

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL *RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS WITH ANEMIA EVENTIN PREGNANT WOMEN*

Melia Pebrina*¹, Fenny Fernando², Dewi Fransisca³
^{1,2,3}STIKes Syedza Saintika, Padang, Sumatera Barat, 21271
(email: meliapebrina88@gmail.com, 085262197121)

Submitted :2021-03-17 , Reviewed :2020-09-17, Accepted :2020-11-22

ABSTRAK

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 (WHO, 2018). Di Indonesia prevalensi anemia pada kehamilan masih tinggi yaitu sekitar 89,6% dari jumlah kehamilan sebanyak 1,5 juta wanita hamil (Proverawati, 2017). Hasil laporan Puskesmas Air Dingin Padang tahun 2019, terdapat jumlah ibu hamil yang anemia sebanyak 343 orang (66,9%) dari jumlah ibu hamil sebanyak 513 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang. Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan desain penelitian *cross sectional* yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang pada tanggal 11 – 23 Mei 2020. Populasi adalah seluruh ibu hamil TM II dan III yang berada di Kelurahan Air Dingin Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang berjumlah 40 orang dengan sampel diambil secara *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran Hb, kemudian data dianalisa secara univariat dan analisa bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan (52,5%) ibu hamil mengalami anemia, (50,0%) ibu memiliki pola makan kurang, dan ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai (p value = 0,025). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian anemia, maka diharapkan kepada petugas kesehatan khususnya tenaga bidan di puskesmas agar meningkatkan penyuluhan dan pelayanan dalam memberikan informasi terhadap ibu hamil waktu melakukan kunjungan kehamilan tentang anemia pada kehamilan dan cara pencegahan anemia.

Kata kunci : Pola makan – Kejadian anemia

ABSTRACT

According to the *World Health Organization* (WHO) in 2018 more than 40% of pregnant women in the world experience anemia. As many as 35% -75% of pregnant women in developing countries and 18% in industrialized countries experience anemia (WHO, 2018). In Indonesia, the prevalence of anemia in pregnancy is still high, namely around 89.6% of the total pregnancies of 1.5 million pregnant women (Proverawati, 2017). The results of the 2019 Padang Cold Water Health Center report, there were 343 pregnant women (66.9%) of the 513 pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and anemia incidence in pregnant women in the working area of Air Cold Padang Public Health Center. This type of research is analytic with a cross sectional research design which was carried out in the working area of Puskesmas Air Cold Padang on 11-23 May 2020. The population was all TM II and III pregnant women who were in Air Cold Village, the Air Cold Padang Public Health Center Work Area, amounting to 40. people with samples taken by accidental sampling. The data were collected using a questionnaire and Hb measurement,

then the data were analyzed by univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed (52.5%) pregnant women had anemia, (50.0%) mothers had a poor diet, and there was a relationship between diet and the incidence of anemia in pregnant women with a value (p value = 0.025). From the results of the study it can be concluded that diet is related to the incidence of anemia, so it is hoped that health workers, especially midwives at health centers, to improve counseling and services in providing information to pregnant women during pregnancy visits about anemia in pregnancy and how to prevent anemia.

Key words: Diet - Incidence of anemia

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok sasaran yang harus mendapatkan perhatian khusus, karena ibu hamil sangat rentan untuk masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang rentan adalah anemia (Rizani & Yuliasuti, 2020). 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% (World Health Organisation, 2018). 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 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Indonesia prevalensi anemia pada kehamilan masih tinggi yaitu sekitar 89,6% dari jumlah kehamilan sebanyak 1,5 juta wanita hamil (Ayu Kurnia Putri et al., 2019). Hal ini merupakan salah satu penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Menurut (Kementerian 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.

Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko

kematian maternal, angka prematuritas, berat badan bayi lahir rendah, dan angka kematian perinatal meningkat. Di samping itu, perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada wanita yang anemis dan lebih sering berakibat fatal, sebab wanita yang anemis tidak dapat mentolerir kehilangan darah. Dampak anemia pada kehamilan yaitu terjadinya kehamilan abortus, partus imatur/prematur, perdarahan, gangguan pada masa nifas dan gangguan pada janin (Nur Hasan Syah et al., 2017)

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan terkait dengan insidennya yang tinggi dan komplikasi yang dapat timbul baik pada ibu maupun pada janin. Selain dampak tumbuh kembang janin, anemia pada ibu hamil juga mengakibatkan terjadinya gangguan plasenta seperti hipertropi, kalsifikasi, dan infark, sehingga terjadi gangguan fungsinya. Hal ini dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan janin (Purwoastuti, 2016).

Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan, seperti meningkatkan resiko 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 (Purwaningrum, 2019).

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)

Anemia pada ibu hamil di samping disebabkan karena kemiskinan dimana asupan gizi sangat kurang, juga dapat disebabkan karena ketimpangan gender dan adanya ketidaktahuan tentang pola makan yang benar. 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)

Untuk memperoleh pengaruh yang lebih baik dari pola makan ibu hamil, perlu diperhatikan prinsip ibu hamil, yaitu jumlah lebih banyak, mutu lebih baik, selain itu susunan menu juga harus seimbang. Adapun menu ibu hamil yang seimbang setara dengan nasi 5-6 piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 3-4 potong, sayuran 2-3 mangkuk, buah-buahan 3 potong dan dianjurkan minum 8-12 gelas/hari (Nurleli, 2017).

Selain menu yang seimbang, ibu hamil juga diharuskan makan-makanan yang kaya akan zat besi seperti kulit kentang, daun bayam, jagung, kangkung, chard (sayuran yang kaya vitamin A dan zat besi), buah arikot, buah bit hijau, buah jeruk, buah purne, kacang tanah, kacang

lentil, beras merah, roti gandum, kismis, sereal, buah kering, daging dan ikan.

Kekurangan zat besi akan mengakibatkan kelahiran bayi premature keguguran. Berat badan Lahir Rendah (BBLR), pendarahan yang diderita ibu hamil adalah karena kekurangan zat besi yang dapat diatasi dengan pemberian zat besi secara teratur dan meningkat gizi ibu hamil. Selain itu didaerah perdesaan banyak kehamilan dan persalinan dengan jarak yang berdekatan dan umur ibu yang terlalu muda untuk hamil (Manuaba, 2010). Anemia pada ibu hamil juga menyebabkan hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak, abortus, lamanya waktu partus karena kurang daya dorong rahim, perdarahan post partum pada Hb kurang dari 4 gr%, rentan infeksi dan rawan dekomposisi. Angka kejadian prematur di Indonesia yang disebabkan oleh ibu yang mengalami anemia masih cukup tinggi yaitu 25%-30% dibandingkan dengan negara maju yaitu sebesar 10-15% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Anemia zat gizi selama kehamilan juga dapat berakibat buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu akibat dari kekurangan zat gizi selama hamil. Secara umum penyebab anemia adalah kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Penyerapan zat besi yang tidak optimal. Misalnya karena diare, perbedaan saluran pencernaan, sebagian zat besi diabsorpsi di usus halus bagian pangkal (*duodenum*), penyerapan zat besi juga dipengaruhi oleh hormon intrinsik faktor yang dihasilkan dalam lambung kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi yang banyak perdarahan akibat luka perdarahan karena penyakit tertentu (Tarwoto & Wasnidar, 2017).

Menurut penelitian Anggaini (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang, dimana ditemukan frekuensi anemia dalam kehamilan sebesar 51,8%, pola makanan

sebesar 50,9%, paritas sebesar 52,7% dan konsumsi tablet Fe sebesar 54,3%. Hasil uji statistik chi-square didapatkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia ($p = 0,007$), terdapatnya hubungan paritas dengan kejadian anemia ($p = 0,013$) dan terdapatnya konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ($p = 0,000$) (Anggraini, 2018).

Hasil laporan Puskesmas Air Dingin Padang tahun 2019, terdapat jumlah ibu hamil yang anemia sebanyak 343 orang (66,9%) dari jumlah ibu hamil sebanyak 513 orang. Survey awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Air Dingin Padang dengan mewawancarai 10 orang ibu hamil yang datang berkunjung, didapatkan 7 orang ibu hamil mengatakan tidak tahu tentang anemia, penyebab, gejala dan dampak dari anemia pada kehamilan, serta tidak tau tentang pola makan ibu selama hamil untuk mencegah kejadian anemia, ibu mengatakan makanan yang dimakan sehari-hari tetap seperti biasa sebelum hamil.

Bayi Baru Lahir di Sumatera Barat, dengan kejadian BBLR sebesar 4,6 %, PB < 48 cm sebesar 19,8 %. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh status Gizi selama kehamilan yang buruk. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa untuk mendapatkan hasil bayi yang sehat seperti berat badan lahir yang normal, dapat dilakukan intervensi perbaikan status gizi sebelum hamil (DKK Padang (2018).

Menurut Rosmeri pada tahun 2000, yang dikutip oleh Krisdayanasari tahun 2010 menunjukkan bahwa status gizi ibu sebelum hamil mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kejadian Berat badan lahir Rendah (BBLR). Ibu yang memiliki status gizi kurus sebelum hamil mempunyai resiko 4,27 kali untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan ibu dengan status gizi baik (normal).

Dikota Padang belum adanya penelitian yang terkait dengan status gizi

prakonsepsi dengan Berat Badan Lahir. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Status Gizi Prakonsepsi dengan Berat Badan Lahir pada Ibu Bersalin di Kota Padang “. Tujuan penelitian ini adalah untuk Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Status Gizi Prakonsepsi dengan Berat Badan Lahir di Kota Padang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Kelurahan Air Dingin Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2020.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan desain penelitian *cross sectional* bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen (pengetahuan dan pola makan sumber zat besi ibu hamil) dan variabel dependen (kejadian anemia pada ibu hamil), dimana variabel tersebut datanya dikumpulkan secara bersamaan.

Populasi adalah keseluruhan ibu hamil yang diteliti atau objek penelitian (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM II da

HASIL PENELITIAN

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kelurahan Air Dingin Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2014

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		p value
	Anemia		Tidak Anemia		f	%	
	f	%	F	%			
Kurang	14	73,7	5	26,3	19	100	0,025
Baik	7	33,3	14	66,7	21	100	
Jumlah	21	52,5	19	47,5	40	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa ibu hamil mengalami anemia lebih banyak pada ibu hamil yang memiliki pola makan kurang (73,7%) dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan baik (33,3%). Setelah dilakukan uji statistik *chi-square* didapatkan p value = 0,025 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan yang bermakna pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Kelurahan Air Dingin Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Leny (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Leny, 2019). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan terbanyak yaitu pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (57,1%), dimana hal ini sejalan dengan penelitian Miarti (2020) yang menyatakan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia dengan pengetahuan kurang sebanyak 48 responden (66,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 24 responden (33,3%) (Marti, 2020). Pengetahuan gizi dan kesehatan akan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan. Semakin banyak pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, maka akan semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat dapat memenuhi kecukupan gizi, mempertahankan kesehatan individu dan menghindari anemia.

PEMBAHASAN

Secara umum penyebab anemia adalah kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Penyerapan zat besi yang tidak optimal. Misalnya karena diare, perbedaan saluran pencernaan, sebagian zat besi diabsorpsi di usus halus bagian pangkal (*duodenum*), penyerapan zat besi juga dipengaruhi oleh hormon intrinsik faktor yang dihasilkan dalam lambung kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi yang banyak perdarahan akibat luka perdarahan karena penyakit tertentu (Tarwoto & Wasnidar, 2017).

Asumsi peneliti, adanya hubungan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian anemia karena asupan makanan saat hamil akan bertambah banyak untuk kebutuhan ibu dan bayinya. Sehingga banyak ibu yang tidak memperhatikan pola makan. Kurangnya pola makan ibu hamil terlihat dari hasil jawaban ibu pada kuesioner penelitian, dimana 88% ibu mengatakan tidak ada makan daging 1 potong setiap makan dalam sehari, sebesar 78% ibu mengatakan tidak ada makan tahu/tempe 1 potong setiap makan. Selain itu juga dapat disebabkan oleh kurangnya keinginan ibu untuk makan sesuai yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan saat hamil. Hal ini juga disebabkan oleh daya beli ibu terhadap makanan sehingga ibu makan seadanya saat hamil. Padahal pemilihan makanan dalam kehamilan harus beraneka ragam dan bervariasi yang meliputi sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, sumber mineral, terutama zat besi dan sumber vitamin C. Jenis makanan yang dikonsumsi yang beragam yang memenuhi sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, sumber mineral, terutama zat besi dan sumber vitamin akan dapat memenuhi kecukupan gizi pada ibu selama hamil dan mempertahankan kesehatan ibu dan menghindari anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan dan Pengaruh antara Status Gizi prakonsepsi dengan Berat Badan Lahir Bayi.

IMT prakonsepsi dapat menunjukkan kualitas gizi ibu pada masa sebelum hamil dan juga menunjukkan ketersediaan gizi dalam jaringan tubuh ibu sebelum memasuki masa kehamilan. Satus gizi sebelum hamil ini akan mempengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan dan mempengaruhi kesehatan janin selama dalam kandungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguscik, A., & Ridwan, R. (2019). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Endemik Malaria Kota Bengkulu. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*. <https://doi.org/10.36086/Jpp.V14i2.417>
- Anggraini, P. D. (2018). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.31983/Jkb.V7i15.3248>
- Ayu Kurnia Putri, W., Proverawati, A., Zariyah, H., Lestari, P., Fatimah, R., Studi Ilmu Gizi, P., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., & Jenderal Soedirman, U. (2019). Efektivitas Metode Buzz Group Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Anemia Pada Ibu Hamil Effectiveness Of Buzz Group Method To The Improvement Of Anemia Knowledge In Pregnant Mothers. In *Jos.Unsoed.Ac.Id*.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2018).



- Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kementrian Kesehatan Ri. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Profil Kesehatan*.
- Leny. (2019). 1035325 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*. <https://doi.org/10.35325/Kebidanan.V9i2.195>
- Miarti, N. K. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Dana Dan Puskesmas Pasir Putih Kabupaten Muna. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um. Mataram*. <https://doi.org/10.31764/Mj.V5i1.1109>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Hasan Syah, M., Supiah, H., Otoluwa, A. S., Jafar, N., Bahar, B., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017). Asupan Zat Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Dan Kadar Feritin Rendah. In *Jurnal Mitra Kesehatan*.
- Nurleli, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Gejala Anemia Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Mariani Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/Bb Medan*. <https://doi.org/10.34008/Jurhesti.V1i1.9>
- Purwaningrum, Y. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.25047/J-Kes.V5i2.52>
- Purwoastuti. (2016). *Persalinan Normal. Kesehatan Reproduksi*.
- Rizani, A., & Yuliasuti, E. (2020). Determinan Anemia Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar Tahun 2019. *Jurnal Skala Kesehatan*. <https://doi.org/10.31964/Jsk.V11i2.240>
- Sumiyarsi, I., Nugraheni, A., Mulyani, S., & Cahyanto, E. B. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*. <https://doi.org/10.20961/Placentum.V6i2.22836>
- Tarwoto, & Wasnidar, D. (2017). Anemia Pada Ibu Hamil. In *Www.Scribd.Com*.
- World Health Organisation. (2018). Icd-11 For Mortality And Morbidity Statistics (Icd-11 Mms) 2018 Version. <https://icd.who.int/browse11/L-M/En>.