

## ***Employment Status, Diet, and Adherence to Consuming Iron Tablets on Anemia in Pregnant Women***

**Siti Nur Qomarul 'Aisyah<sup>1\*</sup>, Arlina Azka<sup>2</sup>, Margiyati<sup>1</sup>**

Correspondensi e-mail: [sitiqomarul4@gmail.com](mailto:sitiqomarul4@gmail.com)

<sup>1</sup> Program D3 Kebidanan, Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah, Bantul Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah, Bantul Yogyakarta, Indonesia

### **ABSTRACT**

*The rate of anemia in Indonesia is still quite high. Anemia in pregnant women is caused by many factors, including employment status that makes mothers exhausted and at risk of hemoglobin decline, the wrong diet that results in nutritional disorders, and the low level of adherence to taking iron tablets. This study aims to determine the effect of employment status, diet, and adherence to taking iron tablets on anemia in pregnant women. This study used analytic observational method with cross-sectional design. The research was conducted in April 2023 - May 2023 at the Sewon II Health Center, Bantul Regency. The study sample was 48 third trimester pregnant women who were selected using purposive sampling technique. The instrument used was a questionnaire. Data were analyzed using the chi square test. The results showed that (45.80%) mothers had anemia, (54.20%) mothers did not have anemia, (39.60%) mothers did not comply with taking iron tablets, (60.40%) mothers were obedient to taking iron tablets, (66.70%) mothers with poor diet, (33.30%) mothers with good diet, (27.10%) working mothers and (72.90%) non-working mothers. So it shows that mothers who were not compliant with taking iron tablets had a 4.81 times risk of anemia compared to mothers who were compliant with taking iron tablets (OR=4.81; 95% CI=1.38-16.75; p-value=0.018). Working mothers had a 34% lower risk of anemia than non-working mothers but was not statistically significant (OR=0.66; 95% CI=0.18-2.42; p-value=0.746). Poor diet increased the risk of anemia by 2.49 times but was not statistically significant (OR=2.49; 95% CI=0.70-8.83; p-value=0.221). Adherence to taking iron tablets has a significant influence on anemia while employment status and diet do not have a significant influence on anemia in pregnant women.*

### **ARTICLE INFO**

Submitted: 13 August 2023

Accepted: 15 September 2023

#### **Keywords:**

*Employment, Diet, Iron Tablet Consumption Adherence; Anemia, Pregnant*

## **Status Pekerjaan, Pola Makan, dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil**

### **ABSTRAK**

Angka anemia di Indonesia tergolong masih cukup tinggi. Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh banyak faktor antara lain status pekerjaan yang menjadikan ibu kelelahan dan berisiko mengalami penurunan hemoglobin, pola makan yang salah sehingga berdampak pada gangguan gizi, dan rendahnya tingkat kepatuhan mengonsumsi tablet besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh status pekerjaan, pola makan, dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi terhadap anemia pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik

#### **Kata Kunci:**

*Pekerjaan, Pola Makan, Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi, Anemia, Ibu Hamil*

dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan bulan April 2023 - Mei 2023 di Puskesmas Sewon II Kabupaten Bantul. Sampel penelitian sebanyak 48 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (45.80%) ibu mengalami anemia, (54.20%) ibu tidak mengalami anemia, (39.60%) ibu tidak patuh mengonsumsi tablet besi (60.40%) ibu patuh mengonsumsi tablet besi, (66.70%) ibu dengan pola makan kurang baik, (33.30%) ibu dengan pola makan baik, (27.10%) ibu bekerja dan (72.90%) ibu tidak bekerja. Sehingga menunjukkan ibu yang tidak patuh mengonsumsi tablet besi memiliki risiko 4.81 kali untuk mengalami anemia dibandingkan ibu yang patuh mengonsumsi tablet besi (OR=4.81; 95% CI=1.38-16.75; p-value=0.018). Ibu yang bekerja memiliki risiko anemia sebesar 34% lebih rendah dibandingkan ibu yang tidak bekerja namun secara statistik tidak signifikan (OR=0.66; 95% CI=0.18-2.42; p-value=0.746). Pola makan yang kurang baik meningkatkan risiko anemia sebesar 2.49 kali namun secara statistik tidak bermakna (OR=2.49; 95% CI=0.70-8.83; p-value=0.221). Kepatuhan mengonsumsi tablet besi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anemia sedangkan status pekerjaan dan pola makan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anemia pada ibu hamil.

DOI: <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.140>

## Pendahuluan

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal yaitu <11gr/dl pada ibu hamil. Hal ini berakibat pada terganggunya distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan gangguan kelangsungan kehamilan (abortus imatur/prematur), gangguan proses persalinan (inertia uteri, atonia uteri, partus lama), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan produksi ASI rendah), serta gangguan pada janin (abortus, BBLR, kematian janin)(Kemenkes 2019; Rahmi 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa diperkirakan kematian ibu mencapai 303.000 jiwa atau sekitar 216/100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia pada tahun 2019. Sebanyak 40% kematian ibu berkaitan dengan kejadian anemia dalam kehamilan dan disebabkan defisiensi zat besi. Secara global prevalensi anemia ibu hamil sebesar 41,8%. Anemia dalam kehamilan yang paling sering terjadi di Indonesia disebabkan oleh defisiensi zat besi sebesar 62,3%. Kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) atau tablet besi didefinisikan sebagai perilaku ibu hamil dalam mentaati semua petunjuk yang dianjurkan oleh petugas kesehatan untuk mengonsumsi tablet besi sesuai dengan rekomendasi minimal 90 tablet(Wahyuni 2019; WHO 2019).

Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia pada kehamilan antara lain usia ibu, paritas, pekerjaan, dan pola makan. Usia ibu yang terlalu muda (<20 tahun) belum siap memperhatikan lingkungan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin. Jumlah paritas juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena sering hamil dapat menguras cadangan zat gizi tubuh ibu. Faktor pekerjaan berpengaruh terhadap terjadinya anemia karena adanya peningkatan beban kerja yang menyebabkan ibu kelelahan, stress, dan mengalami penurunan hemoglobin. Kelelahan pada saat kerja dapat timbul dari semua jenis pekerjaan, baik pekerjaan formal maupun

informal(Sukmawati. S, Widiasih. R 2021). Pola makan merupakan faktor penyebab lain dari anemia. Pola nutrisi yang salah pada ibu hamil berdampak pada terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin. Pola konsumsi makanan didefinisikan sebagai susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam satu hidangan lengkap. Kejadian anemia sering dikaitkan dengan kebiasaan mengonsumsi bahan makanan yang rendah kandungan zat besinya dan makanan yang dapat menghambat absorpsi zat besi(Almatsier 2019).

Hasil studi pendahuluan diperoleh informasi bahwa upaya yang sudah dilakukan untuk penanganan anemia di Puskesmas Sewon II yaitu pemberian 90 tablet besi, konsultasi gizi yang meliputi konsultasi nutrisi dan cara meminum tablet besi yang benar, pemberian makanan tambahan (PMT) berupa biskuit ibu hamil, pengecekan kadar Hb untuk calon pengantin dan pemberian tablet Fe pada remaja putri setiap seminggu sekali. Hasil wawancara kepada 7 ibu hamil TM III, terkait dengan status pekerjaan, pola makan dan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe di Puskesmas Sewon II. Dari 7 ibu hamil didapatkan 4 ibu hamil yang status pekerjaan IRT, 2 ibu hamil yang status pekerjaan buruh, dan 1 ibu hamil yang status pekerjaan guru, dengan pola makan baik sebanyak 2 ibu hamil, dan kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet besi sebanyak 4 ibu hamil patuh dalam mengonsumsi besi dan 3 ibu hamil tidak patuh mengonsumsi tablet besi dikarenakan sering mual setelah meminum tablet besi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh status pekerjaan, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet besi terhadap anemia pada ibu hamil.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sewon II Kabupaten Bantul pada bulan April 2023 - Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester III. Sampel penelitian sebanyak 48 ibu hamil dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang sehat jasmani dan rohani, ibu hamil trimester III dan sudah cek Hb, dan ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusinya yaitu ibu hamil yang menderita penyakit HIV/AIDS, TBC, penyakit ginjal kronik, infeksi pencernaan yang terdapat dalam rekam medis, ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden, dan ibu hamil yang tidak mau meneruskan mengisi kuesioner.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang berisi identitas responden, kuesioner *food frequency* untuk mengukur pola makan responden dengan memberikan tanda centang pada setiap kolom, kemudian diberikan skor pada setiap jawaban responden dan dijumlahkan, serta hasil dikategorikan dalam kategori pola makan baik dan kurang baik, pada pengukuran data anemia peneliti tidak melakukan pemeriksaan tetapi berdasarkan hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan ibu saat kunjungan ANC dan kuesioner adopsi dari penelitian Mutia Khairani untuk mengukur kepatuhan mengonsumsi tablet besi dengan memberikan jawaban ya atau tidak, kemudian didapatkan jumlah skor dan dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh(Khairani 2022). Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis menggunakan analisis uji *chi square* dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 5%.

## Hasil

Tabel 1 dengan jumlah 48 ibu hamil trimester III didapatkan mayoritas usia tidak berisiko sebanyak 44 (91.70%), semua ibu hamil memiliki paritas tidak berisiko 48 (100.00%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 36 (75.00%), sebanyak 35 ibu hamil tidak

bekerja (72.90%), sebanyak 19 ibu hamil (39.60%) tidak patuh mengonsumsi tablet besi, mayoritas memiliki pola makan kurang baik sebanyak 32 (66.70%), sebanyak 22 ibu hamil mengalami anemia (45.80%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Puskesmas Sewon II Kabupaten Bantul Tahun 2023**

Karakteristik	n	%
<b>Usia</b>		
Berisiko (<20 tahun dan >35 tahun)	4	8.30
Tidak berisiko (20 tahun - 35 tahun)	44	91.70
<b>Paritas</b>		
Berisiko (>4 kali)	0	0.00
Tidak berisiko (<4 kali)	48	100.00
<b>Pendidikan</b>		
Sekolah Dasar	1	2.10
Sekolah Menengah Pertama	2	4.20
Sekolah Menengah Atas	36	75.00
Diploma 3	3	6.30
Diploma 4/ Sarjana (S1)	5	10.40
Pascasarjana (S2)	1	2.10
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	13	27.10
Tidak bekerja	35	72.90
<b>Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi</b>		
Tidak patuh	19	39.60
Patuh	29	60.40
<b>Pola Makan</b>		
Kurang baik	32	66.70
Baik	16	33.30
<b>Anemia</b>		
Anemia	22	45.80
Tidak anemia	26	54.20

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 responden didapatkan ibu hamil bekerja dan anemia sebanyak 5 (38.50%), ibu hamil yang bekerja dan tidak anemia sebanyak 8 (61.50%). Sedangkan ibu hamil tidak bekerja dan anemia sebanyak 17 (48.60%), ibu hamil tidak bekerja dan tidak anemia sebanyak 18 (51.40%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan ibu hamil yang bekerja memiliki risiko sebesar 33% lebih rendah untuk mengalami anemia dibandingkan ibu hamil yang tidak bekerja, namun secara statistik tidak signifikan (OR=0.66; 95% CI=0.18-2.42; *p-value*=0.746). Ibu hamil tidak patuh dan anemia sebanyak 13 (69.40%), ibu hamil patuh dan tidak anemia sebanyak 6 (31.60%). Sedangkan ibu hamil patuh dan anemia sebanyak 9 (31.00%), ibu hamil patuh dan tidak anemia sebanyak 20 (69.00%). Berdasarkan hasil statistik dengan uji *chi square* didapatkan nilai signifikansi = 0.018, maka diketahui bahwa kepatuhan mengonsumsi tablet besi memiliki hubungan yang signifikan dengan anemia pada ibu hamil. Ibu yang tidak patuh mengonsumsi tablet besi berisiko mengalami anemia 4.81 kali dibandingkan ibu yang patuh mengonsumsi tablet besi (OR=4.81; CI 95%=1.38-16.75).

Ibu hamil dengan pola makan kurang baik dan anemia sebanyak 17 (53.10%), ibu hamil dengan pola makan kurang dan tidak anemia sebanyak 15 (46.90%). Sedangkan ibu hamil dengan pola makan baik dan anemia sebanyak 5 (31.30%), ibu hamil dengan pola makan baik dan tidak anemia sebanyak 11 (68.80%). Pola makan yang kurang baik meningkatkan risiko anemia sebesar 2.49 kali namun secara statistik tidak bermakna (OR=2.49; 95% CI=0.70-8.83; p-value=0.221).

**Tabel 2. Pengaruh Status Pekerjaan, Pola Makan, dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi terhadap Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sewon II Kabupaten Bantul Tahun 2023**

Variabel	Anemia				p-value	OR	CI 95%	
	Ya		Tidak				Lower	Upper
	n	%	n	%				
<b>Status Pekerjaan</b>								
Bekerja	5	38.50	8	61.50	0.746	0.66	0.18	2.42
Tidak bekerja	17	48.60	18	51.40				
<b>Pola Makan</b>								
Kurang baik	17	53.10	15	46.90	0.221	2.49	0.70	8.83
Baik	5	31.30	11	68.80				
<b>Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi</b>								
Tidak patuh	13	69.40	6	31.60	0.018	4.81	1.38	16.75
Patuh	9	31.00	20	69.00				

## Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan mayoritas ibu hamil tidak bekerja sebanyak 35 (72.90%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sewon II Bantul, bahwa mayoritas ibu hamil tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Septi Kurniawati (2022), tentang Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Pola Makan Terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis yang menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja (IRT) lebih banyak dengan jumlah 85 ibu hamil (61.60%)(Septi Kurniawati 2023).

Status pekerjaan pada penelitian ini dikategorikan bekerja dan tidak bekerja. Hasil pengujian *chi square* didapatkan nilai *p-value* = 0.746 dengan nilai OR = 0.66. Sehingga status pekerjaan berpengaruh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Atikah Khairunisa (2022) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara pekerjaan ibu hamil dengan kejadian anemia (Atikah Khairunnisa 2022). Peningkatan beban kerja merupakan faktor yang dapat menyebabkan anemia. Kemungkinan terjadi anemia adalah peningkatan beban kerja yang memengaruhi kehamilan. Seorang wanita hamil yang bekerja memiliki pekerjaan ganda sebagai ibu rumah tangga dan bekerja. Ibu yang bekerja memiliki peluang terkena anemia dibandingkan ibu yang tidak bekerja, karena kondisi yang mudah lelah, kurang istirahat, dan kurang gizi akibat kurang fokus pada pola makan. Pekerjaan ibu rumah tangga sangat berat dan pekerjaan di luar rumah yang mengharuskan ibu bekerja cukup lama, hal ini dapat menyebabkan ibu lelah, banyak tekanan, mengganggu jalannya kehamilan, dan dapat menyebabkan anemia. Jenis pekerjaan yang dilakukan ibu hamil berpengaruh terhadap kehamilan dan persalinannya. Karena semakin berat pekerjaan ibu hamil maka semakin besar faktor terjadinya anemia pada ibu hamil (Mardiah A 2020).

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 19 ibu hamil (36.90%) tidak patuh mengonsumsi tablet besi. Berdasarkan penelitian Emersiana Lahung (2020), tentang Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan yang menyatakan bahwa sebanyak 13 ibu hamil (19.10%) masih belum patuh mengonsumsi tablet Fe dan terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p\text{-value} = 0.001$  (Emersiana Lahung 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sewon II Bantul, bahwa masih ada ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet besi sebanyak 19 ibu hamil (39.60%). Hal tersebut dikarenakan efek samping yang dirasakan setelah meminum tablet besi dan melakukan pemeriksaan kehamilan kurang dari 6 kali (Yunita 2019). Hasil ini sesuai dengan penelitian Desri Nova (2021) tentang Hubungan Konsumsi Tablet Fe pada Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia yang menyatakan 2 responden tidak mengonsumsi tablet Fe karena beranggapan meminum tablet Fe dapat menimbulkan efek samping yang mengganggu sehingga responden menolak diberikan tablet Fe (Desri Nova 2021).

Kepatuhan mengonsumsi tablet besi dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh. Hasil pengujian didapatkan  $p\text{-value} = 0.018$  lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kepatuhan mengonsumsi tablet besi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aghnia Ilma (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Margasari. Tingkat kepatuhan mengonsumsi tablet Fe ini didefinisikan pada perilaku ibu hamil yang menaati semua petunjuk yang dianjurkan oleh petugas kesehatan (Aghnia Ilma Izzati, Didik Tamtomo 2021). Tablet Fe sangat penting dikonsumsi oleh ibu hamil karena kebutuhan akan zat besi meningkat selama kehamilan akibat pengenceran sel darah merah selama kehamilan dimana tablet Fe diperlukan untuk meningkatkan jumlah sel darah merah. Keteraturan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe sangat berperan dalam meningkatkan kadar Hb. Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe memberi keuntungan bagi ibu hamil, sehingga penambahan zat besi secara teratur sangat diperlukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan (Sukmawati, S, Widiasih, R 2021).

Pemberian zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil sampai tahap yang diinginkan, karena satu tablet mengandung 60mg Fe setiap tablet setara dengan 200mg ferrosulfat. Pemberian preparat 60mg/hari dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 1gr%/bulan. Pemberian zat besi pada ibu hamil untuk dosis pencegahan (bila Hb  $\geq$  11gr/dl) yaitu 1 x 1 tablet dan untuk dosis pengobatan (bila Hb < 11gr/dl) yaitu 3 x 1 tablet. Pemberian tablet besi sebaiknya dilakukan pada jeda makan dimana lambung tidak banyak makanan. Dimana pada keadaan ini zat besi mudah untuk diserap (Yuli Miranda 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, ibu yang teratur mengonsumsi tablet besi dapat terhindar dari risiko terjadinya anemia karena tablet besi yang dikonsumsi merupakan suplemen yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil analisis yang dilakukan dengan uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan mengonsumsi tablet besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas ibu hamil dengan pola makan kurang baik sebanyak 32 ibu hamil (66.70%). Berdasarkan penelitian Fitriani (2022), tentang Hubungan Antara Pengetahuan dan Pola Makan dengan Gejala Anemia Mikrositik pada Ibu Hamil di Puskesmas Gunung Jati Kabupaten Cirebon Tahun 2022 yang menyatakan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pola makan baik sebanyak 33 responden (55%) dan ada hubungan pola makan dengan anemia mikrositik pada ibu hamil dengan nilai  $p\text{-value} =$

0.002 (Fitriani Budihartiningrum 2022). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sewon II Bantul, bahwa ibu hamil dengan pola makan baik lebih sedikit sebanyak 16 ibu hamil (33.30%) dibandingkan ibu hamil dengan pola makan kurang baik.

Pada penelitian ini pola makan dikategorikan menjadi pola makan baik dan pola makan kurang baik. Hasil pengujian menunjukkan nilai  $p$ -value = 0.221 dengan nilai OR = 2.49 maka dapat disimpulkan bahwa pola makan tidak berpengaruh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sri Mulyaningsih (2020), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Hasil penelitian tersebut menjelaskan pola makan yang baik sangat berkaitan erat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia dimana seorang ibu hamil yang terkena anemia berisiko lebih tinggi mengalami persalinan prematur, kematian janin atau bayi lahir dengan berat badan rendah (Sri Mulyaningsih, Sukarni A Ismail 2019).

Pola makan dengan gizi seimbang akan memenuhi kebutuhan zat besi, dimana zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan pembentukan hemoglobin yang berfungsi sebagai pengikat oksigen yang sangat dibutuhkan untuk metabolisme sel. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam tubuh. Agar mencapai gizi seimbang maka setiap ibu hamil diharapkan mengonsumsi minimal satu jenis makanan yang bersumber dari bahan makanan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah, selain itu jumlah makanan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil (Sulistyoningsih 2018).

Pola makan merupakan gambaran macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang. Petunjuk pola makan yang sehat adalah makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan 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). Zat-zat yang dibutuhkan ibu hamil meliputi kalori, asam folat, protein, kalsium, vitamin, zat besi, vitamin C, vitamin D. Ibu hamil selama masa kehamilan membutuhkan tambahan zat besi dan multivitamin lebih banyak yaitu dua kali lipat. Ibu hamil harus banyak mengonsumsi sayuran, seperti buncis dan kacang merah, serta mengombinasikan dengan vitamin C, seperti buah-buahan, brokoli, paprika maupun stroberi. Hal ini disebabkan zat besi yang berasal dari tumbuhan tidak dapat diserap seefektif kandungan zat besi dari daging merah, ikan, dan daging unggas (Juliarti 2021). Pada penelitian ini semakin baik pola makan yang diterapkan ibu selama hamil, semakin terhindar dari kejadian anemia. Begitu sebaliknya, semakin kurang baik pola makan yang diterapkan selama hamil, maka kejadian anemia semakin meningkat. Pada masa kehamilan sering terjadi kekurangan zat besi sehingga terjadi penurunan Hb yang disebabkan hemodilusi dalam tubuh ibu hamil dan kurang baiknya pola makan serta konsumsi makanan yang mengandung zat besi.

## **Kesimpulan**

Kepatuhan mengonsumsi tablet besi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anemia sedangkan status pekerjaan dan pola makan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anemia pada ibu hamil.

## **Daftar Pustaka**

Aghnia Ilma Izzati, Didik Tamtomo, Setyo Sri Rahardjo. 2021. "Hubungan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Margasari." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (5).

- Almatsier, Sunita. 2019. *Gizi Seimbang Dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Atikah Khairunnisa. 2022. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen I." Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Desri Nova, Mirza Irawati. 2021. "Hubungan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia." *Jurnal Menara Medika* 3(2):129-34.
- Emerensiana Lahung, Sumardi Sudarman. 2019. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar." *Jurnal Promotif Preventif* 2(2):35-46.
- Fitriani Budihartiningrum. 2022. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Gejala Anemia Mikrositik Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gunung Jati Kabupaten Cirebon Tahun 2022." STIKes Kuningan.
- Juliarti. 2021. "Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja." *Jurnal Gizi Dan Kuliner* 1(1):23-30.
- Kemendes, R. I. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Khairani, Mutia. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tangerang Selatan." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mardiah A. 2020. "Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi." *In Human Care Journal* 5(1):800.
- Rahmi, Rosyda Fitria. 2019. "Hubungan Tingkat Kepatuhan Dosis, Waktu Dan Cara Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Umur Kehamilan 28-31 Minggu Di Puskesmas Semanu."
- Septi Kurniawati, Novi P. 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 Sciene* 2(1):368-76.
- Sri Mulyaningsih, Sukarni A Ismail, Fitriyanti Kadir. 2019. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto." *Jurnal Kesehatan* 8(1):39-44.
- Sukmawati. S, Widiasih. R, Mamuroh. L. 2021. "Kehamilan Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Studi Korelasi." *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada, Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi* 21(1):43-53.
- Sulistyoningsih. 2018. *Ilmu Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahyuni, Islah. 2019. "Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru." *JURNAL MEDIKA USADA* 2(2):32-39. doi: 10.54107/medikausada.v2i2.53.
- WHO. 2019. "Adolescent Health; Available from: <https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health>." *World Health Organization*.
- Yuli Miranda. 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bidan Emmi Kelurahan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2022." Universitas Aafa Royhan.
- Yunita. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe) Di Wilayah Kerja Puskesmas Tirtajaya Kecamatan Bajuin." *Jurnal Kesehatan Indonesia* 8(3):148-60.