

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PMB BD D. KEL. BOJONGSARI KEC. BOJONGSARI BARU KOTA DEPOK TAHUN 2019

Vita Pratiwi¹, Ade Jubaedah²

^{1,2} Akademi Kebidanan Pelita Ilmu

Praiwi.Vita97@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Bidan Daryati. Berdasarkan study awal yang dilakukan pada 10 Orang Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas jalan gedang didapatkan 5 orang ibu mengalami Anemia kehamilan pada trimester I dan II, ketika ditanya hal ini disebabkan karena menu makanan yang seadanya dan karena adanya mual muntah. Metode penelitian yang digunakan adalah desain cross sectional analitik deskriptif. Sampel penelitian ini 30 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner dan pemeriksaan Hb kemudian dianalisis dengan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil dari 30 responden adalah sebagian kecil responden (40,0%) memiliki pola makan yang tidak sehat, hampir setengah dari responden (36,7%) mengalami anemia. Berdasarkan Chi-Square test p-value = 0,000, yang menunjukkan ada hubungan antara pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Bidan D.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Pola Makan

PENDAHULUAN

Anemia juga merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. resiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi premature. Jalan pintas untuk penentuan anemia menggunakan Hb sebagai indicator telah disarankan oleh WHO dan anemia gizi ditetapkan sebagai masalah kesehatan masyarakat Indonesia secara universal. Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multiple dengan manifestasi yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan hereditas. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorbsi yang tidak

adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang dan kebutuhan yang berlebihan. Sekitar 95% anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi gizi (Proverawati, 2011).

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin < 10,5 gr % pada trimester 2 (Soebroto, 2010). Dampak anemia pada janin antara lain abortus, terjadi kematian intrauterine, prematuritas, berat badan lahir rendah, cacat bawaan dan mudah terkena infeksi. Pada ibu, saat kehamilan dapat mengakibatkan abortus, persalinan prematurus, ancaman dekomposisi kordis dan ketuban pecah dini. Pada saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan his, retensio plasenta dan perdarahan post partum karena tonus uteri (Styawati, 2013). 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). Hasil penelitian Ridayanti (2012), menyebutkan bahwa ibu hamil dengan anemia juga disebabkan oleh factor primigravida. Ibu primigravida yang mengalami anemia kehamilan sebesar 44,6% sedangkan ibu multigravida yang mengalami anemia kehamilan sebesar 12,8%. Hal tersebut disebabkan ibu primigravida belum mempunyai pengalaman untuk menjaga kesehatan kehamilan dari kehamilan sebelumnya karena baru pertama kali hamil (Farsi,2011).

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan Cross sectional, yaitu pengumpulan data baik untuk variabel risiko atau sebab (independent variabel) maupun variabel akibat (dependent variabel) dilakukan secara bersama – sama atau sekaligus (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini akan dilakukan di PMB Bd. D, Kota Depok. Penelitian ini dilakukan bulan Februari 2019. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan tehnik pengambilan sampel secara Total Sampling, dan sampel yang diambil yaitu 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan lembar kuesioner

kepada ibu-ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi square*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis univariat

Tabel 1 Distribusi frekuensi pola makan ibu hamil

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak sehat	12	40 %
Sehat	18	60 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel, terdapat 12 (40 %) ibu hamil memiliki pola makan yang tidak sehat. Dan 18 (60%) ibu hamil memiliki pola makan yang sehat.

2. Analisi bivariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada ibu hamil

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	11	36,7 %
Tidak anemia	19	63,3 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel, terdapat 11 (36,7 %)responden mengalami anemia dan 19 (63,3%) responden yang tidak anemia.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Hubungan Pola Makan dngan Kejadian Anemia

Tabel 4.3				
Hasil Analisis Bivariat Menggunakan Uji Statistik Chi-square (Fisher's Exact Test)				
Pola Makan	Anemia	Tidak Anemia	Jumlah	Persentase
Tidak Sehat	11	17	28	93,3%
Sehat	0	18	18	100%
Jumlah	11	35	46	100%
Persentase	23,9%	76,1%	100%	

Berdasarkan hasil tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa terdapat 11 responden (91,7 %) yang pola makan tidak sehat dan mengalami anemia, sedangkan dari 18 responden (100%) yang pola makan sehat tidak mengalami anemia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-square (Fisher's Exact Test) didapat nilai p-value = 0,000, berarti signifikan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Pola Makan Ibu Hamil

Berdasarkan hasil table 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel terdapat (40%) memiliki pola makan yang tidak sehat.

Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang kurang baik saat kehamilan akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan

kebutuhan tubuh akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi, sehingga akan berakibat pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang maupun berat saat kehamilan (Soetjiningsih, 2009).

Sejalan dengan teori menurut Depkes RI Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan ibu selama masa kehamilannya membutuhkan tambahan-tambahan zat besi dan tambahan multivitamin, kebutuhannya akan zat besi hampir dua kali lipat. Untuk mendapatkan lebih banyak manfaat zat besi ibu harus banyak konsumsi sayuran, seperti buncis, artichoke, dan kacang merah, serta mengkombinasikan dengan makanan-makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan sitrus, brokoli, paprika, maupun stroberi. Hal ini disebabkan zat besi yang berasal dari tumbuhan tidak diserap seefektif kandungan zat besi dari daging merah, ikan, dan daging unggas. Sehingga ibu membutuhkan vitamin C yang berfungsi menyerap mineral ini (Sulistyoningsih, 2011).

Hal ini dijelaskan oleh arisman (2010) bahwa Ibu hamil membutuhkan

keseimbangan antara protein dan lemak yang tertimbun dalam tubuh untuk pertumbuhan ibu dan janin. Kebutuhan energi pada Trimester III sebesar 350 kkal, apabila dalam masa kehamilan seorang ibu tidak bisa memenuhi kebutuhan energinya selama hamil, maka tidak dapat mencapai berat badan yang optimal. Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat. bahan makanan yang menjadi sumber karbohidrat berasal dari sereal, padi-padian, kentang, dan roti gandum

2. Gambaran Anemia Ibu Hamil

Berdasarkan hasil table 4.2 diatas dapat diketahui bahwa 30 responden yang dijadikan sampel, terdapat 11 responden (36,7%) mengalami anemia.

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013).

Manuaba (2010) menjelaskan bahwa anemia dalam kehamilan dapat mengakibatkan terjadinya abortus, persalinan premature, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, mola hidatosa, hyperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini (KPD). Untuk mencegah hal tersebut ibu

hamil perlu meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi yaitu makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, telur, hati) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan), makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (bayam, jambu, tomat, jeruk), menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum tablet tambah darah (Almatzier, 2009).

3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian table 4.3 diketahui bahwa 30 responden yang dijadikan sampel, terdapat (91,7%) ibu hamil memiliki pola makan yang tidak sehat dan mengalami anemia, hal ini terlihat dari jawaban kuesioner yang disebarkan rata-rata jawaban Ya < 12 jawaban yang kurang dari nilai median dilihat dari segi pengaturan jumlah dan jenis makanan yang belum sesuai dengan gizi seimbang ibu hamil, makan seadanya. Makan yang mengandung protein hanya sedikit dan terlalu sering mengonsumsi makanan yang cepat saji.

Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Ibu hamil yang pola makannya tidak sehat bisa mengalami

anemia, hal ini bisa terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi bukan hanya pola makannya tetapi ada yang mempengaruhi yaitu tidak mengkonsumsi tablet fe atau sejenis asam folat, tidak mengkonsumsi susu kehamilan, hamil pada usia beresiko, kegagalan untuk menyerap zat besi karena minum tea atau kopi, terjadi perdarahan selama kehamilan, janin kembar, pemakaian antasida dapat mengurangi penyerapan zat besi yang dikeluarkan melalui saluran pencernaan menjadi lebih banyak, dan penyakit kronik (Manuaba, 2009). Selain pola makan ada beberapa hal yang mempengaruhi ketersediaan zat besi dalam bahan makan salah satunya yaitu cara pengolahan bahan pangan. Cara pengolahan bahan makan dapat mempengaruhi bioavailabilitas zat besi dalam bahan makanan, cara pencucian misalnya dapat melarutkan zat besi dalam air. Selain itu proses pemanasan bahan makanan juga dapat mempengaruhi kandungan zat besi didalam bahan makanan.

Hasil uji statistik menunjukan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia

Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2013), dengan judul hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar, dengan hasil penelitian 49% ibu hamil memiliki kebiasaan makan utama < 3 kali sehari, 16,3% ibu hamil mengkonsumsi kurang dari 5 jenis makanan sehari, 36,7 ibu hamil mengalami anemia dan 63,3% tidak anemia, ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian anemia ($p=0,002$), ada hubungan antara jenis makanan dengan kejadian anemia ($p=0,01$), dan disimpulkan hasil penelitian terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak sehat pada ibu hamil bisa menyebabkan anemia. Selain itu, tidak mengkonsumsi tablet Fe juga bisa menyebabkan anemia. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengatur pola makan yang sehat dan keseimbangan dalam mengkonsumsi tablet fe untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pembahasan dalam penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di PMB Bd. D, SST Kel. Bojongsari Kec. Bojongsari

Baru Kota Depok Tahun 2019. Dari hasil analisis 30 responden, maka kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian adalah berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa dari 30 responden yang pola makannya tidak sehat dan mengalami anemia sebanyak 11 orang (91,7%), sementara pola makannya sehat dan tidak mengalami anemia sebanyak 18 orang (100%).

2. Dari variable yang diteliti pada penelitian ini, ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja PMB Bd. Daryati Tahun 2019.

Saran

1. Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa kebidanan dalam proses pembelajaran dikelas dan menjadi bekal penyuluhan kesehatan ketika anak praktik dilapangan dan kepada pihak akademik juga diharapkan dapat menyediakan serta melengkapi buku-buku tentang pola makan yang sehat pada ibu hamil, sehingga dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan menambah variabel lain dan dengan menambahkan faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan anemia seperti faktor paritas dan usia ibu hamil ataupun meneliti variabel lainnya

yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda terutama yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil sehingga penelitian dapat terus di kembangkan.

3. Bagi lahan praktik

Diharapkan bidan dapat meningkatkan penyuluhan, konseling kesehatan pada ibu hamil dan pasangan usia subur. dalam melakukan promosi kesehatan khususnya promosi pada ibu hamil lebih menekankan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil khususnya promosi anemia ibu hamil dan cara meminum tablet zat besi salah satunya dengan sosialisasi pentingnya konsumsi tablet zat besi yang tepat, makan makanan yang mengandung sumber zat besi, dan pentingnya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan tablet zat besi di dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arisman, 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Aryanti, dkk, 2013. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013*. Bandar Lampung: PSIK Universitas Malahayati
- Asmal, Udi. 2013, *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPB Press

- Beck, Mary E. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet : Hubungannya dengan Penyakit-Penyakit untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Citrakesumasari, 2012. *Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya*. Jakarta: EGC
- Depkes RI.2009. *Panduan Makan untuk Hidup Sehat*. Jakarta: Depkes RI
- Fatmah.2012. Dalam Departemen Gizi (ed). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen Gizi FKM UI
- Istiany,Ari dan Ruslianti,2013. *Gizi Terapan*. Jakarta:Remaja Rosdakarya.
- Keisnawati, dkk. 2015. *Faktor-faktor Terjadinya Anemia pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2015*. STIKES Pringsewu Lampung.
- Manuaba,IBG. 2010. *Ilmu Kesehatan, Penyakit Kamdungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Misaroh,S,Ibrahim, Proerawati, D. 2010. *Nutrisi Janin&Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoadmodjo,S. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Noversiti, Elsy. 2012. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemis Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang*. STIKES Pringsewu Lampung.
- Pertiwi. 2013. *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar*. Universitas Sumatra Utara
- Prasetyono.2009.*Mengenal Menu Sehat Ibu Hamil*.Yogyakarta: Diva Press
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, Atikah dan Siti Asfuah. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Soebroto I. 2010. *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Jogjakarta : Bangkit.
- Purwitasari,D dan Maryanti,D.2009.*Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto. 2009.*Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Santoso,s.2009.*Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Bina Citra
- Setyawati B, Syauqy A. 2013. *Perbedaan Asupan PROTEIN, Zat Besi, Asam Folat dan Vitamin B12 Antara Ibu Hamil Trimester III Anemia dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggunharjo Kabupaten Grobogan*. *Journal of Nutrition College, Vol3, No1, 2014*.
- Soetjiningsih,IG.*Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*.Jakarta:EGC
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: CV Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H.2011.*Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*.Yogyakarta: Graha Ilmu
- Waryana.2010.*Gizi Reproduksi*.Yogyakarta:Pustaka Rihana

