

Hubungan Pola Makan Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru

Andi Nur Ainun^{1*}, Frani Mariana², Luthfia Hidayati Rahman³, Ika Avriline Haryono⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email: andinurainun52@gmail.com

Article History:

Received Ags 3rd, 2026

Accepted Ags 29th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Latar Belakang : Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat global yang serius. Indonesia berdasarkan survey kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 adalah 27,7%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia di tahun 2025 diperkirakan tetap tinggi, berkisar antara 13,27% hingga 80,8% dengan rata-rata 44,1%. Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan disebabkan karena kurangnya zat besi (anemia defisiensi besi) penyebab yang mendasarinya adalah kebiasaan pola makanan tidak memadai terutama yang berasal dari sumber hewani yang mudah diserap. **Tujuan :** Mengetahui Hubungan Pola Makan Ibu dengan Kejadian Anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru **Metode :** Penelitian ini adalah jenis survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*). Populasi dalam penelitian ini adalah dibulan Agustus sebanyak 38 orang dan Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan samplingnya yaitu *total sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*. **Hasil :** Berdasarkan dari penelitian didapatkan bahwa ibu yang memiliki pola makan kurang yang anemia sebanyak 15 orang (39,5%) dan ibu yang memiliki pola makan yang baik namun tidak anemia sebanyak 13 orang (34,2%) (. Kemudian dilakukan analisis menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil P value 0,003 yang artinya $< 0,05$. **Simpulan :** adanya hubungan pola makan ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru. Petugas Kesehatan diharapkan lebih banyak memberikan edukasi tentang pola makan yang baik untuk ibu hamil agar dapat mencegah terjadinya anemia selama kehamilan.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Pola Makan

Abstract

Background: Anemia is a serious global public health problem. According to the 2024 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia is 27.7%. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia in 2025 is estimated to remain high, ranging from 13.27% to 80.8%, with an average of 44.1%. Approximately 95% of anemia cases during pregnancy are caused by a lack of iron (iron deficiency anemia). The underlying cause is inadequate dietary habits, especially those from easily absorbed animal sources. **Objective:** To determine the relationship between maternal dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the Tanjung Aru Community Health Center (Puskesmas) work area. **Method:** This study was an analytical survey with a cross-sectional approach. The population in this study was 38 pregnant women in August, and the sample was 38 pregnant women in their first trimester. The sampling technique used was total sampling. The chi-square test was used in this study. **Results:** The study found that 15 mothers (39,5%) with poor dietary patterns were anemic, while 13 mothers (34,2%) with good dietary patterns but not anemic. Then, an analysis using the Chi-Square test yielded a P-value of 0.003, meaning < 0.05 . **Conclusion:** There is a relationship between maternal dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the Tanjung Aru Community Health Center Work Area and it is hoped that health workers will provide more education about good dietary patterns for pregnant women in order to prevent anemia during pregnancy.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Diet

1. PENDAHULUAN

Indikator dari derajat kesehatan Masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini diartikan sebagai seluruh kematian selama periode kehamilan, persalinan, nifas. Salah satu prioritas disektor kesehatan dalam SDGs yaitu mengurangi AKI hingga 70 per 100.000 KH. Upaya percepatan untuk penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu dapat mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas (Yazah et al., 2023).

Ibu hamil merupakan kelompok sasaran yang harus mendapatkan perhatian khusus, karena ibu hamil sangat rentan untuk masalah gizi. Salah satu gizi yang rentan adalah anemia. Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11gr% pada trimester pertama dan ketiga atau konsentrasi hemoglobin < 10,5 gr% pada trimester kedua. Efek anemia pada ibu hamil pada janin antara lain keguguran, kematian intrauterine, kelahiran premature, berat badan lahir rendah, cacat lahir dan kerentanan terhadap infeksi (Yazah et al., 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat global yang serius. Angka prevalensi anemia pada ibu hamil pada tahun 2023 diperkirakan di Asia sebesar 49,4%, Afrika 59,1%, Amerika 28,2% dan Eropa 26,1% dan pada tahun 2024 prevalensi global anemia pada ibu hamil adalah 41,8%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan survey kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024 adalah 27,7%.

Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai dampak serius bagi ibu dan bayi, termasuk kelelahan ekstrem, risiko komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, perdarahan pasca persalinan, serta bayi lahir prematur dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Komplikasi lainnya meliputi meningkatnya risiko infeksi pada ibu, depresi pasca melahirkan, dan pada kasus berat dapat mengancam nyawa ibu dan janin (Yazah et al., 2023).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia di tahun 2025 diperkirakan tetap tinggi, berkisar antara 13,27% hingga 80,8% dengan rata-rata 44,1%. Berapa studi menunjukkan bahwa sekitar 48,9% wanita hamil mengalami anemia. Jumlah ibu hamil di provinsi Kalimantan Timur tahun 2023 sebanyak 67.470 orang dimana terdapat jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 12.774 orang atau 12,77%. Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Paser sendiri tahun 2024 tidak disebutkan secara spesifik jumlah kejadiannya, namun wilayah Puskesmas Tanjung Aru melaporkan kasus anemia yang tinggi yaitu sebesar 50% dari total ibu hamil di wilayah tersebut (Ningsih et al., 2024).

Dinas Kesehatan Kabupaten Paser sendiri sudah berupaya menurunkan angka kejadian anemia di Kabupaten Paser dengan memberikan Multi Mikronutrien Suplemen (MMS) ke masing-masing puskesmas pada bulan April 2025, meskipun jumlahnya masih terbatas.

Saat trimester II terjadinya hemodilusi atau peningkatan volume plasma darah yang membuat konsentrasi kadar hemoglobin menjadi terlihat lebih rendah, ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi karena pengaruh hormon kehamilan. Pada trimester II kehamilan atau sekitar 14 sampai 28 minggu terjadi peningkatan volume plasma sebanyak 50% sedangkan peningkatan hemoglobin hanya 20-30%. Kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12 ini juga menjadi penyebab anemia, karena tubuh tidak bisa membuat sel darah merah dengan baik (Jurnal & Gozali, 2018).

Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan disebabkan karena kurangnya zat besi (anemia defisiensi besi) penyebab yang mendasarinya adalah kebiasaan pola makanan tidak memadai terutama yang berasal dari sumber hewani yang mudah diserap. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidak seimbangannya zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya,

Pola makan merupakan Gambaran mengenai ancaman dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang. Agar mencapai gizi seimbang maka setiap ibu hamil diharapkan

mengonsumsi minimal satu jenis makanan yang bersumber dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah (Oktaviana, 2023)

Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, sehingga faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi. Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi beragam makanan yang diolah dari empat jenis makanan pokok.

Upaya penanganan dilakukan melalui penerapan konsumsi makanan bergizi seimbang dan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Perbaiki pola makan dan kebiasaan makan yang sehat dan baik selama kehamilan akan membantu ibu untuk mendapatkan asupan nutrisi yang cukup beragam seperti kelompok pangan (Oktaviana, 2023)

Dampak anemia pada ibu hamil terutama defisiensi besi, meningkatkan risiko serius bagi ibu dan janin, termasuk perdarahan pasca salin, infeksi, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), hingga kematian janin. Gejala seperti lelah, pusing, dan sesak napas sering muncul, yang jika dibiarkan dapat berdampak pada perkembangan kognitif janin dan depresi postpartum pada ibu.

Sejalan dengan penelitian anggraini tahun 2020 mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Tanjung Pinang, dimana ditentukan frekuensi anemia dalam kehamilan sebesar 51,8%, pola makan sebesar 50,9%, konsumsi TTD 54,3%. Sehingga menyebutkan bahwa adanya hubungan pola makan, konsumsi TTD dengan kejadian anemia (Pebrina et al., 2021). Namun, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan pola makan dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Aru

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tanjung Aru pada bulan desember 2025 menunjukkan data jumlah ibu hamil dalam 3 bulan terakhir yaitu dari bulan oktober - desember 2025 sebanyak 108 ibu hamil, namun ibu hamil yang mengalami anemia pada bulan desember 2025 sebanyak 43 ibu hamil.

Dari hasil diskusi pada 10 ibu hamil terkait jenis makanan yang dikonsumsi ibu selama hamil ini lebih banyak ke masakan pedas, asam dan makanan seadanya, karena ibu hamil tidak memahami fungsi menerapkan pola makan yang tidak baik akan mempengaruhi kesehatannya selama kehamilan. Ibu hamil berpendapat jika makan makanan seadanya di rumah ini sudah memenuhi kebutuhan ibu selama kehamilan.

Di Wilayah Kecamatan Tanjung Harapan sendiri, khususnya di Desa Tanjung Aru, Sebagian besar masyarakatnya masih mempercayai beberapa budaya dan tradisi terutama persoalan pantangan beberapa jenis makanan pada ibu hamil. Seperti larangan memakan udang, cumi, kepiting, daging dan beberapa jenis ikan, karena dianggap dapat membuat berpengaruh pada kesehatan bayi. Berdasarkan latar belakang itulah yang mendasari untuk mengambil judul mengenai “Hubungan Pola Makan Ibu dengan Kejadian Anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru dibulan Desember 2025 sebanyak 38 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dibulan Desember sebanyak 38 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Analisis Univariat bertujuan untuk menganalisis variabel penelitian berdasarkan kategori yang ditentukan. Pengelolaan data dilakukan secara manual dan dimasukkan dalam tabel untuk mengetahui distribusi tiap variabel yaitu Hubungan Pola Makan Ibu dengan Kejadian Anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru

Pola Makan

Tabel 1 Distribusi frekuensi pola makan

No	Edukasi	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Kurang $\leq 45\%$	22	57,9
2	Baik $> 45\%$	16	42,1
Jumlah		38	100

Sumber : Data Primer 2026

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa ibu dengan pola makan kurang $\leq 45\%$ sebanyak 22 orang (57,9%) dan Baik $> 45\%$ sebanyak 16 orang (42,1%)

Anemia

Tabel 2 Distribusi frekuensi anemia ibu hamil

No	Edukasi	Frekuensi	Persentasi (%)
1	Anemia	18	47,4
2	Tidak anemia	20	52,6
Jumlah		38	100

Sumber : Data Primer 2026

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ibu yang anemia sebanyak 18 orang (47,4%) yang tidak anemia sebanyak 20 orang (52,6%).

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat bertujuan untuk menganalisis Hubungan Pola Makan Ibu dengan Kejadian Anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru, yang dilakukan dengan menggunakan uji *chi square*.

Tabel 3 Analisis frekuensi hubungan pola makan ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru

Pola Makan	Anemia		Total (%)	Nilai <i>P-Value</i>
	Anemia (%)	Tidak anemia (%)		
Kurang $\leq 45\%$	15 (39,5)	7 (18,4)	22 (57,9)	0,003
Baik $> 45\%$	3 (7,8)	13 (34,2)	16 (42,1)	
Total	18 (47,4)	20 (52,5)	100 (100)	

Sumber : Analisis Data

Didapatkan bahwa ibu yang memiliki pola makan kurang yang anemia sebanyak 15 orang dan ibu yang memiliki pola makan yang baik namun tidak anemia sebanyak 13 orang. Kemudian dilakukan analisis menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P value* 0,003 yang artinya $0,003 <$

0,05 maka disimpulkan bahwa adanya hubungan pola makan ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru.

2) Pembahasan

Pola Makan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 38 responden menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola makan kurang $\leq 45\%$ sebanyak 22 orang (57,9%) dan Baik $> 45\%$ sebanyak 16 orang (42,1%). Dalam Penelitian ini terdapat 3 ibu hamil yang memiliki pola makan yang baik, namun berdasarkan hasil pemeriksaan ibu menderita anemia, setelah dilakukan penelusuran melalui register KIA tentang riwayat pemeriksaan 3 ibu tersebut, terdapat faktor lain yang mempengaruhi anemia pada ibu hamil yaitu paritas dan status gizi yang di lihat dari ukuran LILA ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunisa 2025 dimana ibu yang memiliki pola makan yang kurang lebih banyak dibandingkan ibu dengan pola makan yang baik.

Sebagian besar responden mungkin tidak mengetahui bahwa selama kehamilan itu membutuhkan keseimbangan antara protein dan lemak yang tertimbun dalam tubuh untuk pertumbuhan ibu dan janin. Kebutuhan energi pada Trimester I sebesar 1.800 kkal, apabila dalam masa kehamilan sering seorang ibu tidak bisa memenuhi kebutuhannya selama hamil, maka tidak dapat mencapai berat badan yang optimal. Bahan makanan yang menjadi sumber karbohidrat yaitu beras, kentang dan roti gandum. Pemenuhan karbohidrat harus seimbang dengan energi, tidak kurang atau lebih (Khoirunnisa, 2022)

Pola makan berpengaruh langsung terhadap status zat besi (Fe) tubuh dan risiko anemia. Pola makan tinggi daging/jeroan (heme) dan Vitamin C meningkatkan absorpsi, sementara konsumsi tinggi zat besi non-heme (nabati), fitat, tanin (teh/kopi), dan kalsium dapat menghambat penyerapan. Kurang asupan protein hewani dan sering melewati makan meningkatkan risiko defisiensi zat besi. Kurang asupan protein hewani dan sering melewati makan meningkatkan risiko defisiensi zat besi.

Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai yaitu karbohidrat protein, mineral, sayuran, vitamin untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak sehat akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi. Kekurangan gizi tentu saja akan menyebabkan akibat yang buruk bagi siibu dan janinnya, sehingga ibu dapat menderita anemia. Pola makan tidak sehat pada ibu hamil antara lain : mengkonsumsi makanan olahan terlalu banyak, mengabaikan sarapan pagi (Simamora & Susanti, 2022).

Dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden didapatkan bahwa pada item pertanyaan nomor 3 yaitu banyak responden yang masih kurang dalam mengkonsumsi makanan kategori 4 sehat 5 sempurna atau sekitar 80% ibu tidak mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna, serta pada item pertanyaan 12 yaitu banyaknya ibu yang tidak mengkonsumsi makanan tambahan seperti buah dan sayur setiap harinya. Hal ini dikarenakan pada saat kehamilan, perubahan fisik maupun hormon sangat mempengaruhi kondisi ibu sehingga pada kondisi tertentu asupan nutrisi perlu diperhatikan, karena pada saat hamil individu cenderung mengalami perubahan selera maupun pola makan karena pada kondisi hamil biasanya individu mengalami massa mengidamkan suatu makanan, nafsu makan cenderung meningkat maupun menurun (Jurnal & Gozali, 2018).

Pola makan pada ibu hamil harus terpenuhi yang mencakup zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Menurut asumsi peneliti bahwa makanan menjadi kunci penting bagi kehamilan yang sehat. Kebiasaan makan yang baik tidak hanya menjaga ibu hamil tetap sehat tetapi juga menjaga janin. Perkembangan janin bergantung pada apa yang dikonsumsi dan dimasukkan ke dalam tubuh. Salah satunya adalah mengatur pola makan ibu hamil (Ikkeu Nuraeni et al., 2024)

Menurut Ikkeu tahun 2024 menjelaskan Faktor-faktor yang mempengaruhi Pola makan adalah pengetahuan, budaya setiap daerah, sosial ekonomi dan lingkungan social, Pencegahan dan perawatan ibu hamil dengan anemia dapat dilakukan dengan perbaikan pola makan dan kebiasaan makan yang sehat serta mengkonsumsi bahan kaya protein, zat besi dan asam folat pada saat kehamilan. Walaupun wanita hamil berhenti menstruasi, tambahan besi tetap diperlukan untuk fetus, plasenta dan peningkatan volume darah ibu. Jumlah ini mendekati 1000 mg besi, lebih besar ketika memasuki awal kehamilan. Kebutuhan per hari selama kehamilan meningkat dari 0,8 per hari dalam trisemester pertama naik menjadi 6.3 mg per hari (Ikkeu Nuraeni et al., 2024)

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. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Vita Pratiwi tahun 2019 yang menyatakan bahwa Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran mempertahankan nutrisi, dengan kesehatan, meliputi status 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 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 ((Pratiwi & Jubaedah, 2019)

Anemia ibu hamil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 38 responden menunjukkan bahwa ibu bahwa ibu yang tidak anemia sebanyak 20 orang (57,9%) dan yang anemia sebanyak 18 orang (47,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Revita Tri tahun 2024 didapatkan sebagian besar ibu tidak mengalami anemia sebanyak 47 responden. Adapun dalam penelitian ini ditemukan ibu yang memiliki pengetahuan pola makan yang kurang namun ibu tidak mengalami anemia, hal ini dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi, seperti kepatuhan konsumsi tablet Fe (zat besi), cadangan gizi tubuh, usia kehamilan, dan penyerapan zat gizi yang efisien bisa menjaga kadar hemoglobin (Hb) tetap normal meski pola makan sehari-hari belum optimal. Kadar hemoglobin (Hb) normal ibu hamil menurut WHO berdasarkan trimester kehamilan adalah trimester I yaitu 11,6-13,9 g/dL.

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30%. sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil (Puspita Anggi, 2021)

Anemia gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak baik. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Pebrina et al., 2021)

Anemia dapat mengakibatkan kematian janin dalam kandungan, abortus, cacat bawaan, BBLR, anemia pada bayi yang dilahirkan, hal ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal secara bermakna lebih tinggi. Pada ibu hamil yang menderita anemia berat dapat meningkatkan risiko morbiditas maupun mortalitas ibu dan bayi kemungkinan melahirkan bayi BBLR dan premature juga lebih besar ((Nadiyah Salsabila & Nurrohmah, 2024)

Hasil observasi peneliti, bahwa ibu hamil yang mengalami anemia ini memiliki pola makan yang tidak baik. Karena sebagian besar dari mereka tidak sarapan pagi karena memang tidak terbiasa. Gaya hidup yang sehat pada ibu hamil adalah membiasakan untuk sarapan pagi. Hasil observasi juga diperoleh bahwa mereka juga kurang minum air putih dan juga sering mengkonsumsi makanan cepat saji selama hamil. Oleh karena itu kecukupan gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin yang dikandung. Nutrisi selama kehamilan sangat penting, makanan ibu hamil memiliki dampak pada kehamilan, pada perkembangan janin dan juga pada kesehatan ibu dan anak. Makanan yang dikonsumsi seorang wanita hamil merupakan sumber utama nutrisi untuk bayi. Hal ini penting bagi wanita hamil untuk memahami apa jenis makanan yang terbaik bagi mereka serta bayi mereka karena dapat melindungi kesehatan ibu dan memberikan pertumbuhan optimal dan perkembangan bayi yang dikandungnya (Rovika & Aniroh, 2024)

Menurut asumsi peneliti bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga akan mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih, Zat besi sangat penting untuk mencegah anemia. anemia dapat disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat serta peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah serta anemia pada ibu hamil bukan sesuatu yang bisa dianggap sepele. Kondisi ini bisa membahayakan tubuh ibu hamil dan kesehatan serta perkembangan janin. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu hamil agar tidak mengalami anemia karena tubuh dengan asupan makanan yang baik dan sehat, akan menghindarkan ibu dari kejadian anemia (Friska Tendean et al., 2025)

3) Hubungan Pola Makan Ibu dengan Kejadian Anemia pada ibu hamil

Berdasarkan dari penelitian didapatkan bahwa ibu yang memiliki pola makan kurang yang anemia sebanyak 15 orang dan ibu yang memiliki pola makan yang baik namun tidak anemia sebanyak 17 orang. Kemudian dilakukan analisis menggunakan uji Chi-Square didapatkan hasil P value 0,003 yang artinya $0,003 < 0,05$ maka disimpulkan bahwa adanya hubungan pola makan ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Aru. Penelitian ini sejalan dengan peneilian yang dilakukan Khoirunnisa tahun 2025 yang didapatkan hasil ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua Tahun 2024.

Menurut teori bahwa pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Revita et al., 2024a)

Pola makan yang tidak seimbang, seperti kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan akan mengakibatkan anemia dalam kehamilan. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi. Perhatikan komposisi hidangan setiap kali makan dan makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe). Perlu juga makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang

banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat dan jeruk) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Makanan yang berasal dari nabati meskipun kaya akan zat besi, namun hanya sedikit yang bisa diserap dengan baik oleh usus ((Revita et al., 2024b)

Penelitian ini juga sesuai dengan jurnal penelitian Kevin (2024), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai p value = 0,000 ($< 0,05$). Responden yang pola makan tidak sehat akan lebih berisiko mengalami anemia daripada orang yang pola makan sehat. Hal ini karena salah satu penyebab anemia adalah defisiensi zat besi karena pola makan tidak sehat dan pengaturan jumlah dan jenis yang tidak sesuai dengan gizi seimbang ibu hamil (Ningsih et al., 2024)

Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengalami anemia adalah karena pola makan tidak baik. Sebuah pola makan yang cukup selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan janin. Makanan sehari-hari untuk ibu hamil harus terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang teratur guna memenuhi kebutuhan zat gizi yang digunakan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang tidak teratur maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi tertentu yang salah satu akibatnya adalah anemia pada ibu hamil. Ibu hamil juga dianjurkan mengkonsumsi tablet Fe secara teratur untuk mencegah terjadinya anemi (Ningsih et al., 2024) a

Peneliti berasumsi bahwa semakin baik pola makan yang diterapkan ibu selama hamil, semakin terhindar dari kejadian anemia. Begitu pula sebaliknya, semakin kurang baik pola makan yang diterapkan ibu selama hamil, maka angka kejadian anemia semakin meningkat. Pada masa kehamilan sering terjadi kekurangan zat besi sehingga terjadi penurunan kadar Hb yang disebabkan oleh hemodilusi dalam tubuh ibu hamil dan kurang baiknya pola makan serta konsumsi makanan yang mengandung zat besi ((Ningsih et al., 2024).

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi daging (terutama daging merah) seperti sapi. Zat besi dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kangkong, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan. Perlu diperhatikan bahwa zat besi yang terdapat pada daging lebih mudah diserap tubuh daripada zat besi pada sayuran atau pada makanan olahan seperti sereal yang diperkuat dengan zat besi. Makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan, semakin banyak kehilangan zat besi dan menjadi anemis. Jika persediaan cadangan Fe minim, maka setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe tubuh dan akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya. Oleh karena itu, perlu diupayakan agar jarak antar kehamilan tidak terlalu pendek, minimal lebih dari 2 tahun. Sebuah pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi (Ningsih et al., 2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Friska Tendean, A., Nelson Ering, C., & Makasudede, S. (2025). *Hubungan Usia Ibu Hamil, Usia Kehamilan, Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*.
- Ikkeu Nuraeni, Dhinny Novryanthi, & Saepul Mustopa. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi*.

- Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 130–148.
<https://doi.org/10.55606/Jikki.V4i1.2963>
- Friska Tendean, A., Nelson Ering, C., & Makasudede, S. (2025). *Hubungan Usia Ibu Hamil, Usia Kehamilan, Dan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*.
- Ikkeu Nuraeni, Dhinny Novryanthi, & Saepul Mustopa. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 130–148.
<https://doi.org/10.55606/Jikki.V4i1.2963>
- Jurnal, L., & Gozali, W. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng Iii. *International Journal Of Natural Sciences And Engineering*, 2(3), 117–122. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/Ijnse>
- Khoirunnisa, Salsa. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibutentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.
- Nadiyah Salsabila, A., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil Yang Menderita Anemia Di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Ijoh: Indonesian Journal Of Public Health*, 2(2).
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/Ijoh>
- Ningsih, R., Nurhartanto, A., & Kustiani, A. (2024). *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Non Rawat Inap* (Vol. 2, Number 2).
- Oktaviana, N. (2023). *Hubungan Pola Makan Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di Wilayah Puskesmas Sempor Ii*.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1).
<https://doi.org/10.30633/Jkms.V12i1.1082>
- Pratiwi, V., & Jubaedah, A. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemiapada Ibu Hamil Di Pmb Bd D. Kel. Bojongsari Kec. Bojongsari Baru Kota Depok Tahun 2019*.
- Puspita Anggi. (2021). *Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Iva Tes Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Kota Baru Kabupaten Lebong Tahun 2021*.
- Revita, T., Prodi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, S., & Yogyakarta, A. (2024a). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Sleman Yogyakarta* (Vol. 2).
- Revita, T., Prodi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, S., & Yogyakarta, A. (2024b). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Sleman Yogyakarta* (Vol. 2).
- Rovika, K., & Aniroh, U. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. In *Umi Aniroh Journal Of Holistics And Health Sciences* (Vol. 6, Number 1).
- Simamora, L., & Susanti, R. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Pendapatan Dan Makanan Pantangan Dengan Pola Makan Pada Ibu Nifas* (Vol. 1).
- Yazah, V. F., Rahman, G., & Lushinta, L. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam. *Midwifery Care Journal*, 4(3), 93–98.
<https://doi.org/10.31983/Micajo.V4i3.9516>