

Dietary Habit of Pregnant Women on The Incidence of Anemia

Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin*, Khusul Nikmah, Husnul Muthoharoh

Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Lamongan

Email : fitrianaikhtiarinawatifajrin@gmail.com

ABSTRACT

A good dietary habit during pregnancy can meet the body's needs during pregnancy and can support the health of the baby. Dietary habit is the composition of the type and amount of food consumed by a person at a certain time. This study aims to determine the relationship between the dietary habit of pregnant women and the incidence of anemia. This research is an analytic survey research and uses a cross sectional research design. The time of the research was carried out on March 10, 2023. The population in this study were all 26 pregnant women who were undergoing pregnancy checks. The sampling technique used is total sampling. The univariate data analysis technique used the frequency distribution while the bivariate used the Chi Square test. The conclusion in this study is that there is a significant relationship between the dietary habit of pregnant women and the incidence of anemia with $p = 0.003 (<0.05)$. Pregnant women who do not have a good dietary habit have 4 times the risk of experiencing anemia compared to pregnant women who have a good diet with an OR (Odd Ratio) value of 4.031.

Keywords : Dietary Habit, Pregnant women, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia termasuk masalah kesehatan global yang banyak dialami oleh ibu hamil di berbagai negara (WHO, 2011). Anemia adalah salah satu masalah defisiensi nutrisi yang paling sering melanda ibu hamil (Fajrin et al., 2023) sebab, kebutuhan nutrisi ibu hamil lebih besar dibandingkan ibu yang tidak hamil sehingga apabila kebutuhan nutrisi tidak tercukupi akan lebih rentan terhadap penyakit. Anemia pada ibu hamil patut diwaspadai karena dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas yaitu kematian ibu pada waktu hamil dan pada saat melahirkan atau nifas sebagai akibat komplikasi. Selain itu, anemia juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/ bayi saat kehamilan. Seorang wanita hamil dapat dikatakan anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 mg/L (Fajrin et al., 2022a; Fajrin et al, 2022b Kemenkes, 2015). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil diantaranya adalah konsumsi zat besi, aktivitas fisik ibu hamil maupun pola makan (Purba & Hutagaol, 2022). Kekurangan zat besi menjadi salah satu penyebab utama anemia, dan ini bisa terjadi akibat kurangnya asupan zat besi dalam pola makan ibu hamil (WHO, 2011). Pola makan yang baik selama kehamilan dapat memenuhi kebutuhan tubuh dalam masa kehamilan serta dapat menunjang kesehatan bayi (Sari & Herdiani, 2022).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi oleh seseorang pada waktu tertentu (Utami et al., 2015). Definisi pola makan tidak hanya mengartikan keteraturan tetapi juga kualitas makanan dan porsi (Istiqomah, 2016), sedangkan pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Pratiwi, 2019; Septi Kurniawati, Novi Pasiriani, 2023) seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur secara rasional, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) (Septi & Novi, 2023). Dalam panduan pelayanan antenatal yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2015, disebutkan pentingnya pemantauan dan intervensi gizi pada ibu hamil untuk mencegah dan mengatasi anemia. Pola makan yang seimbang dan kaya zat besi merupakan salah satu faktor kunci dalam mengurangi risiko anemia pada ibu hamil. Pola makan seseorang dapat mempengaruhi kejadian anemia dikarenakan pola makan yang baik dengan gizi yang seimbang mampu memenuhi kebutuhan zat besi. Zat

besi dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah dan pembentuk hemoglobin yang berperan penting sebagai pengikat oksigen yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme sel (Purba & Hutagaol, 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dan menggunakan desain penelitian cross sectional yang digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lamongan Kabupaten Lamongan. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan sejumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui pola makan ibu hamil serta pemeriksaan hemoglobin untuk mengetahui kondisi ibu sedang mengalami anemia atau tidak. Teknik analisa data dengan univariat menggunakan distribusi frekuensi sedangkan bivariat menggunakan uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia

Anemia	N	%
Ya	10	43,5
Tidak	13	46,5

Berdasarkan tabel 1, ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 10 responden (43,5%) dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 13 responden (46,5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola makan ibu hamil

Pola Makan	N	%
Baik	11	47,8
Tidak baik	12	52,2

Berdasarkan tabel 2, ibu hamil yang melakukan pola makan dengan baik sebanyak 11 responden (47,8%) dan yang melakukan pola makan tidak baik sebanyak 12 responden (52,2%).

Tabel 3. Tabulasi silang pola makan terhadap kejadian anemia kehamilan

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		OR (95%CI)	P-Value
	Ya		Tidak		N	%		
	N	%	N	%				
Baik	2	18,2	9	81,8	11	47,8	4,033 (95% CI = 1,741- 9,351)	0,001
Tidak baik	8	66,7	4	33,3	12	52,2		
Jumlah	10	43,5	13	46,5	23	100		

Berdasarkan tabel 3, ibu hamil yang melakukan pola makan baik dan mengalami kejadian anemia sebanyak 2 responden (18,2%), untuk ibu hamil yang melakukan pola makan baik dan tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 9 responden (81,8%) sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan pola makan tidak baik dan mengalami kejadian anemia sebanyak 8 responden (66,7%), untuk ibu hamil yang tidak melakukan pola makan tidak baik dan tidak mengalami kejadian anemia sebanyak 13 responden (46,5%), Dari hasil analisis uji statistic *chi square* diperoleh nilai $p = 0.003$ ($<0,05$) dengan nilai OR (Odd Ratio) sebesar 4,031 (1,738-9,348).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian anemia. Ibu hamil yang melakukan pola makan tidak baik berisiko 4 kali mengalami anemia dibandingkan pada ibu hamil yang memiliki pola makan yang baik. Selama kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu meningkat untuk mencukupi perkembangan janin dan kebutuhan tubuh ibu sendiri. Untuk itu kecukupan nutrisi menjadi bagian penting yang harus diperhatikan dalam pola makan ibu hamil

untuk mencegah terjadinya permasalahan nutrisi seperti anemia (Mariana et al., 2018). Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah ibu berada di bawah batas normal. Anemia pada ibu hamil dapat terjadi karena peningkatan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan dan ketidakcukupan asupan nutrisi tertentu, terutama zat besi, vitamin B12, dan folat (Mariana et al., 2018). Zat besi sangat penting untuk produksi sel darah merah, sedangkan vitamin B12 dan folat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan sintesis DNA. Dalam sebuah penelitian prospektif yang melibatkan wanita hamil pada awal kehamilan (Besuni et al., 2013), menemukan bahwa ibu hamil dengan asupan zat besi yang rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ibu hamil dengan asupan folat yang rendah memiliki tingkat keparahan anemia yang lebih tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Chen et al., 2006) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan asupan vitamin B12 yang rendah memiliki risiko dua kali lipat untuk mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki asupan yang cukup. Hasil ini menegaskan pentingnya asupan nutrisi yang seimbang selama masa kehamilan untuk mencegah anemia.

Pola makan ibu hamil memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin selama masa kehamilan. Asupan nutrisi yang memadai membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin dengan optimal (Mariana et al., 2018).. Penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil dapat berpengaruh pada risiko terjadinya anemia. Asupan nutrisi yang kurang, seperti rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, dapat menyebabkan kekurangan zat besi pada ibu hamil, yang pada gilirannya dapat menyebabkan anemia (Triawanti & Didik, 2019). Selain itu, rendahnya asupan folat dan vitamin B12 juga dikaitkan dengan risiko anemia pada ibu hamil (Chen et al., 2006). Berdasarkan fenomena yang ada dimasyarakat banyak ditemukan pola makan ibu yang salah karena kurang memprioritaskan kualitas bahan makanan, melainkan meningkatkan kuantitas atau jumlah porsi makanan. Seharusnya pola makan ibu saat hamil tidak harus ditingkatkan jumlah makanannya melainkan juga harus meningkatkan kualitas bahan makanan yang dikonsumsi selama kehamilan (Rizki et al., 2023).

Pentingnya pola makan ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu dan janin selama kehamilan, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang bayi setelah lahir. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis pada bayi dan meningkatkan perkembangan kognitifnya (Rahayu & Sagita, 2019). Dalam mengatur pola makan ibu hamil, dianjurkan untuk mengonsumsi beragam makanan sehat, termasuk sayuran, buah-buahan, biji-bijian, protein nabati dan hewani, serta produk susu. Selain itu, menghindari makanan yang tinggi garam, lemak jenuh, dan gula tambahan juga merupakan bagian dari pola makan yang sehat selama kehamilan (McCowan et al., 2013).

Pada penelitian ini ditemukan terdapat beberapa sebagian ibu hamil dengan pola makan baik namun mengalami anemia dalam kehamilan, hal ini dikarenakan meskipun pola makan ibu hamil berperan penting dalam mencegah anemia, namun terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi risiko anemia pada ibu hamil. Faktor-faktor ini meliputi status kesehatan ibu sebelum hamil, faktor genetik, kondisi kesehatan lainnya, dan gaya hidup. Oleh karena itu, penanganan anemia pada ibu hamil haruslah holistik, dengan mempertimbangkan berbagai aspek untuk mencegah atau mengatasi masalah anemia dengan efektif (Tampubolon et al., 2021) selain melalui melalui penerapan pola makan yang benar

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian anemia. Ibu hamil yang melakukan pola makan tidak baik berisiko 4 kali mengalami anemia dibandingkan pada ibu hamil yang memiliki pola makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Besuni, A., Jafar, N., Indriasari, R., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F., Universitas, M., & Makassar, H. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Pembentuk Sel Darah Merah Nutrients Intake Relationship Forming Red Blood Cells With Hemoglobin Levels in Pregnant Women in Gowa. *Kesehatan Masyarakat*, 000, 1–10.

- Chen, X., Scholl, T. O., & Stein, T. P. (2006). Association of elevated serum ferritin levels and the risk of gestational diabetes mellitus in pregnant women: The Camden study. *Diabetes Care*, 29(5), 1077–1082. <https://doi.org/10.2337/dc06-0164>
- Fajrin, F. I., Nikmah, K., & Agustina, L. (2022a). Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui kelas Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 6–9. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10055>
- Fajrin, F. I., Ningsih, E. S., & Rizkiyah, Z. A. (2023). Implementation of Healthy Menu Packages on Hemoglobin Levels Pregnant Women with Anemia. 7(1), 37–40.
- Fajrin, F. I., Muthoharoh, H., & Marwahzuma, M. (2022b). Anemia dalam Kehamilan Trimester III dan Kejadian Perdarahan Postpartum Primer. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13, 269-273.
- Istiqomah, D. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Pringsewu Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.29>
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- McCowan, L. M. E., Thompson, J. M. D., Taylor, R. S., North, R. A., Poston, L., Baker, P. N., Myers, J., Roberts, C. T., Dekker, G. A., Simpson, N. A. B., Walker, J. J., & Kenny, L. C. (2013). Clinical Prediction in Early Pregnancy of Infants Small for Gestational Age by Customised Birthweight Centiles: Findings from a Healthy Nulliparous Cohort. *PLoS ONE*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070917>
- Pratiwi, Vita, A. J. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di PMB BD D. Kel. Bojongsari Kec. Bojongsari Baru Kota Depok Tahun. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1).
- Purba, S. S., & Hutagaol, R. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Jurnal*, 8(2), 24–28.
- Rahayu, D. T., & Sagita, Y. D. (2019). Pola Makan Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil Trimester Ii. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 7–18. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.847>
- Rizki, A., Rahmayanti, S., & Kuningan, U. I. A. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan e-ISSN: xxx xxx xxx p-ISSN:27472191 Vol. 2 No. 2 Januari 2023*. 2(2), 35–44.
- Sari, P. W., & Herdiani, N. (2022). Literature Review: Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 262. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.571>
- Septi Kurniawati, Novi Pasiriani, A. (2023). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis. *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), 368–376.
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>
- Triawanti, Didik Dwi Sanyoto, A. Y. (2019). Kapita Selekta Malnutrisi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 15–39.
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(2), 67–75. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>