

## Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

<sup>1</sup>Sri Mulyaningsih, <sup>2</sup>Sukarni A. Ismail, <sup>3</sup>Fitriyanti Kadir

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIV Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo  
Gorontalo, Indonesia, 96181

E-mail: <sup>1</sup>[nink.mulyaningsih90@gmail.com](mailto:nink.mulyaningsih90@gmail.com)

### Abstract

*This research was conducted in the Limboto Health Center working area. The relationship between diet and anemia in pregnant women. This study is an analytical survey research and uses a cross-sectional study design. The sample in this study was 40 respondents. Data analysis used the chi-square test. The results showed Pvalue = 0,000 which means less than  $\alpha = 0.05$ , thus, there is a relationship between diet and anemia in pregnant women in the Limboto Health Center work area. Based on the research results, it can be concluded that the better the diet, the better the health of pregnant women. If pregnant women consume a balanced diet, the nutritional needs of the mother during pregnancy will also be better.*

**Keywords:** pregnant mother; anemia; dietary habit

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden. Analisis data menggunakan uji *chi-square test*. Hasil penelitian menunjukkan  $P_{value} = 0,000$  yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian, ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik pola makan, semakin baik pula kesehatan ibu hamil. Jika ibu hamil mengkonsumsi pola makan yang seimbang maka kebutuhan gizi ibu selama kehamilan juga akan semakin baik.

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

## PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan 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, rematuritas, berat bayi lahir rendah. Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Lisfi, 2017). 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 (Rasmaliah, 2014 dalam Titi Yuliani, 2018). Anemia adalah kekurangan zat gizi yang ditandai oleh gangguan dalam sintesis dan penurunan kadar hemoglobin darah dibawah normal. Ibu hamil termasuk kelompok rawan terhadap kekurangan gizi. Ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan intake zat gizi pada masa kehamilan akan menyebabkan kurang energi kronis (KEK) dan anemia serta meningkatkan risiko kesakitan bahkan kematian pada ibu hamil (Indah Kusumawati, 2016)

Dari hasil data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Hasil prevalensi anemia ini sudah

melewati nilai ambang batas sebesar 20%. Dari sekian banyak ibu hamil yang mengalami anemia, sebanyak 38,1% yang mengkonsumsi tablet FE. Tantangan yang dihadapi oleh pemerintah Indonesia adalah bagaimana menurunkan proporsi anemia pada ibu hamil (Rikesdas, 2018)

Prevalensi kasus anemia pada ibu hamil sebanyak 44.409 dari 170.279 ibu hamil yang memeriksakan dirinya, dimana terdiri dari 40.042 orang (0,23%) yang mengalami anemia ringan, sebanyak 4.367 orang (0,02%) yang mengalami anemia berat dan sebanyak 115.87 (0,68%) yang tidak mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2018).

Cakupan pemberian 90 tablet Fe pada ibu hamil di Kabupaten Gorontalo pada Tahun 2017 mencapai 91,38%. Ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Global Limboto yaitu sebanyak 34% dibandingkan dengan Puskesmas lainnya yang ada di Kabupaten Gorontalo. Adapun jumlah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Global Limboto tahun 2019 yang tercatat dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan Januari sampai dengan bulan Maret didapatkan sebanyak 141 orang, dan jumlah ibu hamil yang menderita anemia sebanyak 27 orang dari jumlah total ibu hamil.

Melihat angka kejadian anemia di atas, maka anemia pada wanita hamil dapat menyebabkan keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri, syok, dan infeksi. Selain itu juga, Ibu hamil yang menderita anemia memiliki kemungkinan akan mengalami perdarahan postpartum yang disebabkan karena atonia uteri. Oleh karena itu, pemerintah telah mengeluarkan kebijakan bahwa dalam pelaksanaan pendistribusian tablet Fe salah satunya adalah melalui pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA) pada saat ante natal care (ANC) oleh bidan. Di mana pemberian tablet Fe merupakan salah satu standar bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada masa kehamilan

dengan standar 10 T yaitu standar ke lima pada pelayanan ANC. Pemberian tablet Fe oleh bidan kepada ibu hamil juga tertuang dalam permenkes 1464/menkes/per/x/2010 Tentang izin dan penyelenggaraan praktek bidan pasal 10 ayat 3 poin d yang berbunyi: bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan pada ibu berwenang untuk memberikan tablet fe pada ibu hamil (Manuaba dalam Wuryanti, 2017).

Kejadian anemia erat kaitannya dengan faktor pola makan. Karena Pada prinsipnya kecerdasan anak dapat dibentuk pada saat masih dalam kandungan, tentunya dengan mempertimbangkan banyak hal. Terutama pada perkembangan kecerdasannya. Hal tersebut sangat berkaitan dengan kualitas otak anak. Salah satunya, kebutuhan biologis ibu berupa nutrisi yang harus benar-benar tercukupi oleh ibu hamil, yaitu kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Siti Misaroh Ibrahim, 2010 dalam Usmelinda Sofiana, 2014). Berdasarkan data rekam medic Puskesmas Global Limboto, didapatkan bahwa terdapat 27 orang ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2019. Hasil wawancara dengan ibu hamil, sebanyak makanan yang bergizi tinggi karena ditakutkan akan melahirkan anak dengan berat badan berlebih sehingga peneliti melihat adanya pengaruh budaya yang masih digunakan serta enggan untuk mengkonsumsi tablet besi yang diberikan karena mual dan sebagainya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dan menggunakan desain penelitian *cross sectional* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. jenis penelitian ini adalah observasi atau pengumpulan data sekaligus (*point time approach*), yakni suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara faktor resiko (*independent*) dengan faktor (*dependent*),

dimana melakukan observasi atau pengukuran variabel sekaligus dan sekaligus pada waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejak diberlakukannya otonomisasi daerah, pemerintah Kabupaten Gorontalo memekarkan beberapa wilayahnya untuk mempermudah pelayanan dan pemerataan pembangunan di Kabupaten Gorontalo, tidak terkecuali dengan wilayah Kecamatan Limboto yang pada tahun 2004 dipecah dua menjadi Kecamatan Limboto dan Limboto Barat, hal ini juga berpengaruh pada keberadaan puskesmas Limboto yang waktu itu bertempat di Desa Yosonegoro yang pada saat pemekaran menjadi wilayah kerja kecamatan Limboto Barat sehingga Puskesmas Limboto dipindahkan ke Kelurahan Hepuhulawa.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu Dalam bagian ini menjelaskan secara deskriptif mengenai data responden serta hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto meliputi: usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan ibu. Dimana perbedaan kondisi individu seperti usia seringkali mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. Usia responden pada saat penelitian yang paling muda berumur 22 tahun sedangkan umur responden yang paling tua berumur 38 tahun. Pendidikan ibu yang diteliti meliputi pendidikan tingkat SD, SMP, SMA dan Diploma atau sarjana dan pekerjaan ibu yang diteliti meliputi pegawai PNS/Non PNS, Wiraswasta dan URT. Berikut ini distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten

Gorontalo dapat dilihat dengan jelas pada tabel dan berikut ini:

Tabel 4. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan ibu di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo

Karakteristik Responden	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
<b>Usia (Tal)</b>		
<30 tahun	27	67.5
≥30 tahun	13	32.5
Total	40	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	7	17.5
SMP	4	10
SMA	25	62.5
Diploma/ Sarjana	4	10
Total	40	100
<b>Pekerjaan</b>		
Pegawai PNS	4	10
Non PNS	2	5
Wiraswasta	5	12.5
IRT	29	72.5
Total	40	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan dari 40 orang responden diketahui sebanyak 27 orang (67.5%) yang berusia <30 tahun, dimana 22 tahun sebanyak 7 orang, 23 tahun sebanyak 2 orang, 24 tahun sebanyak 3 orang, 25 tahun sebanyak 2 orang, 26 tahun sebanyak 1 orang, 27 tahun sebanyak 6 orang, 28 tahun sebanyak 4 orang dan 29 tahun sebanyak 3 orang. Responden yang berusia ≥30 tahun sebanyak 13 orang (32.5%), terdiri dari usia 31 tahun sebanyak 4 orang, 32 tahun sebanyak 1 orang, 33 tahun sebanyak 2 orang, 34 tahun sebanyak 1 orang, 35 tahun sebanyak 2 orang, 36 tahun sebanyak 1 orang dan 38 tahun sebanyak 1 orang.

Tingkat pendidikan ibu didapatkan sebanyak 7 orang (17.5%) yang berpendidikan SD, sebanyak 4 orang (10%) yang berpendidikan SMP, sebanyak 25

orang (62.5%) yang berpendidikan SMA dan sebanyak 4 orang (10%) yang berpendidikan Diploma atau sarjana.

Berdasarkan pekerjaan ibu didapatkan sebanyak 4 orang (10%) yang bekerja sebagai pegawai PNS, 2 orang (5%) bekerja sebagai Non PNS, sebanyak 5 orang (12.5%) yang bekerja sebagai wiraswasta dan sebanyak 29 orang (72.5%) dengan status pekerjaan sebagai IRT.

#### 4.1.3 Hasil Analisis Univariat

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

##### 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia

Distribusi responden berdasarkan kejadian anemia pada ibu hamil tampak pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Sampel Berdasarkan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo

Kejadian Anemia	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
Anemia	29	72.5
Tidak Anemia	11	27.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 40 orang sampel

Pola makan	Kejadian Anemia				Jumlah		P <sub>value</sub>
	Tidak Anemia		Anemia		(n)	(%)	
n	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Seimbang	5	12.5	1	2.5	6	15	0,001
Tidak Seimbang	6	15	28	70	34	85	
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>27.5</b>	<b>29</b>	<b>72.5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

diketahui bahwa sebanyak 29 orang (72.5%) ibu hamil yang mengalami anemia dan sebanyak 11 orang (27.5%) ibu hamil yang tidak mengalami anemia.

Karakteristik Sampel Berdasarkan pola makan di wilayah kerja Puskesmas Limboto Kabupaten Gorontalo

Pola Makan	Jumlah sampel (n)	Persen (%)
Seimbang	6	15
Tidak Seimbang	34	85
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 40 orang responden diketahui bahwa sebanyak 6 orang (15%) ibu hamil yang pola makannya seimbang dan sebanyak 34 orang (85%) ibu hamil pola makannya tidak seimbang.

#### 4.1.4 Hasil Analisis Bivariat

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

1. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil disajikan pada tabel 7 dibawah ini :

Tabel 7. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

Sumber : Data Primer 2019

Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa dari 40 responden, Ibu dengan pola makan seimbang yang tidak mengalami anemia sebanyak 5 orang (12.5%) dan yang

mengalami anemia sebanyak 1 orang (2.5%) ibu hamil. Sedangkan Ibu dengan pola makan tidak seimbang yang tidak mengalami anemia sebanyak 6 orang (15%) dan yang mengalami anemia sebanyak 28 orang (70%) ibu hamil.

Berdasarkan hasil analisa data dengan menggunakan uji *chi square test* diperoleh  $P_{value} = 0,001$  yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian,  $H_0$  diterima. Dalam hal ini dikatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

## KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian tersebut yaitu sebagai berikut :

1. Sebanyak 29 orang (72.5%) ibu hamil yang mengalami anemia.
2. Sebanyak 34 orang (85%) ibu hamil pola makannya tidak seimbang
3. Dalam hal ini dikatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

b. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Ibu Hamil

Untuk menambah wawasan ibu hamil yang menderita anemia untuk dapat memilih dan mengkonsumsi makanan seimbang dengan kandungan zat besi dan protein yang tinggi sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk ibu hamil, menjaga pola tidur minimal 7-8 jam/hari serta istirahat yang cukup yaitu tidak melakukan aktivitas berat.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan kepada petugas untuk lebih meningkatkan konseling dan penyuluhan mengenai makanan yang seimbang selama

kehamilannya melalui berbagai media yang melibatkan kader/tokoh masyarakat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti lainnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel yang berbeda yang dapat dihubungkan dengan kadar hemoglobin ibu misalnya pola tidur, aktivitas, faktor infeksi, kepatuhan mengkonsumsi tablet fe ANC, dan status ekonomi ibu hamil. Selain itu juga diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang banyak dan waktu yang relatif panjang agar memaksimalkan hasil penelitian itu sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ade Devriany. Asupan Zat Besi (Fe) Dan Vitamin C Dengan Status Anemia Gizi Besi Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Tuatunu Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 2018, 4(1) : Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang
2. Arisman. *Gizi Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG; 2013.
3. Anonim. *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPB Press; 2014.
4. Dina Mariana. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2018, 1(2) : Program Studi Ners Stikes Dehasen Bengkulu
5. Eva Zulaikha. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pleret Bantul : *E-Jurnal Medika*, 2015, 8(1) : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta
6. Horia. Pengaruh Pola Konsumsi Zat Besi Terhadap Status Anemia Gizi Besi Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Musi Banyuasin. *Jurnal Kimia Dan Kemasan*, 2018, 5(2) : Program Studi
7. S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya,
8. Marni. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
9. Mary Baradero. *Klien Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta: EGC; 2014.
10. Notoadmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
11. Manuaba,dkk. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC; 2016.
12. Peter D'adamo. *Diabetes*. Yogyakarta: B-First; 2017.
13. Proverawati. A. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
14. Toto Sudargo. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press; 2014.
15. Titi Yuliani. Hubungan Pola Makan Dan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Andoolo Utama. *Jurnal Gizi*, 2018, 2(1) : Politeknik Kesehatan Kendari.
16. Tiaki. N.K.A. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Smk N 2 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 2017, 5(4) : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
17. Muliarini, P. *Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. 2016
18. Arisman. *Gizi Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG; 2013.
19. Anonim. *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPB Press; 2014.