

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Diet With Anemia Occurrence In Pregnant Women

Faizah Ishmah Az-zahrah¹, Aswita Amir², Sitti Sahariah Rowa², Retno Sri Lestari²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

faizahishmahazzahrah@poltekkes-mks.ac.id

Hp: 082259673586

ABSTRACT

Anemia is a significant health risk for pregnant women, adversely impacting maternal well-being and fetal development. This ailment can profoundly impact mother health and fetal development, elevating the likelihood of difficulties throughout gestation and parturition. This study seeks to ascertain the correlation between the dietary habits of pregnant women at the Sudiang Raya Community Health Center in Makassar City and the incidence of anemia. This research employed a cross-sectional study design. Data were gathered utilizing a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to evaluate the eating patterns of patients with anemia and to quantify their hemoglobin levels. This research encompassed 53 pregnant women at the Sudiang Raya Community Health Center in Makassar City. A total of 35 responders, chosen purposefully, fulfilled the criteria. The Food Frequency Questionnaire (FFQ) was employed to gather dietary data, and Microsoft Excel facilitated the chi-square analysis. The findings indicated that 57.1% of subjects exhibited anemia, whereas 54.3% demonstrated suboptimal dietary patterns. A notable correlation existed between meal patterns and anemia levels ($p = 0.031$). A recommendation for future study is to educate pregnant women on the significance of adhering to a balanced diet via nutrition training at community health clinics. To enhance iron absorption, it is advisable to ingest foods rich in iron, folic acid, and vitamin B12, while also augmenting the intake of fruits and vegetables high in vitamin C.

Keyword: Diet, Anemia, Pregnant Women

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah kesehatan yang cukup serius bagi ibu hamil, yang berpotensi memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Penyakit ini dapat berdampak besar pada kesehatan ibu dan perkembangan janin, meningkatkan kemungkinan komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebiasaan makan ibu hamil di Puskesmas Sudiang Raya, Kota Makassar, berhubungan dengan anemia. Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) untuk menilai pola makan individu dengan anemia dan mengukur kadar hemoglobin mereka. Penelitian ini melibatkan 53 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sudiang Raya, Kota Makassar. Sebanyak 35 responden, yang dipilih secara purposive, memenuhi persyaratan. Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengumpulkan data pola makan, dan Microsoft Excel digunakan untuk melakukan analisis chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,1% peserta mengalami anemia dan 54,3% memiliki pola makan yang kurang baik. Ada korelasi signifikan antara pola makan dan tingkat anemia ($p = 0,031$). Salah satu saran untuk penelitian lanjutan adalah bahwa ibu hamil harus dididik tentang pentingnya menjaga pola makan yang seimbang melalui pelatihan gizi di puskesmas. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta meningkatkan konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C.

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian Anemia, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan pada tahun 2017 bahwa prevalensi defisiensi zat besi pada ibu hamil berkisar antara 35 hingga 75 persen, dan insiden masalah terkait kehamilan terus meningkat. Kondisi akut dan defisiensi zat besi merupakan dua penyebab anemia paling umum selama kehamilan, dengan anemia berkontribusi terhadap 40% kematian ibu di suatu negara, menurut data WHO. (Rukiyah dan Yulianti, 2014)

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Anemia memengaruhi 48,9% wanita hamil pada tahun 2018, meningkat dari 37,1% pada tahun 2013. Kelompok usia 15–24 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak terdampak anemia, dengan angka 84,6%. Kelompok usia 25–34 tahun, 35–44 tahun, dan 45–54 tahun merupakan kelompok usia berikutnya yang paling banyak terdampak, dengan angka masing-masing 33,7%, 33,6%, dan 24%. (Riskesdas, 2018)

Data dari Dinas Kesehatan Kota Makassar menunjukkan bahwa pada tahun 2017, terdapat 1.105 ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang, yang menurun menjadi 703 pada tahun 2018. Ini menunjukkan bahwa 47,8% ibu hamil di Provinsi Sulawesi Selatan menderita anemia. (Andi We Yada Tenribali et al., 2022)

Data dari Puskesmas Sudiang Raya menunjukkan bahwa selama tiga tahun terakhir, Jumlah kasus anemia pada ibu hamil telah menurun. Pada tahun 2016, angkanya 30,5%; setahun kemudian, pada 2017, terjadi penurunan yang tidak signifikan menjadi 29,1%. Pada tahun 2018, khususnya dari Januari hingga Juli, tercatat 92 kasus anemia pada ibu hamil dari total 489 ibu hamil yang terdaftar, yang menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil hanya 18,8%, yang menunjukkan penurunan cukup

Tren penurunan ini dapat menunjukkan bahwa Puskesmas Sudiang Raya telah meningkatkan layanan kesehatan ibu hamil. Ini dapat dilihat dalam peningkatan program deteksi dini, pemberian suplemen zat besi, pendidikan gizi, dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dan menjaga kesehatan selama kehamilan. Kesehatan ibu dan janin dapat terganggu oleh anemia, yang meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan komplikasi kelahiran lainnya. Oleh karena itu, anemia harus diwaspadai. Oleh karena itu, untuk mencegah peningkatan prevalensi anemia pada ibu hamil di tahun-tahun mendatang, program pencegahan dan penanganan yang berkelanjutan diperlukan. (Data puskesmas sudiang raya 2018).

Anemia pada kehamilan adalah gangguan medis yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah ibu hamil, yaitu di bawah 11gram pada trimester pertama dan ketiga atau di bawah 10,5gram pada trimester kedua. Istilah ini berlaku untuk wanita yang tidak hamil akibat hemodilusi fisiologis yang terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester kedua. Volume plasma darah melebihi peningkatan jumlah sel darah merah, sehingga mengakibatkan kadar hemoglobin yang tampaknya menurun, meskipun sintesis sel darah merah masih berlangsung.

Karena anemia dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin, kondisi ini harus segera ditangani. Anemia pada ibu dapat menyebabkan rasa lelah berlebihan, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko komplikasi persalinan. Di sisi lain, pada janin, anemia dari ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan masalah tumbuh kembang lainnya. Oleh karena itu, untuk menghindari efek negatif anemia pada kehamilan, deteksi dini, pemantauan

kadar hemoglobin secara teratur, dan perbaikan pola makan yang sehat, termasuk suplementasi zat besi dan asam folat, sangat penting. (Saifudin, 2016)

Salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia adalah anemia, yang merupakan masalah yang signifikan, khususnya bagi wanita dalam usia reproduksi dan ibu hamil. Kondisi ini memengaruhi kesehatan ibu serta tumbuh kembang janin dan keselamatan persalinan. Defisiensi zat besi dan asam folat, yang berhubungan dengan peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan, adalah penyebab paling umum anemia pada kehamilan. Perdarahan akut, baik sebelum maupun selama kehamilan, juga dapat memperburuk anemia. Risiko terkena anemia pada ibu hamil meningkat sebagai akibat dari kombinasi perdarahan dan kekurangan nutrisi.

Secara global, prevalensi anemia pada ibu hamil masih sangat tinggi, yaitu sekitar 41,8%. Angka ini bervariasi berdasarkan wilayah: di Asia, prevalensinya mencapai 48,2%, di Afrika bahkan lebih tinggi, yaitu 57,1%, sedangkan di Amerika Serikat, prevalensinya lebih rendah, yaitu 24,1%, dan di Eropa sekitar 25,1%. Data ini menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil lebih banyak terjadi di negara-negara berkembang yang menghadapi keterbatasan akses ke sumber daya kesehatan.

Anemia pada kehamilan dianggap sebagai masalah kesehatan global yang serius karena prevalensi yang terus meningkat. Dimungkinkan untuk mencegah hal ini dengan meningkatkan asupan nutrisi yang kaya zat besi dan asam folat, mengonsumsi suplemen secara teratur selama kehamilan, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, dan meningkatkan kualitas perawatan antenatal. Dengan tindakan ini, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat ditekan. Ini akan meningkatkan kesehatan ibu dan janin. (Astria, 2017)

Salah satu dari banyak penyebab anemia gizi adalah perilaku makan yang tidak sehat. Istilah "pola makan seimbang" mengacu pada konsumsi beragam makanan dalam jumlah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Malnutrisi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan gizi yang disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan kelebihan gizi, yang dapat memperparah malnutrisi. (Waryana, 2014)

METODE Desain, Tempat dan Waktu

Studi ini menggunakan jenis observasional dengan desain studi potong lintang. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan yang dikonsumsi oleh ibu hamil dan jumlah kasus anemia yang ditemukan. Data dikumpulkan melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai pola makan seseorang dan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mengidentifikasi anemia. Studi ini dilakukan dari Juli 2024 hingga Maret 2025 di Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Penelitian ini melihat 53 ibu hamil di wilayah Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. Ada 35 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dan jumlah sampel diambil dengan metode purposive sampling.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggabungkan data primer dan sekunder. Data primer meliputi informasi identitas sampel dan kebiasaan makan responden, yang dikumpulkan melalui wawancara dengan Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ). Sementara itu, data sekunder, yang meliputi informasi hemoglobin (Hb), diperoleh dari Puskesmas Sudiang Raya di Kota Makassar.

Pengolahan dan Analisis Data

Data identitas sampel mencakup nama, tanggal lahir, pendidikan terakhir, usia, dan pekerjaan yang telah dikumpulkan dan diolah secara manual using Microsoft Excel. Data pola makan diperoleh melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang dirancang untuk mengevaluasi pemahaman responden tentang anemia. Penilaian dilakukan dengan pemberian skor: 3 kali/hari = 50, 1 kali/hari = 25, 3-6 kali/minggu = 15, 1-2 kali/minggu = 10, dan Tidak pernah = 0. Total score compared to the average score of all respondents (≥ 609.64 = good; ≤ 609.64 = poor). Seluruh data tersebut diinput ke dalam komputer, diolah dengan Microsoft Excel, dan dianalisis lebih lanjut using software SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

HASIL

Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 33 (94,3%), menurut distribusi sampel berdasarkan pekerjaan. Sebagian besar responden berada pada

rentang usia 21–25 tahun, yaitu 12 orang (34,3%), dan rentang usia 26–30 tahun, yaitu 10 orang (28,6%).

Studi FFQ menunjukkan bahwa 16 responden (45,7%) mempertahankan pola makan yang baik, sementara 19 responden (54,3%) menunjukkan pola makan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden gagal mematuhi prinsip gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari mereka. Hasil pemeriksaan Hb menunjukkan bahwa 15 responden (42,9%) tidak anemia, sementara 20 responden (57,1%) anemia. Grafik ini menunjukkan bahwa ibu hamil di wilayah penelitian sering menderita anemia.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pola makan dan anemia pada ibu hamil ($p = 0,031$). Lebih lanjut, temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang nyata antara pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa enam wanita hamil mengalami anemia, sedangkan sepuluh tidak, dan enam belas wanita hamil mempertahankan pola makan bergizi. Sementara 19 ibu hamil memiliki pola makan yang buruk, di mana 14 mengalami anemia dan 5 tidak mengalami anemia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa p value = 0,031, yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa pola makan ibu hamil di Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar dikaitkan dengan kasus anemia. Secara teoritis, pola makan yang seimbang, yang memenuhi kebutuhan tubuh dan didukung oleh pilihan bahan makanan yang tepat, akan menghasilkan status gizi yang ideal. Konsumsi gizi yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan dan penyakit lainnya, sedangkan asupan makanan yang tidak memadai dapat mengakibatkan kondisi kekurangan berat badan dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. (Sulistyoningsih, 2018).

Selain itu, penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal Penelitian Mariana (2018), yang menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan seseorang dan jumlah kasus anemia yang terjadi pada ibu hamil, dengan nilai p -value = 0,019 yang sebanding dengan α 0,05. Anemia lebih umum terjadi pada individu dengan pola makan yang baik dibandingkan dengan mereka yang polanya tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan konsumsi makanan dalam jumlah dan jenis yang tidak memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil di Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar rentan terhadap anemia. Hal ini menunjukkan bahwa risiko terkena anemia selama kehamilan meningkat karena pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan protein, zat besi, dan vitamin dan mineral penting lainnya.

Temuan penelitian ini menguatkan keyakinan dan bukti sebelumnya yang menunjukkan bahwa wanita hamil memerlukan peningkatan asupan gizi untuk memfasilitasi perkembangan janin dan meningkatkan volume darah. Ibu rentan mengalami anemia jika mereka kekurangan nutrisi, terutama zat besi dan asam folat.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pola makan melalui pendidikan gizi, pemberian suplemen zat besi secara teratur, dan meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Diharapkan upaya ini akan meningkatkan kesehatan ibu dan janin yang dikandung sekaligus mengurangi jumlah kasus anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sudiang Raya.

SARAN

Diharapkan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang selama kehamilan akan meningkat. Untuk membantu penyerapan zat besi, ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran yang mengandung vitamin C. Untuk mencegah anemia, orang harus rajin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Diharapkan peneliti meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi anemia. Ini termasuk kepatuhan terhadap tablet tambah darah, tingkat pengetahuan tentang gizi, asupan kuantitatif zat gizi mikro, dan faktor sosial ekonomi dan budaya dalam hal makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar beserta seluruh staf dan tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama proses pengumpulan data penelitian. Dukungan dan bantuan dari pihak puskesmas sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.

- Andriyani, A. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan (Literature analysis on food in islam and Health Perspective). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178.
- Andi We Yada Tenribali, Arifin, A. F., Arfah, A. I., Fadli Ananda, Zulfiyah Surdam, Trika Irianta, & Nur Rakhmah. (2022). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Rs Ibu Dan Anak Amanat. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 150–161. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i3.33>
- Astriaana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Desyibelew, H. D., & Dadi, A. F. (2019). Burden and determinants of malnutrition among pregnant women in Africa: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 14(9), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221712>
- Ekayanthi D.W.N, & Suryani P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319.
- Fadlun. Feryanto A. (2013). *Asuhan Kebidanan Patologis*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika
- Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 10–23 <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.186>
- Kemenkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemenkes RI*, 46.
- Manuaba, IAC., Manuaba, IBG., Manuaba, IBGF. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- Mariana, D. 2018. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)* Volume 1, No 2, Januari-Juni 2018 e-ISSN : 2581-1975 p-ISSN : 2597-7482
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Nababan, A. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Hipertensi Pada Lansia*

Tahun 2020 Di Desa Paniaran Kecamatan Siborongborong. 54.

- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi pada Ibu Hamil terhadap Risiko Stunting pada Bayi yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170.
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2014). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Puskesmas Sudiang Raya. 2018. *Profil Umum Puskesmas sudiang raya Kota Makassar Tahun 2017*.
- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Tarbawi*, 5(1), 76–91.
- Ratnawati, A. 2020. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS
- Romalasari, N. F., & Astuti, K. (2020). Hubungan Antara Dukungan Suami Dan Partisipasi Mengikuti Kelas Ibu Hamil Dengan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Tiga Di Puskesmas Nglihar Ii. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 304–318. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i2.817>
- Rukiyah AY, Yulianti L. 2014. *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)* Yogyakarta: Trans Info Media
- Sekip, J. L. (2020). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA BALITA The data from the Health Profile of Medan in 2016 revealed that there were balita suffered from severe malnutrition at Lingkungan VII , Kelurahan Sidorejo , Medan Tembung Sub-district . The research used . 2(2).*
- Sirajuddin, H. Mustamin, Nadimin & Rauf, S. (2015). *Survey Konsumsi Pangan* (E. Rezkina (Ed.)).
- Sulung, N., Najmah, N., Flora, R., Nurlaili, N., & Slamet, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3253>
- Sulistyoningsih. 2018. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tarwoto N, Wasnidar. (2017). *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Trans Info Media
- Waryana (2014). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama

Widajanti, L. (2009) *Survei konsumsi gizi*.