaningrum. 2019. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. Jurnal Kesehatan., Vol. 5, No. 2, pp. 88–93.