

# HUBUNGAN POLA MAKAN PADA IBU HAMIL DENGAN ANGKA KEJADIAN ANEMIA DI PUSKESMAS SUNGAI RAYA DALAM KUBU RAYA TAHUN 2023

Fitria Wijayanti<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Erlyn Hapsari<sup>3</sup>

Universitas Kusuma Husada Surakarta

**Latar Belakang** : Anemia kehamilan yaitu ibu hamil dengan kadar Hb <11 gr% pada trimester I dan III atau Hb <10,5% pada trimester II (Fadlun dan Feryanto, 2013 dalam Miranda, 2022). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia dalam kehamilan adalah pola makan (Keisnawati dkk., 2015 dalam Mariana dkk., 2018). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya (Sulistyoningsih, 2011 dalam Wahyuni, 2019). 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 dalam Wahyuni, 2019).

**Tujuan Penelitian** : Mengetahui apakah ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023.

**Metode Penelitian** : Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat studi analitik korelasi dan pendekatan *cross sectional*.

**Hasil Penelitian** : Dari hasil penelitian didapatkan responden sudah memiliki pola makan cukup sebanyak 58,7% dan responden yang tidak anemia sebanyak 30,4%. Berdasarkan analisis *chi square* didapatkan hasil nilai *p-value* = 0,012 sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak karena nilai signifikansi pada uji *chi square*  $p < 0,05$ .

**Kesimpulan** : Ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023.

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

<sup>1</sup>Mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat penting bagi pembentukan kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang, karena tumbuh kembang anak akan sangat ditentukan oleh kondisi pada saat janin dalam kandungan. Selanjutnya berat lahir yang normal menjadi titik awal yang baik bagi proses tumbuh kembang pasca lahir. Hal tersebut berkaitan dengan masalah gizi pada ibu hamil. Salah satu penyakit gangguan gizi yang masih sering ditemukan dan merupakan masalah gizi utama di Indonesia adalah anemia (Titi Yuliani, 2018 dalam Mulyaningsih dkk., 2020).

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karenamencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut "*potensial danger to mother and child*" (potensi membahayakan ibu dan anak). Dalam hal ini, anemia pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi termasuk resiko keguguran, lahir mati, prematuritas, berat bayi lahir rendah. Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Lisfi,

2017 dalam Mulyaningsih dkk., 2020).

Penyebab paling umum dari anemia pada ibu hamil adalah kurangnya nutrisi yang dibutuhkan untuk sintesis sel darah merah, termasuk zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Sisanya adalah akibat dari berbagai kondisi seperti pendarahan, penyakit genetik, penyakit kronis, keracunan obat, dan sebagainya. Selain itu, anemia pada ibu hamil disebabkan oleh pola makan (status gizi), malabsorpsi, pendarahan antepartum, kehilangan banyak darah seperti masa nifas, dan penyakit kronis seperti tuberkulosis (TBC), cacangan, malaria, dan lain-lain. Status anemia pada ibu hamil berdampak pada kesehatan ibu dan anak dalam kandungan, antara lain peningkatan risiko bayi berat lahir rendah, keguguran, kelahiran prematur, serta kematian ibu dan bayi (Venna dkk., 2022).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia kehamilan diantaranya gravida, umur, paritas, tingkat pendidikan, status ekonomi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan pola makan (Keisnawati dkk., 2015 dalam Mariana dkk., 2018). Pola makan adalah salah satu faktor terjadinya anemia pada ibu hamil. 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 berlebih (Waryana, 2010 dalam Mariana dkk., 2018). Kekurangan asupan gizi pada ibu hamil selama kehamilan selain berdampak pada berat bayi lahir juga akan berdampak pada ibu hamil yaitu akan menyebabkan anemia pada ibu hamil (Zulaikha, 2015 dalam Mariana dkk., 2018).

Dampak anemia yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan bahaya bagi ibu dan janin. Pada ibu dapat terjadi inersia uteri, keguguran, persalinan prematur, partus lama, atonia uteri, perdarahan dan syok (Agarwal et al., 2013 dalam Apriliana dkk., 2022). Sedangkan dampak anemia pada janin seperti risiko bayi berat lahir rendah (BBLR) dan gangguan pertumbuhan pada anak di awal masa pertumbuhannya. Anemia juga dapat menyebabkan kematian ibu melahirkan, kekurangan gizi janin dan kematian bayi (Singal, 2018 dalam Apriliana dkk., 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia diperkirakan 57,1% di Afrika, 48,2% di Asia, 25,15% di Eropa, dan 24,1% di Amerika (Venna dkk., 2022). Berdasarkan Kemenkes RI (2018) bahwa di Indonesia dimana ibu hamil yang mengalami anemia dengan jumlah 48,9%, mengalami peningkatan dalam hal perbandingannya dengan tahun 2013 dengan jumlah 37,1% dan paling banyak ibu yang alami anemia dalam hal rentang usia lima belas sampai dengan usia dua puluh empat tahun (Kemenkes RI, 2018).

Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. Cakupan pemberian TTD pada ibu hamil di Indonesia tahun 2018 adalah 81,42%. Angka ini belum mencapai target rencana strategis tahun 2017 yaitu 90% (Malahayati & Purba, 2019 dalam Ningrum, 2021). Dari uraian permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya tahun 2023.

## METODOLOGI

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat studi analitik korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Studi analitik korelasi adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis hubungan variabel independen dan dependen (Lapau, 2013). *Cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan cara pendekatan atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat tertentu saja (Ariani, 2014).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya dan dilakukan dari bulan Juni 2023 hingga bulan November 2023. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil

trimester 2 dan 3 yang melakukan pemeriksaan pada bulan Januari sampai Juli 2023 sebanyak 456 ibu hamil. Sampel penelitian sebanyak 46 orang dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *food frequency* selama satu minggu terakhir dan buku KIA ibu untuk melihat hasil pemeriksaan laboratorium (Hemoglobin). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *chi square* untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi pola makan pada ibu hamil dan angka kejadian anemia. Analisa data univariat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

#### a. Pola Makan Pada Ibu Hamil

Adapun distribusi frekuensi pola makan pada ibu hamil dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Pola Makan	Frekuensi	%
Kurang	9	19,6
Cukup	27	58,7
Baik	10	21,7
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 46 responden diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 9 orang (19,6%), responden yang memiliki pola makan cukup sebanyak 27 orang (58,7%), dan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 10 orang (21,7%).

b. Angka Kejadian Anemia

Adapun distribusi frekuensi angka kejadian anemia dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Kejadian Anemia	Frekuensi	%
Anemia	32	69,6
Tidak Anemia	14	30,4
Jumlah	46	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 46 responden diketahui bahwa responden yang mengalami anemia sebanyak 32 orang (69,6%) dan responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 14 orang (30,4%).

**2. Analisis Bivariat**

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia. Analisis data secara statistik dilakukan dengan uji *chi square test*, dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

a. Hubungan Pola Makan Pada Ibu Hamil Dengan Angka Kejadian Anemia

Adapun hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total	P Value	
	Anemia		Tidak Anemia				
	F	%	F	%			
Kurang	7	15.2	2	4.3	9	19.6	0.012
Cukup	22	47.8	5	10.9	27	58.7	
Baik	3	6.5	7	15.2	10	21.7	
Total	32	69.6	14	30.4	46	100,0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 46 responden diketahui bahwa responden dengan pola makan kurang yang mengalami anemia sebanyak 7 orang (15,2%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 2 orang (4,3%), responden dengan pola makan cukup yang mengalami anemia sebanyak 22 orang (47,8%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 5 orang (10,9%), dan

responden dengan pola makan baik yang mengalami anemia sebanyak 3 orang (6,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 7 orang (15,2%).

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *chi square test* diperoleh  $p\text{-value} = 0,012$  yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian,  $H_0$  diterima. Dalam hal ini dikatakan bahwa ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Pola Makan Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden diperoleh 27 orang (58,7%) memiliki pola makan yang cukup. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Chaeril (2017), 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).

Sebuah pola makan yang cukup selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan janin. Makanan sehari-hari untuk ibu hamil harus terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang teratur guna memenuhi kebutuhan zat gizi yang digunakan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang tidak teratur maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi tertentu yang salah satu akibatnya adalah anemia pada ibu hamil (Mariana, 2018).

#### b. Angka Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 46 responden diperoleh 32 orang

(69,6%) yang mengalami anemia. Hasil penelitian ini lebih tinggi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2016) dalam Wahyuni (2019), 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.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Pola Makan Pada Ibu Hamil Dengan Angka Kejadian Anemia

Berdasarkan analisis *chi square* didapatkan hasil nilai *p value* = 0,012 sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia di Puskesmas Sungai Raya Dalam Kubu Raya Tahun 2023 karena nilai signifikansi pada uji *chi square*  $p < 0,05$ . Penelitian ini juga sesuai dengan jurnal penelitian Mariana (2018), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai *p-value* =

$0,019 < \alpha 0,05$ . Responden yang pola makan tidak sehat akan lebih beresiko mengalami anemia dari pada orang yang pola makan sehat. Hal ini karena salah satu penyebab anemia adalah defisiensi zat besi karena pola makan tidak sehat dan pengaturan jumlah dan jenis yang tidak sesuai dengan gizi seimbang ibu hamil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- Sebanyak 27 orang (58,7%) ibu hamil memiliki pola makan yang cukup.
- Sebanyak 32 orang (69,6%) ibu hamil mengalami anemia.
- Ada hubungan pola makan pada ibu hamil dengan angka kejadian anemia dengan *p-value* 0,012 < nilai  $\alpha = 0,05$ .

### 2. Saran

#### a. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada petugas dapat memberikan lebih banyak informasi tentang pola makan yang sehat dan hubungannya terhadap kejadian anemia yang akan ibu hamil alami jika melanggar pola makan tersebut.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneruskan penelitian ini, diantaranya dengan menambahkan variabel sebagai faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil seperti faktor paritas dan status ekonomi ibu hamil ataupun meneliti variabel lainnya.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menambah referensi tentang pola makan dengan angka kejadian anemia.

d. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil untuk meningkatkan pola makan yang lebih baik lagi dengan lebih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi lebih tinggi dan memperhatikan kadar hemoglobin agar terhindar dari anemia, dengan melakukan pemeriksaan laboratorium secara rutin sesuai dengan anjuran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S. dkk. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kesehatan/DDYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/DDYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0), diakses : 8 Juli 2023, 16:30 WIB
- Apriliana, Mia, dkk. 2022. Faktor Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. <https://www.academia.edu/download/91550013/pdf.pdf>, diakses : 7 Juli 2023, 15:40 WIB
- Ariani, A.P. (2014). Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Chaeril, A. R. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jetis. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV. Retrieved 07 20, 2019, from <http://digilib.unisayogya.ac.id/3984/1/NASKAH%20PUBLIKA%20PDF.pdf>
- Darma, Budi. (2021). Statistika Penelitian Menggunakan SPSS. Jakarta: Guepedia
- Gozali, Wigutomo. 2018. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJNSE/article/download/17448/10479>, diakses : 6 Juli 2023, 09.50 WIB
- Hansen, S., Hansun, S., Setiawan, A. F., Podomoro, U. A., Rostiyanti, S., & Tesis, K. (2023). Etika penelitian: teori dan praktik. January.
- Kemenkes RI. (2018). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018
- Lapau, B. (2013). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor.



- Mardiana, Mita. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Banguntapan Iii Kota Yogyakarta. Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta (tidak dipublikasikan)
- Miranda, Yuli. 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bidan Emmi Kelurahan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2022. Skripsi. Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan (tidak dipublikasikan)
- Mulyaningsih, Sri, dkk. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto  
<https://journal.umgo.ac.id/index.php/Madu/article/download/736/418>, diakses : 6 Juli 2023, 09.35 WIB
- Ningrum, Sinta Eva. 2021. Asuhan Kebidanan Patologi Pada Ny. I Dengan Anemia Berat Di Rumah Bersalin Mulia Kota Pontianak.  
<http://repository.polita.ac.id/id/eprint/59/2/BAB%201.pdf>, diakses : 7 Juli 2023, 16:00 WIB
- Notoatmodjo, Sukidjo. 2018. Metodeologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prihatiningsih, Diah. (2022). Mudahnya Belajar Statistik Deskriptif. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung
- Rusdiana H.A. dan Nasihudin. (2019). Kesiapan Manajemen Akreditasi Institusi Perguruan Tinggi. Bandung: Pusat Penelitian Dan Penerbitan
- Siregar, Budi Gautama dan Ali Hardana. (2021). Metode Penelitian Ekonomi Dan Bisnis. Medan: Merdeka Kreasi
- Siswanto. (2017). Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif-Kuantitatif Kedokteran Dan Kesehatan. Jawa Tengah: Bosscript
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D
- Sulistyoningsih. 2018. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susila dan Suyanto. (2014). Metode Penelitian Epidemiologi Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Yogyakarta: Bursa Ilmu
- Utarni, Adi, dkk. 2023. Prinsip dan Aplikasi Untuk Manajemen Rumah Sakit. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Venna, A. Helga Gersi, dkk. 2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Sintang.  
<http://ojs.stikara.ac.id/index.php/JKM/article/download/289/80>, diakses : 7 Juli 2023, 15:25 WIB
- Wahyuni, Yeni. 2019. Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. Skripsi. Universitas Binawan (tidak dipublikasikan)

WHO. (2013). Millennium Development Goals (MDGs). Retrieved 02 12, 2019, from [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/millennium-](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs))

[development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs))

Yuliani, Wiwin dan Ecep Supriatna. (2023). Metode Penelitian Bagi Pemula. Bandung: Widina