

Hubungan Pola Makan dengan Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu

Enggar

Prodi DIII Kebidanan, Politeknik Cendrawasih Palu, Kota Palu

Email: enggardarwis@gmail.com

Hasni

Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Kota Palu

Fauziah

Prodi DIII Kebidanan, Politeknik Cendrawasih Palu, Kota Palu

Abstract. Anemia in pregnancy is a major health problem in developing countries with high morbidity rates in pregnant women. The average incidence of anemia in Asia is estimated at 72.6%. Pregnant women are one of the groups vulnerable to malnutrition, because there is an increase in nutritional needs to meet the needs of the mother and fetus. A good diet during pregnancy can help the body cope with the special demands of pregnancy, as well as having a positive influence on the baby's health. The aim of this research was to determine the relationship between diet and anemia in pregnant women at the Kamonji Community Health Center, Palu City. This research is a type of analytical research with a sample size of 69 pregnant women using purposive sampling techniques. Dietary pattern data was obtained using a questionnaire and hemoglobin level data using a digital measuring device (Easy Touch). Data analysis is univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using the chi-square test. Based on the results of statistical tests using the chi-square test with a confidence level of 95% ($\alpha=0.05$), it was found that X^2 count was (1.8) and X^2 table (3.841), that X^2 count < X^2 table, so H_0 was accepted and H_a was rejected. And it can be concluded that there is no relationship between diet and anemia in pregnant women at Kamonji Health Center Working Area, Palu City.

Keywords: Diet, Anemia, Pregnant Women

Abstrak. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi pada ibu hamil. Rata-rata kejadian anemia di Asia diperkirakan sebesar 72,6%. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus selama hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kamonji Kota Palu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan jumlah sampel 69 ibu hamil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pola makan diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan data kadar hemoglobin dengan menggunakan alat pengukur digital (*Easy Touch*). Analisa data yaitu analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), didapatkan X^2 hitung (1,8) dan X^2 tabel (3,841), bahwa X^2 hitung < X^2 tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu Palu.

Kata Kunci: Pola Makan, Anemia, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi dimana berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruh jaringan tubuh (Wasnidar dan Tarwoto, 2007). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung (Patimah dalam Pertiwi, 2011).

Kehamilan merupakan hasil pembuahan sel telur dari perempuan dan sperma laki-laki, sel telur akan bisa hidup selama maksimal 48 jam, spermatozoa sel yang sangat kecil dengan ekor yang panjang bergerak kemungkinan untuk dapat menembus sel telur (konsepsi), sel-sel benih ini akan dapat bertahan kemampuan fertilitasnya selama 2-4 hari, proses selanjutnya akan terjadi nidasi, jika nidasi ini terjadi, barulah disebut adanya kehamilan. Pada umumnya nidasi terjadi di dinding depan atau belakang rahim dekat fundus uteri, semakin membesar dan kehamilan akan mencapai aterm (Sunarti, 2013).

Anemia gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jumlah zat besi dalam makanan tidak cukup, penyerapan zat besi rendah, kebutuhan meningkat, kekurangan darah, pola makan tidak baik, status sosial ekonomi, penyakit infeksi, pengetahuan yang rendah tentang zat besi (Puji dan Esse dalam Pertiwi, 2011). Sebuah pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus selama hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam, sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi (Santoso dalam Karningsi, 2011).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mudanijah dalam pertiwi, 2013). Hal ini juga diungkapkan oleh Almatsier dalam pertiwi (2013) yakni Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam satu hidangan lengkap. Pola makan pada ibu hamil adalah pola makan yang sesuai gizi ibu hamil yang dibutuhkan selama kehamilan (Zulaikha dan Hani, 2015).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Mudanijah dalam pertiwi, 2013). Hal ini juga diungkapkan oleh Almatsier dalam pertiwi (2013) yakni Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam satu hidangan lengkap. Pola makan pada ibu hamil adalah pola makan yang sesuai gizi ibu hamil

yang dibutuhkan selama kehamilan (Zulaikha dan Hani, 2015).

Sebuah pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus selama hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam, sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi (Santoso dalam Karningsi, 2011).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pertiwi dkk., pada tahun 2013 tentang hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kerjo Kabupaten Karanganyar dengan hasil dilihat dari frekuensi dan jenis makanan yang ibu konsumsi secara baik dan tidak baik terdapat 36 ibu hamil yang mengalami anemia. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina, dkk., di kota Bogor tahun 2008 menunjukkan bahwa semakin kurang baik pola makan, maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia (Esse dkk., 2010). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan ibu hamil dengan kejadian anemia di Puskesmas Kamonji

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kamonji Kota Palu tahun 2020. Sampel penelitian ini adalah 69 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *Purposive sampling*. Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kriteria inklusi (1) Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya (2) Ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama (3) Ibu hamil yang memeriksakan kadar Haemoglobin (4) Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi (1) Ibu hamil yang menderita penyakit kronis (2) Tidak bersedia menjadi responden.

Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan terlebih dahulu untuk memperoleh data yang akurat kemudian dibagikan pada setiap ibu hamil. Kuesioner dibuat dengan metode *multiple choice* (pilihan jawab A dan B). Dari 2 pilihan jawaban dan hanya tersedia 1 jawaban yang tepat. Responden yang menjawab dengan tepat diberi skor 1 dan menjawab kurang tepat diberi skor 0. Sedangkan kadar Hb diperoleh dengan cara pemeriksaan menggunakan alat pengukur kadar Hb digital (*easy touch*) dengan cara penggunaan : pastikan kode *card* sudah terpasang pada alat, kemudian pasang strip pada ujung alat, lalu bersihkan ujung jari pada bagian yang akan diambil darahnya, setelah darah yang keluar pada ujung jari sudah cukup, dekatkan sampel darah pada ujung jari tersebut ke satu

mulut strip agar diserap langsung oleh ujung mulut strip, kemudian tunggu hasilnya beberapa detik dan baca hasil dari kadar Hb nya. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	< 20	2	2,9
2	20-30	45	65,2
3	>30	22	31,9
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 69 responden dapat diketahui umur responden <20 tahun yaitu sebanyak 2 ibu hamil (2,9%), sedangkan responden yang berumur 20-30 tahun yaitu cukup banyak yakni 45 ibu hamil (65,2%) dan responden yang berusia >30 tahun sebanyak 22 ibu hamil (31,9%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	SD/SMP	22	31,9
2	SMA/SMK	32	46,4
3	Perguruan Tinggi	15	21,7
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 69 responden yang berpendidikan SD/SMP yaitu sebanyak 22 ibu hamil (31,9%), SMA/SMK yaitu sebanyak 32 ibu hamil (46,4%), dan yang berpendidikan perguruan tinggi yaitu sebanyak 15 ibu hamil (21,7%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Status Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
1	Bekerja	33	47,9
2	Tidak Bekerja	36	52,1
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 69 responden yang bekerja yaitu sebanyak 33 ibu hamil (47,9%), sedangkan yang tidak bekerja yaitu sebanyak 36 ibu hamil (52,1%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil

No	Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	36	52,2
2	Kurang Baik	33	47,8
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 69 responden yang mempunyai pola makan baik lebih banyak yaitu 36 ibu hamil (52,2%), sedangkan responden yang mempunyai pola makan kurang baik lebih sedikit yaitu 33 ibu hamil (47,8%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Anemia pada Ibu Hamil

No	Anemia Ibu Hamil	Frekuensi	Presentase (%)
1	Anemia	33	47,8
2	Tidak anemia	36	52,2
Jumlah		69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 69 responden yang mengalami anemia lebih sedikit yaitu 33 ibu hamil (47,8%), sedangkan responden yang tidak anemia lebih banyak yaitu 36 ibu hamil (52,2%).

Tabel 6 Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

No		Anemia Ibu Hamil						
Pola Makan					Total		Nilai P Value	
	Anemia		Tidak Anemia					
	f	%	f	%	f	%		
1	Baik	20	28,9	16	23,2	36	52,2	0,384
2	Kurang Baik	13	18,9	20	29	33	47,8	
Jumlah		33	47,8	36	52,2	69	100	

Sumber: Data Primer

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 69 responden, diperoleh sebesar 36 ibu hamil yang memperoleh pola makan baik diantaranya terdapat 20 ibu hamil anemia (28,9%) dan 16 ibu hamil dengan tidak anemia (23,2%). Sedangkan ibu hamil yang mempunyai pola makan kurang baik dieproleh sebesar 33 ibu hamil diantaranya terdapat 13 ibu hamil dengan status yang anemia (18,9%) dan 20 ibu hamil dengan status tidak anemia (29%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan *P*-value 0.384 (*P*-value > 0,05), artinya tidak ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis univariat, diperoleh bahwa dari 69 responden, diperoleh sebesar 36 ibu hamil (52,2%) yang memiliki pola makan baik lebih banyak diantaranya terdapat 20 ibu hamil (28,9%) dengan anemia dan 16 ibu hamil (23,2%) dengan tidak anemia. Sedangkan ibu hamil yang mempunyai pola makan kurang baik diperoleh sebesar 33 ibu hamil (47,8%) diantaranya terdapat 13 ibu hamil (18,9%) dengan status yang anemia dan 20 ibu hamil (29%) dengan status tidak anemia.

Menurut pendapat peneliti ibu hamil yang mempunyai pola makan baik dengan status tidak anemia disebabkan karena mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan satu hidangan yang lengkap dan juga mengkonsumsi tablet Fe secara teratur. Berdasarkan teori yang dikemukakan Santoso dalam Karningsi (2011), sebuah pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus selama hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Sedangkan ibu hamil yang mempunyai pola makan kurang baik dengan satus anemia disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan pola makan secara baik dan kurangnya mengkonsumsi tablet Fe secara teratur dan perencanaan menu yang dikonsumsi tidak sesuai kebutuhan sesuai dengan hasil yang diperoleh oleh peneliti karena kesibukan bekerja sehingga tidak berkesmpatan untuk mengatur pola makan secara baik.

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat bayi pada saat lahir. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila

tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik. Namun sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia gizi.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan taraf kesalahan 5% dengan tingkat kepercayaan 95% maka didapatkan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil yang diteliti di Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eva Zulaikha (2015) dengan judul hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pleret Bantul. Hasil analisis membuktikan bahwa koefisien korelasi *Kendal Tau* sebesar 0,968 dan keeratan hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III memiliki keeratan dalam kategori sangat kuat. Hasil analisis yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia sangat kuat dikarenakan bahwa ibu hamil yang pola makan yang rendah kandungan zat besinya serta makanan yang dapat memperlancar dan menghambat absorpsi zat besi akan sangat mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil.

Menurut pendapat peneliti kebutuhan pola makan yang tidak terpenuhi secara baik merupakan penyebab utama terjadinya anemia pada ibu hamil. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam, sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi. Ibu hamil dengan tingkat konsumsi yang kurang baik dan menderita anemia, disebabkan karena protein yang dikonsumsi ibu hamil mempunyai kualitas yang kurang baik. Jenis protein yang dikonsumsi sebaiknya yang mempunyai nilai biologi tinggi berasal dari hewani (Sibagariang, 2012). Proverawati (2011) salah satu penyebab anemia pada ibu hamil karena kurangnya asupan makanan sumber pembentukan sel darah merah dikarenakan muntah, pantangan, tidak suka pada suatu jenis makanan dan faktor alergi terhadap makanan. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Herlina, dkk., di kota Bogor (2008) yang mendapati kecenderungan bahwa semakin kurang baik pola makan maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia gizi pada ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan mempunyai pengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kamonji Palu. Diharapkan untuk rutin mengikuti penyuluhan- penyuluhan seperti asupan gizi bagi ibu hamil yang diberikan oleh petugas kesehatan di Puskesmas Kamonji agar bisa diterapkan dalam keseharian, sehingga zat-zat gizi yang dikonsumsi dapat terserap dengan baik dan memenuhi kebutuhan tubuh selama kehamilan. Disamping itu, responden diharapkan untuk memeriksakan kadar haemoglobin (Hb) minimal 2 kali selama masa kehamilan agar dapat diketahui secara dini dan segera mendapatkan penanganan, serta mengkonsumsi tablet Fe secara teratur yang telah diberikan oleh petugas kesehatan sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyani. 2013. *Angka Kematian Ibu Menurut WHO*. <http://www.academia.edu>. [15 Desember 2016].
- Arisman. 2009. *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta. EGC.
- Dinas Kesehatan Kota. 2016. *Profil Kesehatan Tahun 2014 dan Tahun 2015*. Palu.
- Fitramaya. 2008. *Asuhan Ibu Hamil*. Yogyakarta. Dian Press.
- Idrayani. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta. Trans Info Media. Karningsi. 2011.
- Lockhart A. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang Selatan. Binarupa Aksara Publisher.
- Manuaba, IBG. 2010. *Buku Ajar Ginekologi*. Jakarta. EGC.
- Notoatmodjo S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Pertiwi AS. 2013. *Naskah Publikasi Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. Surakarta: Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prawirohardjo S. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. PT Bina Pustaka.
- Profil Puskesmas Kamonji. 2016. *Data Anemia Pada Ibu Hamil Tahun 2014, Tahun 2015 dan Tahun 2016*. Palu.
- Proverawati A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Puji S, Satriani S, Nadimin, Fadliyah F. 2010. *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Anemia Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kassi-Kassi*. Makassar: Jurusan Gizi Poltekkes Makassar.
- Purwitasari D, Maryanti D. 2009. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi Teori Dan Praktikum*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Setiawan A dan Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, Dan S2*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Siagian A. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta. Erlangga Sibagariang EE. 2012. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. Trans Info Media.
- Soebroto I. 2009. *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Yogyakarta. Bangkit.
- Soewadji 2012. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta. Mitra Wacana Media.
- Sukarni I dan Margareth. 2013. *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Sunarti. 2013. *Konsep Tentang Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Tarwoto, dan Wasnidar. 2007. *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan*. Jakarta. Trans Info Media.
- Zulaikha E dan Hani U. 2015. *Naskah Publikasi Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pleret Bantul*. Yogyakarta: Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Stikes Aisyiyah.