

How to cite: Azim, L. O. L., Rianti, Murlan, & Rasma. (2025). Analysis of the determinants of anemia in pregnant women in the working area of The Wonggeduku Barat Public Health Center. *Arsip Keilmuan Gizi (AKG)*, 2(2), 68–77.

ANALISIS DETERMINAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONGGEDUKU BARAT

Analysis of the determinants of anemia in pregnant women in the working area of The Wonggeduku Barat Public Health Center

La Ode Liaumin Azim¹⁾, Rianti²⁾, Murlan²⁾, Rasma²⁾

¹⁾Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia; ²⁾Institut Teknologi dan Kesehatan Avicenna, Kendari, Indonesia

*Email korespondensi: alymelhamed09@uho.ac.id

Submitted: May 24th 2025

Revised: July 20th 2025

Accepted: July 24th 2025

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dapat menyebabkan komplikasi serius pada ibu dan janin. Terdapat 48,9% ibu hamil mengalami anemia di Indonesia tahun 2024, sedangkan di Puskesmas Wonggeduku Barat pada periode Januari sampai dengan Maret 2024 sebesar 25,6%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku Barat. Penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan case control study. Sampel penelitian ini terdiri dari 78 ibu hamil (39 kasus dan 39 kontrol), dengan matching usia kehamilan yaitu trimester I, II, dan III. Data dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan laboratorium hemoglobin. Analisis data menggunakan uji Odds Ratio dengan SPSS versi 25 dengan Tingkat kepercayaan 95%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe (OR=3,053) dan pola makan (OR=2,970). disimpulkan bahwa konsumsi tablet Fe dan pola makan merupakan faktor risiko terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. oleh karena itu, dirankan perlunya peningkatan akses pelayanan kesehatan yang lebih baik, serta edukasi mengenai pentingnya pola makan yang bergizi bagi ibu hamil dalam pencegahan anemia.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Konsumsi Tablet Fe, Pola Makan

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a health problem that can cause serious complications for both the mother and the fetus. Anemia prevalence among pregnant women in Indonesia was 48.9% in 2024, while at the Wonggeduku Barat Community Health Center from January to March 2023, the rate was 25.6%. This study aims to analyze the determinants associated with the incidence of anemia in pregnant women in the Wonggeduku Barat Community Health Center working area. This study was an observational analysis with a case-control study design. The sample consisted of 78 pregnant women (39 cases and 39 controls), matched by gestational age in the first, second, and third trimesters. The data were collected through interviews and hemoglobin laboratory tests. Data analysis used the odds ratio test with SPSS Statistics version 25, with a 95% confidence level. Data analysis was performed using the Odds Ratio test with SPSS version 25 and a 95% confidence level. The statistical test results showed that compliance with iron tablet consumption (OR=3.053) and dietary patterns (OR=2.970). It was concluded that iron tablet consumption and dietary patterns were risk factors for anemia in pregnant women. Therefore, it was recommended that access to better health services be improved, and that education on the importance of a nutritious diet for pregnant women in preventing anemia be provided.

Keywords: Anemia, determinants, pregnant women, iron tablet consumption, dietary patterns

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting, karena dapat menyebabkan dampak yang serius baik bagi kesehatan ibu maupun janin. (Utami, *et al.* 2020). Anemia merupakan masalah Kesehatan masyarakat global baik di negara berkembang maupun maju. Anemia terjadi pada semua tahap siklus hidup dan dianggap sebagai faktor terpenting yang berkontribusi terhadap beban penyakit di seluruh dunia. Biasanya terjadi pada masa kanak-kanak dan selama kehamilan. (WHO, 2019).

Anemia pada ibu hamil dapat berdampak buruk tidak hanya bagi kesehatan ibu, tetapi juga berisiko merugikan janin. Beberapa dampak yang mungkin terjadi antara lain kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), serta peningkatan risiko terjadinya stunting pada bayi di masa depan. Bayi yang dilahirkan dengan BBLR memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Sementara itu, stunting pada bayi yang berasal dari ibu hamil dengan anemia dapat memengaruhi kualitas hidup anak dalam jangka panjang, termasuk masalah kognitif dan daya tahan tubuh yang rendah (Norfitri & Rusdiana, 2023).

Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Khusus pada usia 15-49 tahun prevalensi anemia ibu hamil di dunia diperkirakan sebesar 38% atau

sekitar 32,4 juta orang. Jika diuraikan prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1%. (Astria, 2019). Konsekuensi dari morbiditas terkait dengan anemia dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan motorik dan produktivitas rendah yang dapat dikaitkan dengan kelahiran bayi berat badan lahir rendah dan peningkatan risiko kematian ibu dan perinatal (WHO) (Syaninditha *et al.*, 2024).

Berdasarkan data nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2020, 48,9% ibu hamil menderita anemia. Angka tersebut meningkat dibandingkan data Riskesmas tahun 2018 (hanya 37,1%). Menurut data tahun 2018, jika mempertimbangkan usia ibu, anemia terjadi pada 84,6% kasus antara usia 15 dan 24 tahun, 33,7% antara usia 25 dan 34 tahun, 33,6% antara usia 35 dan 44 tahun, dan permulaan penyakit. antara usia 45 dan 54 tahun. pada 24%. Data tersebut terakumulasi dari semua daerah wilayah provinsi salah satunya Sulawesi Tenggara. Jika diperhatikan data prevalensi anemia pada ibu hamil daerah wilayah Sulawesi Tenggara sebesar 34,70% yang terakumulasi dari seluruh kabupaten kota (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Sedangkan data prevalensi anemia pada ibu hamil wilayah kabupaten Konawe sebesar 11,20% (Dinkes Konawe, 2024).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia. Secara umum salah satu faktor penyebab anemia adalah faktor pangan yakni dimana kurangnya

pola makan pada asupan zat besi dari makanan, serta rendahnya Tingkat penyerapan zat besi dari makanan. Formulasi makanan manusia banyak mengandung faktor yang bisa menghambat penyerapan zat besi (inhibitor), seperti serat, afitat, tanin, dan lain-lain, sehingga menyebabkan berkurangnya penyerapan zat besi dalam tubuh. Sebaliknya, unsur-unsur yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C dan protein hewani, hanya terdapat dalam jumlah kecil dalam makanan sehari-hari. (Gultom., Rahmawati., & Nurjanah, 2024).

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya anemia yaitu ibu hamil yaitu kurangnya pengetahuan tentang anemia serta tanda, gejala, dan dampak yang menyebabkannya. Oleh karena itu, pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan khususnya anemia memengaruhi sikapnya. Menuju terlaksananya program pencegahan anemia pada ibu hamil. Ariyani, R. (2019) menemukan bahwa ibu hamil pada trimester kedua rata-rata menderita anemia (63%), dan ibu hamil pada trimester kedua rata-rata memiliki pola makan yang tidak sehat (65%). Hasil serupa dicapai oleh Fatimah dkk. (2019) menemukan angka anemia gizi di Kabupaten Maros sebesar 79,4%, dengan asupan protein, vitamin C, vitamin B6, zat besi, dan seng di bawah anjuran asupan harian.

Pola makan pada ibu hamil selama masa kehamilan mengalami perubahan sesuai dengan masa kehamilan yang berlangsung, pada masa kehamilan trimester I pada ibu hamil akan mengalami

penurunan nafsu makan sering timbul mual dan muntah. Sedangkan pada trimester II nafsu makan ibu hamil biasanya sudah meningkat. Pada kehamilan triwulan III, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Hasil penelitian Hazelina (2019) menunjukkan rata-rata sebagian kecil 6 subjek atau (15%) mempunyai pola makan yang baik, sebagian kecilnya lagi diperoleh 6 subjek atau (15%) mempunyai pola makan cukup, dan sebagian besar 28 subjek atau (70%) pola makan kurang (Rovika, & Aniroh, 2024).

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan di Puskesmas Wonggeduku Barat, melalui kunjungan dan wawancara kepada salah satu Bidan di Puskesmas tersebut, diperoleh informasi bahwa prevalensi anemia ibu hamil di Puskesmas Wonggeduku Barat pada periode Januari sampai dengan Maret 2024 sebanyak 39 (25,6%) ibu hamil menderita anemia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku Barat, dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih efektif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *case control study* yang bertujuan melihat determinan yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil yakni faktor umum yang memengaruhi anemia

pada ibu hamil yakni konsumsi tablet Fe dan pola makan pada ibu hamil. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Desember tahun 2024, di wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku Barat Kabupaten Konawe.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari populasi kasus yaitu ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan mengalami anemia dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin di bawah 11 gr/dl sebanyak 39 ibu hamil. Sedangkan, populasi kontrol adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan tidak anemia di wilayah kerja Puskesmas Wonggeduku Barat tahun 2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Untuk menentukan besar sampel kelompok kasus dan kelompok kontrol menggunakan perbandingan 1:1 *matching* usia kehamilan trimester I, II, dan III, sehingga total sampel dalam penelitian ini sebanyak 78 sampel.

Kriteria inklusi kelompok kasus dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester I, II dan III dengan kadar hemoglobin < 11 gr/dl (menderita anemia), sedangkan kriteria inklusi pada kelompok kontrolnya adalah Ibu hamil dengan usia kehamilan mencapai Trimester I, II, dan III dengan kadar hemoglobin ≥ 11 gr/dl (tidak menderita anemia).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bagian untuk mengumpulkan data. Untuk mengukur pola makan, digunakan Kuesioner *food recall* 24 jam digunakan untuk memperoleh data lebih rinci mengenai konsumsi makanan ibu hamil pada 24 jam sebelumnya. untuk

mengukur variabel konsumsi tablet Fe, Peneliti menggunakan wawancara terstruktur untuk mengumpulkan data lebih mendalam mengenai kebiasaan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. sedangkan data kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil diukur melalui tes laboratorium menggunakan metode standar yang telah disetujui, dengan nilai Hb < 11 g/dL sebagai kriteria untuk ibu hamil dengan anemia (kasus) dan Hb ≥ 11 g/dL untuk ibu hamil tanpa anemia (kontrol).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan ibu hamil, diikuti dengan pengukuran kadar Hb melalui tes darah di fasilitas kesehatan terdekat. Analisis data dilakukan menggunakan uji *odds ratio* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk menentukan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Karakteristik Subjek

Tabel 1 menampilkan data karakteristik subjek yang terdiri dari usia, pendidikan, dan pekerjaan. Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik subjek menurut usia pada kelompok kasus dan kontrol sebagian besar berusia 26-30 tahun sebesar 61,5%. Tingkat pendidikan pada kelompok kasus sebagian besar berpendidikan SMA sebesar 64,1%, dan pada kelompok kontrol berpendidikan perguruan tinggi sebesar 53,8%. Pekerjaan pada kelompok kasus sebagian besar bekerja sebagai IRT sebesar 61,5%, dan pada kelompok kontrol bekerja sebagai pegawai swasta sebesar 51,3%.

Tabel 1.
Distribusi Subjek Menurut Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Subjek	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
21 - 25 tahun	13	33,3	12	30,8
26 - 30 tahun	24	61,5	24	61,5
> 30 tahun	2	5,12	3	7,7
Pendidikan				
SMA	25	64,1	14	35,9
Akademi	3	7,7	4	10,3
Perguruan Tinggi	11	28,2	21	53,8
Pekerjaan				
IRT	24	61,5	2	5,1
PNS	7	17,9	6	15,4
Pegawai Swasta	4	10,3	20	51,3
Wiraswasta	4	10,3	11	28,2
Total	39	100	39	100

Tabel 2.
Hasil Analisis Uji Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil

	Kasus		Kontrol		n	%	p-value	OR CI 95%
	n	%	n	%				
Konsumsi Tablet Fe							0,020	3,053
Risiko Tinggi	29	74,4	19	48,7	48	61,5		1,175 - 7,928
Risiko rendah	10	25,6	20	51,3	30	38,5		
Pola makan							0,021	2,970
Risiko tinggi	21	53,8	11	28,2	32	41,0		1,162 - 2,602
Risiko rendah	18	46,2	28	71,8	46	59,0		

Konsumsi tablet Fe ibu hamil dalam kelompok kasus sebagian besar (74,4%) mengonsumsi tablet Fe dengan risiko tinggi, sedangkan 25,6% memiliki risiko rendah. Di kelompok kontrol, 48,7% ibu hamil mengonsumsi tablet Fe dengan risiko tinggi dan 51,3% dengan risiko rendah. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan p-value sebesar 0,020. Odds ratio (OR) sebesar 3,053 (CI 95%: 1,175 - 7,928) mengindikasikan bahwa ibu hamil dengan konsumsi tablet Fe risiko tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan yang mengonsumsi tablet Fe dengan risiko rendah.

Dalam hal pola makan, pada kelompok kasus, 53,8% ibu hamil memiliki pola makan dengan risiko

tinggi, sementara 46,2% memiliki pola makan risiko rendah. Di kelompok kontrol, 28,2% ibu hamil memiliki pola makan dengan risiko tinggi, sementara 71,8% memiliki pola makan risiko rendah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian anemia, dengan p-value 0,021 dan OR 2,970 (CI 95%: 1,162 - 2,602), yang berarti bahwa ibu hamil dengan pola makan risiko tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan risiko rendah.

DISKUSI

Hubungan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ibu hamil

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan pada kelompok kasus risiko tinggi

sebanyak 24 subjek dengan persentase sebesar 61,5%. Pada risiko rendah sebanyak 15 subjek dengan persentase sebesar 38,5%. Sedangkan pada kelompok kontrol risiko tinggi sebanyak 26 subjek dengan persentase sebesar 66,7%. Pada risiko rendah sebanyak 13 subjek dengan persentase sebesar 33,3%.

Hasil uji *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai OR 3,053 > 1 maka tidak mengonsumsi tablet Fe secara teratur atau tidak patuh merupakan faktor risiko terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Wonggeduku Barat. Artinya bahwa ibu hamil dengan asupan Fe yang tidak teratur berisiko 3,053 kali lebih besar terkena anemia pada saat kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil yang patu mengonsumsi tabelt Fe.

Konsumsi tablet Fe yang tidak sesuai dengan dosis yang dianjurkan atau tidak teratur dapat menyebabkan kekurangan zat besi dalam tubuh ibu hamil, yang merupakan faktor utama penyebab anemia. Penurunan kadar hemoglobin akibat defisiensi zat besi ini dapat meningkatkan risiko bagi ibu hamil, baik untuk kesehatan ibu maupun janin. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan peningkatan angka kematian maternal dan neonatal. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mematuhi anjuran konsumsi tablet Fe agar kebutuhan zat besi yang cukup dapat tercapai, yang pada gilirannya dapat mencegah terjadinya anemia (Nuristigfarin & Islami, 2022).

Kepatuhan rendah terhadap konsumsi tablet besi (Fe) menjadi salah satu faktor risiko utama dalam kejadian anemia pada ibu hamil. Konsumsi tablet besi secara teratur sangat penting untuk mencegah defisiensi zat besi, yang merupakan penyebab utama anemia pada ibu hamil. Standar pemberian tablet besi selama kehamilan biasanya mencakup minimal 90 tablet yang harus dikonsumsi ibu hamil, yang seringkali diberikan sejak trimester pertama hingga trimester ketiga. Namun, kepatuhan terhadap anjuran ini seringkali rendah, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia (Simamora & Ristiani, 2024).

Salah satu alasan utama rendahnya kepatuhan adalah efek samping yang sering timbul akibat konsumsi tablet besi, khususnya mual, muntah, atau gangguan pencernaan lainnya. Efek samping ini seringkali membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan enggan untuk melanjutkan konsumsi tablet besi sesuai dengan dosis yang dianjurkan. Mual dan rasa tidak nyaman di perut setelah mengonsumsi tablet besi adalah efek samping yang umum terjadi, terutama jika tablet besi dikonsumsi tanpa makanan atau pada dosis tinggi. Hal ini menyebabkan ibu hamil seringkali memilih untuk menghentikan konsumsi tablet besi atau menguranginya, yang pada gilirannya mengurangi efektivitas pencegahan anemia (Millah, 2020).

Dari hasil penelitian terdapat 10 (25,6%) ibu hamil dengan asupan Fe cukup atau tergolong kategori patuh dalam mengonsumsi Fe dan masih mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu hamil

memiliki kebiasaan makan mie instan dan minum teh setelah makan yang menjadi faktor rendahnya konsumsi dan penyerapan zat besi dalam tubuh ibu hamil. Hal lain yang menyebabkan adanya hubungan antara asupan Fe dengan kejadian anemia adalah karena banyaknya pantangan atau tabu makanan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil seperti larangan mengonsumsi udang yang merupakan pelancar absorpsi zat besi. Larangan ini akan berakibat pada terhambatnya absorpsi zat besi pada ibu hamil yang akan menyebabkan terjadinya anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Priyantini & Kurniati, (2024), peran bidan yang kurang memengaruhi ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe karena bidan merupakan tenaga kesehatan pertama yang langsung berhubungan dengan ibu hamil, sehingga patuh atau tidak patuhnya ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe memang sangat dipengaruhi oleh bidan. Ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe memberikan peluang lebih besar untuk terkena anemia.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Noverstiti (2019), ibu yang patuh mengonsumsi tablet Fe tidak mengalami anemia dan janin sejahtera, tetapi jika ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet Fe akan berisiko mengalami anemia lebih tinggi. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang disusun dalam penelitian yaitu ada hubungan antara kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe pada ibu hamil dengan kejadian anemia (Priyantini & Kurniati, 2024).

Kejadian anemia dapat dihindari dengan patuh mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan aturan, selain itu juga bisa didukung dengan pemenuhan nutrisi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi dan juga menghindari faktor-faktor yang dapat menjadikan risiko ibu hamil untuk terkena anemia (Nova, & Mirza 2021).

Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pada tingkat pengetahuan ibu hamil subjek pada kelompok kasus yang memiliki risiko tinggi berjumlah 13 subjek atau sebesar 33,3% dan yang memiliki risiko rendah berjumlah 26 subjek atau sebesar 66,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol yang memiliki risiko tinggi berjumlah 9 subjek atau sebesar 23,1% dan yang memiliki risiko rendah berjumlah 30 subjek atau sebesar 76,9%.

Hasil uji *Odds Ratio* (OR) diperoleh nilai OR 2,970 karena $OR > 1$ maka pola makan merupakan faktor risiko terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Wonggeduku Barat. Artinya bahwa ibu hamil dengan pola makan yang kurang baik berisiko 2,970 kali lebih besar untuk terkena anemia dibandingkan dengan ibu hamil dengan pola makan yang baik.

Pola makan ibu hamil yang tidak seimbang atau kurang gizi, terutama yang rendah zat besi, vitamin B12, dan asam folat, dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang esensial untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Zat besi, sebagai komponen utama hemoglobin, sangat penting untuk

pembentukan sel darah merah yang sehat. Jika asupan makanan sehari-hari ibu hamil tidak mencukupi kebutuhan zat besi, risiko terjadinya anemia meningkat. Selain itu, makanan yang mengandung faktor penghambat penyerapan zat besi, seperti makanan yang tinggi kalsium atau polifenol, juga dapat memperburuk kondisi anemia (Dewi *et al*, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Mariana (2019), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai OR = 1,719. Subjek dengan pola makan tidak sehat memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan dengan subjek dengan pola makan sehat. Hal ini disebabkan salah satu penyebab terjadinya anemia adalah kekurangan zat besi akibat kebiasaan makan yang tidak sehat serta pembatasan jumlah dan jenis yang tidak sesuai dengan pola makan seimbang ibu hamil. Salah satu penyebab anemia pada ibu hamil adalah pola makan yang tidak sehat.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2019), yang menyatakan bahwa faktor pemicu tingginya kejadian anemia karena mayoritas ibu hamil kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan menjaga pola makan dan kurangnya konsumsi makanan. Masih kurangnya kesadaran perilaku menjaga pola makan yang baik dan sehat, perilaku menjaga pola makan juga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang kurang.

Penting untuk mencatat bahwa pola makan yang bergizi seimbang, yang mencakup sumber zat besi heme (daging

merah, hati, dan unggas) dan zat besi non-heme (sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian), serta peningkatan asupan makanan yang kaya akan vitamin C, dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia. Oleh karena itu, intervensi yang melibatkan edukasi gizi kepada ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang dalam pencegahan anemia. (Revita & Suyani, 2024).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi tablet besi (Fe) dan pola makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak mematuhi konsumsi tablet besi dengan dosis yang dianjurkan, memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami anemia. Selain itu, pola makan yang kurang seimbang, terutama yang rendah zat besi turut meningkatkan risiko anemia.

Disarankan agar pihak terkait seperti puskesmas untuk meningkatkan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya konsumsi tablet besi dengan dosis yang tepat dan menjaga pola makan yang sehat. Untuk pengelolaan efek samping konsumsi tablet besi, puskesmas bisa memberikan saran untuk mengonsumsinya setelah makan atau memilih tablet besi dengan dosis yang lebih rendah. Selain itu, ibu hamil juga perlu diberikan informasi mengenai makanan yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, serta menghindari konsumsi teh dan kopi yang berlebihan, terutama setelah makan.

DAFTAR RUJUKAN

- Astriana, Willy. (2019). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2(2) 2017, 123-230.
- Dewi, S. K., Hamidah, E., Asmarawanti, A., Intan, N., & Salsabila, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 4169–4176.
- Gultom, K. E., Rahmawati, D. T., & Nurjanah, N. A. L. (2024). Hubungan Kunjungan Antenatal Care (ANC), Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Betungan Tahun 2024. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(2), 496–504.
- Hazelina, Nor. (2019). Penelitian Gambaran Pola Makan Ibu Hamil Per Trimester di wilayah kerja Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo. *Skripsi thesis*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Manuaba. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mariana, D. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari (JKS)*, 1 (2); 17-23
- Millah, A. S. (2020). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(1), 12-19
- Norfitri, R., & Rusdiana, R. (2023). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 11(1), 25–30.
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nova, D., & Mirza Irawati, dan. (2021). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia. *Menara Medika*, 3(2), 129-134
- Nuristigfarin, A., & Rifkiyatul Islami, I. M. (2022). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(12), 1252–1265.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 12(1), 152–158.
- Priyantini, P., & Kurniati, C. H. (2024). Hubungan Karakteristik Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4175–4185.
- Revita, T., & Suyani. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 1384–1391.
- Rovika, & Umi Aniroh. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangan. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(1), 112–122.
- Simamora, M. K., & Ristiani, R. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Tablet Fe Dengan

- Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(2), 61–65.
- Syaninditha, A. F., Mutalazimah, Asdar, B., & Baso, A. (2024). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(2), 61–65.
- Utami, B.N, Surjani, & Mardiyarningsih, E. (2020). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10 (2), 103-11
- WHO. Anemia in women and children [Internet]. World Health Organization. 2019 [cited 2023 Maret 7]. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children.
- Yulita, Y., Nababan, A. S. V., & Suraya, R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotanopan. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 5(2), 493–497.