

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

Vira Firda Yazah¹, Gajali Rahman¹, Lidia Lushinta¹

Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia

ABSTRACT

Iron deficiency in pregnancy was the condition of the mother with hemoglobin level beneath 11 g%. A adjusted eat less comprises of different sorts of nourishment in fitting sums and extents to meet a person's wholesome needs. This think about pointed to decide the relationship between eat less and the frequency of iron deficiency in pregnant ladies on June 15-29 2022 within the Working Zone of the Penajam Wellbeing Center. The type of this quantitative investigate was explanatory observational with cross sectional approach. The populace in this consider were pregnant ladies in trimesters 1, 2 & 3 as well as pregnant ladies who had an examination at the Penajam Wellbeing Center, with test of 50 pregnant ladies utilizing basic arbitrary examining procedure. The comes about appeared that there was a noteworthy relationship between slim down and the frequency of frailty in pregnant ladies (p -value = 0.001) with = 0.05. Slim down in pregnant ladies will influence the rate of iron deficiency, the superior the count calories in pregnant ladies, the littler the chance of iron deficiency. There was a relationship between eat less and the frequency of iron deficiency in pregnant ladies

Keywords: anemia; diet in pregnancy, cross sectional

ARTICLE INFO

Article history

Received : 2 February 2023
Revised : 26 July 2023
Accepted : 28 July 2023

DOI

DOI:<https://doi.org/10.31983/micajo.v4i3.9516>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Vira Firda Yazah
Email : virafirday@gmail.com
Telp : +62 852-4904-5747
Address : Department of Midwifery,
Poltekkes Kemenkes
Kaltim

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 g% pada trimester pertama dan ketiga atau konsentrasi hemoglobin < 10,5 g% pada trimester kedua. Efek anemia pada janin antara lain keguguran, kematian intrauterin, kelahiran prematur, berat lahir rendah, cacat lahir, dan kerentanan terhadap infeksi (Chiossi et al., 2019a). Pada ibu hamil, hal ini dapat menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, risiko gagal jantung, dan ketuban pecah dini. Saat lahir, persalinan dapat menyebabkan anomali plasenta, retensi plasenta, dan perdarahan postpartum karena atonia uteri. (Newhall et al., 2018)

Anemia pada masa kehamilan disebut dengan potensi resiko pada ibu dan bayi (potential danger to mother and child). Efek berbahaya dari anemia selama kehamilan dapat berupa keguguran, kelahiran prematur, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, kerentanan terhadap infeksi, perdarahan antenatal, ketuban pecah dini (KPD), selama kehamilan. Persalinan dapat mengganggu, dan tahap awal bisa panjang. waktu, dan persalinan terbengkalai, dan selama masa nifas, terjadi kontraksi uterus, menyebabkan perdarahan nifas, memfasilitasi infeksi nifas, dan mengurangi laktasi (Husnah et al., 2020).

Diet seimbang mencakup variasi makanan dalam jumlah dan proporsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan kekurangan gizi atau sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang juga akan menyebabkan kelebihan zat gizi tertentu dan mengakibatkan kekurangan gizi atau sebaliknya pola makan yang tidak

seimbang juga menyebabkan kelebihan zat gizi. dan menyebabkan kelebihan gizi (Chaeril, 2017). Kurangnya nutrisi selama kehamilan selama kehamilan tidak hanya mempengaruhi berat badan bayi saat lahir, tetapi juga mempengaruhi ibu hamil sehingga menyebabkan anemia pada ibu hamil. (Mariana et al., 2018)

Prevalensi anemia di Puskesmas Penajam pada tahun 2021 sebanyak 210 ibu hamil yang mengalami anemia, tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil ini membuat peneliti ingin melakukan penelitian di tempat ini. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan observasi analitik. Desain penelitian adalah cross-sectional (Swarjana & SKM, 2012). Penelitian dilakukan pada tanggal 15 hingga 29 Juni 2022. Penelitian dilakukan di Penajam Medical Center. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1, 2, dan 3 serta ibu hamil yang melakukan antenatal care dan melakukan pemeriksaan di Penajam Medical Center. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Jumlah sampel yang digunakan adalah 50 responden. (Sucipto, 2020)

Data dikumpulkan menggunakan Food Frequency Observations selama seminggu terakhir dan digunakan untuk mengidentifikasi pola makan. Analisis data yang digunakan adalah uji chi-square untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. (Novita Lusiana et al., 2015)

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian sebagai berikut

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Suku, Usia Kehamilan

Variabel	Kategori	Jumlah (N=50)	Persentase%
Umur	20 – 35 Tahun	45	90%
	> 35 Tahun	5	10%
Pendidikan	SD / Sederajat	3	6%
	SMP / Sederajat	1	2%
	SMA / Sederajat	27	54%
	Perguruan Tinggi	14	28%
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	34	68%
	PNS	3	6%
	Swasta	5	10%
	Wiraswasta	8	16%
Suku	Bugis	17	34%
	Jawa	15	30%
	Banjar	6	12%
	Paser	4	8%
Usia Kehamilan	DLL	8	16%
	TM 1	13	26%
	TM 2	22	44%
	TM 3	15	30%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas pada umur 20 - 35 tahun. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa pendidikan responden mayoritas tamatan SMA. Pekerjaan responden dengan jumlah terbanyak adalah IRT. Karakteristik responden berdasarkan suku terbanyak yaitu suku Bugis. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan terbanyak adalah ibu hamil yang berada pada TM II

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan dan Data Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Penajam

Variabel	Kategori	Frekuensi (N=50)	Presentase (%)
Pola Makan	Baik	17	34%
	Cukup	16	32%
	Kurang	17	34%
Hemoglobin	Anemia	30	60%
	Tidak Anemia	20	40%

Sumber : Data Primer, 2022

Sebaran data pola makan ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini disajikan secara deskriptif pada tabel diatas. Pada tabel 2 Responden di Puskesmas Penajam, yang memiliki pola makan baik sebanyak 34 %, responden yang memiliki pola makan cukup baik sebanyak 32%, responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 34%.

Sebaran data hemoglobin (Hb) ibu hamil yang menjadi dasar penentuan anemia atau tidak anemia pada responden dalam penelitian ini disajikan secara deskriptif pada tabel diatas (Novita Lusiana et al., 2015). Tabel 2 menunjukkan berdasarkan kategorisasi data hemoglobin (Hb) Ibu Hamil yang menjadi responden, dimana jika hemoglobin (Hb) Ibu hamil ≥ 11 , masuk dalam kategori tidak anemia, sedangkan jika hemoglobin (Hb) ibu hamil < 11 , masuk dalam kategori anemia. menderita anemia 60% sedangkan responden yang tidak menderita anemia 40%.(Pundkar et al., 2017b)

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dan Kejadian Anemia di Puskesmas Penajam

Pola makan	Anemia				Total	p value	
	Tidak Anemia		Anemia				
	N	%	N	%			
Baik	17	100,0	0	0	17	100,0	0,001
Cukup	3	15,79	13	84,21	16	100,0	
Kurang	0	0	17	100	17	100,0	
Total	20	40	30	60	50	100,0%	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diketahui nilai signifikansi = 0,001, lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka dapat disimpulkan hubungan pola makan dengan kejadian anemia adalah signifikan (Sunnyoto, 2012).

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kecamatan Penajam, secara deskriptif dapat dijabarkan responden yang memiliki pola makan baik 34%, responden yang memiliki pola makan cukup baik 32%, responden yang memiliki pola makan kurang baik 34%. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan pola makan ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Penajam berbeda-beda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Gozali, 2018) , seperti kebiasaan makan yang buruk seperti makan larut malam, banyak makan lemak dan kolesterol, kurang minum air putih dapat menurunkan daya tahan tubuh. Begitu pula dengan penerapan ala Barat yang berlebihan, misalnya orang sering mengonsumsi makanan cepat saji karena menurutnya lebih nyaman, enak dan terkenal, padahal makanan tersebut banyak mengandung lemak jenuh yang tidak sehat. (Gozali, 2018) menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga akan menyebabkan kelebihan beberapa zat gizi.

Menurut asumsi peneliti, penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 34% dan begitu juga dengan pola makan baik sebanyak 34%, berdasarkan observasi yang peneliti lakukan selama melakukan penelitian, banyak ibu-ibu hamil yang kurang mengetahui tentang makanan apa saja yang dianjurkan untuk dimakan dan dihindari selama kehamilan.

Kebiasaan makan yang buruk juga disebabkan oleh sebagian besar ibu hamil pilih-pilih

makanan, tidak suka makanan amis seperti daging merah dan ikan, pola makan dan persiapan, memasak monoton, mencuci dan mengolah. Difusi komponen makanan dapat mempengaruhi bioavailabilitas janin. zat besi dalam bahan makanan tersebut (De Sá et al., 2015)

Hasil penelitian saat ini, responden yang menderita anemia sebanyak 60%, sedangkan responden yang tidak menderita anemia sebanyak 40%. Pengklasifikasian dalam penelitian ini menggunakan klasifikasi anemia dalam kehamilan menurut WHO (2019), yaitu jika hemoglobin ibu hamil ≥ 11 , maka tidak anemia, sedangkan jika Hemoglobin < 11 , maka sudah termasuk dalam kejadian anemia.

Hasil penelitian ini lebih rendah dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Husnah et al., 2020) distribusi responden ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 41,9% dan tidak anemia sebesar 58,1%. Penyebab anemia ini dapat terjadi karena ibu hamil dengan kebiasaan konsumsi sumber pangan penambah zat besi sering (66,7%) dan ibu hamil dengan kebiasaan konsumsi sumber pangan penambah zat besi jarang (53,8%) sebagian besar tidak mengalami anemia. (Lone et al., 2004)

Hal tersebut disebabkan karena beberapa jenis sumber makanan penambah hanya dapat bekerja maksimal pada sumber zat besi hewani dari pada tumbuhan dalam penyerapan zat besi (Amru & Mochtar, 2012). Seperti halnya vitamin A, dapat membantu zat besi hewani larut dalam lapisan usus, sehingga zat besi dapat diserap. Jika zat besi yang dikonsumsi bukan zat besi hewani, maka peran vitamin A tidak dapat berfungsi maksimal. Seperti vitamin A, vitamin C juga berkontribusi pada penyerapan usus. Selain itu, vitamin C mengangkut zat besi tanaman ketika berinteraksi dengan penghambat zat besi. Agen pereduksi terkuat ditemukan dalam asam askorbat. Efek vitamin B2 dan B6 pada penyerapan mungkin tidak sebesar vitamin C. Vitamin B2 dan vitamin B6 juga lebih dekat hubungannya dengan protein dalam sintesis hewani. (Chiossi et al., 2019b)

Menurut asumsi peneliti, bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian mengalami anemia sebanyak 60%. Angka kejadian anemia termasuk tinggi, faktor pemicu tingginya kejadian anemia karena mayoritas ibu hamil kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh kurangnya konsumsi makanan, dan banyak ibu hamil yang tidak patuh dengan pemberian tablet Fe (Devinia et al., 2020). Masih kurangnya kesadaran perilaku menjaga pola makan yang baik dan sehat, perilaku menjaga pola makan juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang dan pendapatan yang dimiliki (Meihartati, 2017)

Peneliti menemukan bahwa responden yang memiliki pola makan baik dan tidak anemia sebanyak 34%, responden yang memiliki pola makan baik dan anemia sebanyak 0%, responden yang memiliki pola makan cukup dan tidak anemia sebanyak 6%, sedangkan responden yang memiliki pola makan cukup dan anemia sebanyak 26%, responden yang memiliki pola makan kurang dan tidak anemia sebanyak 0%, terakhir responden yang memiliki pola makan kurang dan anemia sebanyak 34%. Hasil uji statistik diketahui nilai signifikansi = $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan hubungan pola makan dengan kejadian anemia adalah signifikan. (Dahlan, 2019)

Hasil distribusi frekuensi pola makan kurang pada penelitian ini lebih rendah dari penelitian yang dilakukan (Gozali, 2018) mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta menunjukkan pola makan kurang sebesar 8,2%, pola makan cukup sebesar 53,1%, dan pola makan baik sebesar 38,8%. Dengan demikian hasil penelitian tersebut didominasi oleh responden pola makan cukup sebesar 53,1%. Pola makan pada ibu hamil harus terpenuhi yang mencakup zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).

Hasil penelitian yang dilakukan (Husnah et al., 2020), menemukan bahwa distribusi responden ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 63,3%, dan tidak anemia sebesar 36,7%. Kejadian anemia terjadi karena responden kurang beragam dalam mengkonsumsi sayuran, daging, dan makanan yang mengandung zat besi lainnya, sehingga 63,3% responden mengalami anemia. Zat besi merupakan komponen dari hewani yang akan mempengaruhi terbentuknya hemoglobin. Anemia pada pekerja wanita, masih merupakan

masalah kesehatan yang dapat menurunkan produktivitas kerja. Tenaga kerja yang menderita anemia, akan berkurang kemampuan untuk melaksanakan pekerjaannya dan badan menjadi cepat lelah, lemah, lesu sehingga produktivitas kerja menjadi kurang baik (Devinia, 2020)

Menurut hipotesis peneliti, pola makan ibu hamil akan mempengaruhi angka anemia, semakin baik pola makan ibu hamil maka semakin rendah risiko anemia dan semakin tinggi angka anemia pada ibu hamil.

Pola makan yang baik adalah yang disertai dengan makan tiga kali sehari dan disertai dengan makanan ringan yang mengganggu. Selain pola makan, faktor yang perlu diperhatikan adalah kualitas dan kuantitas makanan. Makanan harus mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Buah sangat penting untuk dikonsumsi karena buah akan menyeimbangkan makanan yang bersifat basa untuk menetralkan pH tubuh (Meihartati, 2017)

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Penajam. Pola makan pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap kejadian anemia. Semakin baik pola makan pada ibu hamil maka semakin berkurang resiko kejadian anemia.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Amru, S., & Mochtar, R. (2012). *Sinopsis obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Chaeril, A. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta.
- Chiossi, G., Palomba, S., Costantine, M. M., Falbo, A. I., Harirah, H. M., Saade, G. R., & La Sala, G. B. (2019a). Reference intervals for hemoglobin and hematocrit in a low-risk pregnancy cohort: implications of racial differences. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 32(17), 2897–2904.
- Chiossi, G., Palomba, S., Costantine, M. M., Falbo, A. I., Harirah, H. M., Saade, G. R., & La Sala, G. B. (2019b). Reference intervals for hemoglobin and hematocrit in a low-risk pregnancy cohort: implications of racial differences. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 32(17), 2897–2904. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1452905>
- Dahlan, S. M. (2019). *Statistik-Untuk-Kedokteran-Dan-Kesehatan- Msopiyudin-Dahlan_Compress. Pdf (p. 27)*.
- De Sá, S. A., Willner, E., Pereira, T. A. D., De Souza, V. R., Boaventura, G. T., & De Azeredo, V. B. (2015). Anemia in pregnancy: Impact on weight and in the development of anemia in newborn. *Nutricion Hospitalaria*, 32(5), 2071–2079. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9186>
- Devinia, N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Systematic Review.
- Devinia, N., Jasmawati, J., & Setiadi, R. (2020). *Hubungan pola makan dan status sosial ekonomi dengan kejadian anemia pada ibu hamil systematic review*.

- Gozali, W. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 2(3), 117–122.
- Husnah, N., Panjaitan, R., Boffil Cholilullah, A., Fadila Siregar, Y., Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Jl Sudirman No, P., & Pakam Kec Lubuk Pakam Kab Deli Serdang, L. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Satria Kota Tebing Tinggi Tahun 2020.
- Lone, F. W., Qureshi, R. N., & Emanuel, F. (2004). Maternal anaemia and its impact on perinatal outcome. *Tropical Medicine & International Health*, 9(4), 486–490.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu, U. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, 1(2).
- Meihartati, T. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 3.
- Novita Lusiana, S. K. M., Rika Andriyani, S. S. T., & Miratu Megasari, S. S. T. (2015). *Buku ajar metodologi penelitian kebidanan*. Deepublish.
- Pundkar, R., Powar, J., Sonar, S., & Desai, M. (2017a). Risk factors for anemia in pregnancy: a case control study. *Walawalkar Int Med J*, 4(4), 17–25.
- Pundkar, R., Powar, J., Sonar, S., & Desai, M. (2017b). Risk factors for anemia in pregnancy: a case control study. *Walawalkar Int Med J*, 4(4), 17–25.
- Sucipto, C. D. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sunyoto, D. (2012). *Statistik Non Parametrik untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Penerbit Andi.