



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 6 Nomor 3 Tahun 2026 Page 15-27

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Korelasi Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi

Nisa'atul Adibah<sup>1✉</sup>, Eni Subiastutik<sup>2</sup>

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Email: [nisaadibah674@gmail.com](mailto:nisaadibah674@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar Belakang : Tingginya angka anemia pada ibu hamil disebabkan oleh pola makan yang buruk selama kehamilan. Menurut SKI 2023, terdapat 27,7% kasus anemia pada ibu hamil di Indonesia. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 40% ibu hamil anemia, 60% ibu hamil makan 1-2 kali/hari, 60% ibu hamil tidak makan protein hewani. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi. Metode : menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 62 responden dari 73 populasi yang dipilih secara proportionate random sampling. Instrumen menggunakan kuesioner dan hb meter digital. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil : sebagian besar responden memiliki pola makan cukup dan baik sebanyak 62,9% dan responden yang tidak anemia sebanyak 54,8%. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi ( $p < 0,011 < \alpha < 0,05$ ) dengan koefisien kontingensi 0,426 yang menunjukkan hubungan cukup kuat antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi. Kesimpulan : ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi, pola makan yang baik diikuti tidak terjadinya anemia. Saran : selama kehamilan ibu harus mengatur pola makan sesuai isi piringku agar tidak terjadi anemia.

**Kata Kunci :** *Ibu Hamil; Kejadian Anemia; Pola Makan.*

### Abstract

Background: The high prevalence of anemia among pregnant women is attributed to poor dietary habits during pregnancy. According to the 2023 SKI, 27.7% of pregnant women in Indonesia suffer from anemia. Preliminary study results indicate that 40% of pregnant women are anemic, 60% eat 1–2 times per day, and 60% do not consume animal protein. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia among third-trimester pregnant women in the Sukorambi Public Health Center (Puskesmas) area. Method: An analytical correlation design with a cross-sectional approach was used, involving 62 respondents selected via proportionate random sampling from a population of 73. Instruments used included a questionnaire and a digital Hb meter. Data analysis employed the Spearman Rank test. Results: The majority of respondents had adequate and good dietary patterns (62.9%), and 54.8% of respondents were not anemic. There is an association between dietary patterns and the incidence of anemia among third-trimester pregnant women in the Sukorambi Public Health Center District ( $p = 0.011 < \alpha = 0.05$ ), with a contingency ratio of 0.426, indicating a moderately strong association between dietary patterns and the incidence of anemia among third-trimester pregnant women in the Sukorambi Public Health Center District. Conclusion: There is an association between dietary patterns and the incidence of anemia among pregnant women in the third trimester in the Sukorambi Public Health Center area; a healthy diet is associated with the absence of anemia. Discuss: During pregnancy, women should adjust their dietary patterns according to the “My Plate” guidelines to prevent anemia.

**Keywords :** *Anemia Incidence; Diet; Pregnant Woman*

### PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah global yang berdampak bagi ibu dan janin. Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb  $<11$  g/dl pada trimester I dan III serta  $<10,5$  g/dl pada trimester II (Kemenkes RI 2022). Faktor utama penyebab tingginya anemia pada ibu hamil antara lain akibat pola makan yang buruk selama kehamilan, kepatuhan yang rendah dalam mengonsumsi tablet zat besi serta ketidakteraturan dalam mengikuti pelayanan *antenatal care* (Nurmasari & Sumarmi, 2019). Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan kekurangan gizi (Chaeril, 2017). Kurangnya nutrisi selama kehamilan tidak hanya mempengaruhi berat badan bayi saat lahir, tetapi juga mempengaruhi ibu hamil sehingga menyebabkan anemia pada ibu hamil (Mariana et al., 2018).

Menurut WHO tahun 2023, prevalensi anemia global pada ibu hamil sebesar 37%. Kejadian ini meningkat dari tahun ke tahun, pada tahun 2019 prevalensi ibu hamil anemia sebesar 29,9%. Sedangkan menurut data dari SKI 2023 terdapat 27,7% kasus anemia pada

ibu hamil di Indonesia. Kejadian ini menurun jika dilihat dari 4 tahun lalu pada tahun 2019 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kemudian menurut Profil Kesehatan Jawa Timur 2023 terdapat 62,2% kasus anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Timur. Kejadian ini menurun dari tahun 2022 sebesar 63,2% kasus anemia pada ibu hamil. Selanjutnya menurut Profil Kesehatan Jember 2023 terdapat 12,52% kasus anemia pada ibu hamil di Kabupaten Jember. Kecamatan Sukorambi penyumbang kasus anemia kedua tertinggi sebesar 6,5% setelah Kecamatan Lojejer sebesar 6,79% (Profil Kesehatan Kabupaten Jember, 2023).

Menurut data dari SKI 2023, di Indonesia pola konsumsi umbi berpati sebesar 52,5% dan di Jawa Timur sebesar 50,7%, pola konsumsi kelompok daging di Indonesia sebesar 64,8% dan di Jawa Timur sebesar 66%, pola konsumsi kelompok ikan di Indonesia sebesar 62,7% dan di Jawa Timur sebesar 62,6%, pola konsumsi kelompok telur di Indonesia sebesar 70% dan di Jawa Timur sebesar 72,8%, pola konsumsi kelompok kacang-kacangan di Indonesia sebesar 57,3% dan di Jawa Timur sebesar 45,8%. Sedangkan pola konsumsi sayur dan buah di Indonesia sebesar 17,4% dan di Jawa Timur sebesar 24,6%. Hasil studi pendahuluan pada 5 Desember 2024 di Desa Sukorambi dengan metode survei dan pengisian kuesioner pada 10 ibu hamil, terdapat 60% ibu hamil makan 1-2 kali/hari, 60% ibu hamil makan dengan nasi, lauk, dan sayur, 20% ibu hamil makan dengan nasi dan lauk, 80% ibu hamil jarang makan buah, 60% ibu hamil tidak makan protein hewani, 60% penghasilan keluarga ibu hamil rendah, 80% ibu hamil tidak mengetahui konsep isi piringku.

Selama kehamilan, volume darah akan meningkat sebesar 30-50% dari volume sebelum hamil. Peningkatan ini terjadi sejak trimester pertama dan puncaknya pada trimester kedua hingga awal trimester ketiga. Komponen darah yang bertambah adalah plasma darah, sehingga sel darah merah akan tampak menurun. Kejadian ini disebut hemodilusi yang menyebabkan ibu hamil cenderung mengalami anemia fisiologis. Sel darah merah yang menurun akan mengakibatkan menurunnya protein dalam sel darah merah yang disebut hemoglobin. Tingkat hemoglobin pada ibu hamil dikatakan normal jika masih di atas 11 g/dL (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hemoglobin sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, terlalu sedikit sel darah merah dalam tubuh akan menyebabkan penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Dianita, 2024).

Selama kehamilan, hemoglobin tidak hanya dibutuhkan untuk memasok oksigen

pada ibu hamil, namun dibutuhkan juga untuk memasok oksigen kepada janin. Ibu hamil membutuhkan asupan zat besi dua kali lipat dari yang dibutuhkan wanita tidak hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Proses hemodilusi dan meningkatnya kebutuhan asupan zat besi dua kali lipat lebih banyak selama kehamilan akan memperberat kondisi anemia fisiologis menjadi anemia defisiensi besi jika asupan nutrisi tidak adekuat (Sulaiman et al., 2022). Proses hemodilusi dan meningkatnya kebutuhan asupan zat besi dua kali lipat lebih banyak selama kehamilan akan memperberat kondisi anemia fisiologis menjadi anemia defisiensi besi jika asupan nutrisi tidak adekuat (Sulaiman et al., 2022).

Asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap risiko anemia pada ibu hamil. Selama kehamilan, nafsu makan biasanya tidak menentu dan ibu cenderung membatasi asupan makanan. Asupan makanan ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti takut memiliki bayi dengan berat badan yang besar, yang dapat membuat rentan terhadap komplikasi kelahiran serta karena alasan budaya. Kebiasaan makan yang buruk selama kehamilan dapat mengakibatkan rendahnya asupan nutrisi penting seperti protein, vitamin C, vitamin A dan zat besi. Tidak adanya nutrisi ini dalam makanan dapat menyebabkan anemia. Kebiasaan dan pola diet yang buruk termasuk mengonsumsi teh, kopi atau coklat berlebih selama waktu makan, mengurangi jumlah makanan per hari dan kurangnya keragaman diet berpengaruh terhadap kondisi anemia selama kehamilan (Gustiani, 2023). Kebiasaan dan pola diet yang buruk termasuk mengonsumsi teh, kopi atau coklat berlebih selama waktu makan, mengurangi jumlah makanan per hari dan kurangnya keragaman diet berpengaruh terhadap kondisi anemia selama kehamilan (Gustiani, 2023).

Anemia memiliki pengaruh yang tidak baik bagi ibu hamil dan berakibat fatal jika tidak segera diatasi seperti keguguran, partus prematurus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan pendarahan serta syok (Sulaiman et al., 2022). Selain itu, Anemia pada kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko preeklamsia, perdarahan pasca persalinan, atonia uteri, dan infeksi (Wibowo, 2021). Pada janin dan bayi yang dilahirkan, anemia defisiensi besi dapat menyebabkan pertumbuhan janin terhambat, gangguan perkembangan, kelahiran prematur, kelainan kongenital, dan bayi berat lahir rendah (Wibowo, 2021).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Ibu hamil membutuhkan 2500 kcal, 60 gr protein, 30 mg zat besi, 400 mcg asam folat, dan tambahan zat gizi lainnya selama kehamilan. Pemerintah telah

menggalakkan beberapa program diantaranya peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi dengan pedoman gizi seimbang, suplementasi TTD, serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Isi piringku merupakan pedoman pemerintah untuk melihat penerapan porsi dan jenis makanan yang ada di dalam piring setiap kali makan sesuai dengan Gizi Seimbang. Dalam isi piringku memuat makanan pokok 2/3 dari setengah piring, lauk hewani dan nabati 1/3 dari setengah piring, sayur 2/3 dari setengah isi piring, buah-buahan 1/3 dari setengah isi piring, serta minum 8- 12 gelas/hari. Pada ibu hamil anemia perlu modifikasi dalam pemilihan jenis makanan yang kaya zat besi seperti daging merah, daging unggas, ikan, hati sebagai sumber zat besi heme dan sayuran berdaun hijau, tempe, kentang, kacang-kacangan, dan biji- bijian sebagai sumber zat besi non heme. Dengan modifikasi pemilihan jenis makanan kaya zat besi berdasarkan pedoman gizi seimbang dalam menu sehari- hari, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat ditekan secara signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional atau survei analitik yakni penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan ini terjadi. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 pada Bulan Februari sampai Mei 2025 sebanyak 73 orang. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus slovin yaitu sebanyak 62 orang sesuai dengan teknik pengambilan sampel yaitu proportional random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pola makan ibu hamil trimester 3. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 : Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Usia ibu	n	%
<20 tahun	1	1,6
20-35 tahun	57	91,9
>35 tahun	4	6,5
Total	62	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, hampir seluruhnya usia ibu 20-35 tahun (91,9%).

Tabel 2 : Distribusi Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah

Puskesmas Sukorambi Tahun 2025		
Paritas	n	%
Nullipara	23	37,1
Primipara	28	45,2
Multipara	11	17,7
Total	62	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, hampir setengahnya ibu primipara (45,2%).

Tabel 3 : Distribusi Responden Berdasarkan Jarak Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester 3 Di

Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025		
Jarak kehamilan	n	%
<2 tahun	7	17,9
2-10 tahun	27	69,2
>10 tahun	5	12,8
Total	39	100

Berdasarkan tabel 3 diatas sebagian besar jarak kehamilan ibu 2-10 tahun (69,2%).

Tabel 4 : Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu Hamil Trimester 3 Di

Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025		
Pendidikan	n	%
SD/ sederajat	12	19,4
SMP/ sederajat	9	14,5
SMA/ sederajat	39	62,9
Sarjana	2	3,2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, sebagian besar tingkat pendidikan ibu menengah (62,9%).

Tabel 5 : Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga Ibu Hamil Trimester 3 Di

Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025		
Pendapatan	n	%
Diatas UMR	16	25,8
UMR	29	46,8
Dibawah UMR	17	27,4
Total	62	100

Berdasarkan tabel 5 diatas, hampir setengahnya keluarga memiliki pendapatan sesuai dengan UMR Kabupaten Jember (46,8%).

Tabel 6 : Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Tablet Fe Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Konsumsi tablet Fe	n	%
Teratur	46	74,2
Tidak teratur	16	25,8
Total	62	100

Berdasarkan tabel 6 diatas, sebagian besar konsumsi tablet Fe ibu teratur (74,2%).

Tabel 7 : Distribusi Responden Berdasarkan Budaya Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Budaya	n	%
Ada pantangan makan	3	4,8
Tidak ada pantangan makan	59	95,2
Total	62	100

Berdasarkan tabel 7 diatas, hampir seluruhnya ibu tidak memiliki pantangan makan (95,2%) dan sebagian kecil memiliki pantangan makan (4,8%) yaitu pantangan makan terhadap udang (3,2%) dan pantangan makan terhadap telur karena faktor alergi (1,6%).

Tabel 8 : Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Pola makan	n	%
Skor 22-28	12	19,4
Skor 15-21	27	43,5
Skor 7-14	23	37,1
Total	62	100

Berdasarkan tabel 8 diatas, sebagian besar skor pola makan ibu 15- 21 (62,9%).

Tabel 9 : Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Kejadian Anemia	n	%
Hb $\geq$ 11 g/dl	34	54,8
Hb 10–10,9 g/dl	16	25,8
Hb 7-7,9 g/dl	12	19,4
Total	62	100

Berdasarkan tabel 9 diatas, sebagian besar Hb ibu  $\geq 11$  g/dl (54,8%).

Tabel 10 : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi Tahun 2025

Pola makan	Kejadian anemia						Total	<i>p</i> value	
	Tidak anemia		Anemia ringan		Anemia sedang				
	jml	%	jml	%	jml	%			
Pola makan baik	9	14,5%	1	1,6%	2	3,2%	12	19,3%	
Pola makan cukup	19	30,7%	5	8,1%	3	4,8%	27	43,6%	
Pola Makan kurang	6	9,7%	10	16,1%	7	11,3%	23	37,1%	
Total	34	54,9%	16	25,8%	12	19,3%	62	100%	0,011

Penelitian ini menggunakan Uji Spearman Rank didapatkan hasil  $0,001 < \alpha 0,05$  yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi. Nilai koefisien kontingensi 0,426 artinya keeratan hubungan cukup kuat.

## Pembahasan

### Pola Makan Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi

Hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya ibu dengan pola makan cukup sebanyak 27 responden (43,5%), hampir setengahnya ibu dengan pola makan kurang sebanyak 23 responden (37,1%), dan sebagian kecil ibu dengan pola makan baik sebanyak 12 responden (19,4%). Menurut Tusakkinah (2019) Pola makan adalah perilaku seseorang dalam memilih dan menggunakan komponen makanan yang dikonsumsi, mencakup frekuensi, jenis, dan ukuran porsi makan sehari dengan menggunakan pedoman isi piringku dari Kementrian Kesehatan RI yaitu 2/3 makanan pokok dari setengah isi piring, 1/3 lauk dari setengah isi piring, 2/3 sayur dari 1/2 isi piring, 1/3 buah dari 1/2 isi piring.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola makan ibu baik dan cukup, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, di antaranya sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan menengah yang turut berperan dalam meningkatkan kemampuan ibu dalam memahami informasi gizi dan menerapkan pola makan sehat

dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan memberikan dasar kemampuan berpikir kritis dan pemahaman terhadap pentingnya kesehatan dan nutrisi. Tingkat pendidikan menengah mencerminkan pengetahuan yang cukup tentang gizi, sehingga mampu memilih dan mengatur jenis serta porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Disamping itu, sebagian besar keluarga memiliki pendapatan sesuai UMR dan di atas UMR, yang turut mendukung kemampuan ekonomi dalam menyediakan berbagai jenis bahan pangan yang bergizi, serta hampir seluruhnya ibu tidak memiliki pantangan makan.

Dari hasil penelitian juga didapatkan hampir setengahnya pola makan ibu kurang. Hal tersebut dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya hampir setengahnya tingkat pendidikan ibu rendah yang membatasi kemampuan ibu untuk memilih makanan yang tepat dan bergizi, tingkat Pendidikan rendah mencerminkan pengetahuan yang kurang mengenai gizi. Hal ini cenderung membuat ibu mengonsumsi makanan seadanya tanpa memperhatikan kualitas dan variasinya. Kurangnya edukasi gizi menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya makanan bergizi dan dampaknya terhadap kesehatan.

Selain itu, hampir setengahnya keluarga memiliki pendapatan dibawah UMR yang menjadi hambatan besar dalam mencukupi kebutuhan gizi. Dengan kondisi ekonomi yang terbatas, membatasi kemampuan keluarga dalam menyediakan bahan makanan yang bergizi dan bervariasi, keluarga cenderung memilih makanan murah dan mengenyangkan, tetapi kurang zat gizi. Disamping itu, sebagian kecil ibu memiliki pantangan makan yang justru sumber kaya protein seperti telur dan udang. Dari hasil penelitian juga didapatkan sebagian besar ibu yang memiliki pola makan yang baik dan cukup ternyata sebagian kecil mengalami anemia ringan, hal ini dikarenakan sebagian kecil tersebut tidak teratur konsumsi tablet Fe.

### **Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi**

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu yang tidak anemia sebanyak 34 responden (54,8%), hampir setengahnya ibu dengan anemia ringan sebanyak 16 responden (25,8%), dan sebagian kecil ibu dengan anemia sedang sebanyak 12 responden (19,4%). Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yang disebabkan oleh pengenceran volume darah pada saat memasuki trimester 2 yang mengakibatkan jumlah plasma darah lebih banyak dari jumlah sel darah merah yang biasa disebut hemodilusi. Batas Hb yang bisa ditoleransi pada ibu hamil yang dikatakan anemia

yaitu jika kadar Hb kurang dari 11 g/dL (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu tidak mengalami anemia. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya sebagian besar pola makan ibu cukup dan baik. Ibu hamil yang mengonsumsi makanan beragam, termasuk sumber zat besi seperti daging, hati, sayuran hijau, serta makanan tinggi vitamin C, cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih stabil, didukung oleh sebagian besar konsumsi tablet Fe ibu teratur setiap hari. Konsumsi tablet Fe secara konsisten sangat efektif dalam mencegah anemia, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, saat kebutuhan zat besi meningkat drastis. Konsumsi 90 tablet Fe secara teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil sebesar 0,8 hingga 1,2 g/dl.

Dari sisi reproduksi, hampir setengahnya merupakan ibu primipara (kehamilan pertama), yang berarti cadangan zat besi dalam tubuh belum terlalu terkuras oleh kehamilan atau persalinan sebelumnya. Selain itu, sebagian besar ibu memiliki jarak kehamilan antara 2–10 tahun, yang memberi waktu cukup bagi tubuh untuk memulihkan cadangan zat besi sebelum hamil kembali, serta hampir seluruhnya ibu tergolong memiliki usia reproduksi sehat. Faktor penting lainnya, sebagian besar tingkat pendidikan ibu menengah sehingga membantu ibu dalam memahami pentingnya gizi, tablet Fe, serta pengelolaan kesehatan selama kehamilan.

Dari hasil penelitian juga didapatkan hampir setengahnya ibu mengalami anemia yaitu anemia ringan dan sedang, terjadinya anemia pada ibu dipengaruhi oleh pola makan yang kurang karena asupan zat besi terutama tinggi protein yang tidak mencukupi kebutuhan harian. Hampir setengahnya ibu memiliki pola makan yang kurang mengandung makanan sumber zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau sehingga berisiko menimbulkan anemia, serta diperkuat oleh hampir setengahnya ibu tidak mengonsumsi tablet Fe secara teratur. Ketidakteraturan mengonsumsi Fe berisiko mengalami anemia karena mengonsumsi tablet Fe secara teratur sangat membantu dalam menunjang tercukupinya kebutuhan zat besi selama kehamilan.

Faktor yang tidak kalah penting, hampir setengahnya tingkat pendidikan ibu rendah menyebabkan ibu kurang memahami pentingnya pola makan seimbang, risiko anemia, dan manfaat konsumsi tablet Fe selama kehamilan. Dari sisi reproduksi, sebagian kecil ada jarak kehamilan yang terlalu dekat (jarak kehamilan berisiko) juga mendukung terjadinya anemia. Hal ini disebabkan karena cadangan zat besi belum pulih sepenuhnya dari kehamilan sebelumnya, serta sebagian kecil ibu multipara juga menyebabkan tubuh

kehilangan banyak zat besi secara berulang. Selain itu, sebagian kecil usia ibu yang terlalu muda maupun terlalu tua menjadi faktor risiko tambahan. Ibu yang terlalu muda (remaja) masih dalam masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan zat gizinya tinggi dan bersaing antara dirinya sendiri dengan janin. Sementara ibu yang terlalu tua biasanya memiliki cadangan zat besi yang menurun.

Dari hasil penelitian juga didapatkan hampir setengahnya ibu yang memiliki pola makan kurang sebagian kecil tidak mengalami anemia, hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya keteraturan konsumsi tablet Fe, jarak kehamilan 2-10 tahun, ibu primipara, usia reproduksi sehat, serta tingkat pendidikan ibu menengah.

### **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sukorambi**

Hasil uji Spearman Rank didapatkan hasil  $0,001 < \alpha 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Wilayah Puskesmas Sukorambi. Hasil koefisien kontingensi sebesar 0,426 yang artinya keeratan hubungan cukup kuat antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di wilayah puskesmas Sukorambi.

Kejadian anemia pada kehamilan sangat erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan, selain karena proses pengenceran darah yang terjadi pada trimester 2 kehamilan, kebutuhan zat besi pada trimester ini juga meningkat dua kali lipat karena kebutuhan tubuh ibu dan janin sehingga pola konsumsi makanan sangat berkaitan dengan kejadian anemia, pola makan yang tidak seimbang seperti asupan zat besi rendah, kurangnya makanan yang mendukung penyerapan zat besi serta tingginya konsumsi makanan yang justru menghambat absorpsi zat besi menyebabkan tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh sehingga mengakibatkan terjadinya anemia dalam kehamilan (Wibowo, 2021).

Melihat hasil uji statistik yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia, serta didukung oleh teori menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor kunci yang tidak dapat diabaikan karena faktor penyebab utama terjadinya anemia. Pola makan yang kurang cenderung tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang mengakibatkan terjadinya anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Revita dan Suyani (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester

III di Puskesmas Sleman, Yogyakarta. Koefisien korelasi sebesar 0,270 menunjukkan tingkat keeratan hubungan yang rendah namun signifikan.

## SIMPULAN

Sebagian besar pola makan ibu baik dan cukup dan hampir setengahnya pola makan ibu kurang. Sebagian besar ibu tidak mengalami anemia, hampir setengahnya ibu mengalami anemia ringan dan sebagian kecil ibu mengalami anemia sedang. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di wilayah puskesmas Sukorambi. Pola makan yang baik diikuti tidak terjadinya anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaeril, A. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. Undergraduated thesis. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Indonesia.
- Danita, E. M et al. (2024). *Kenali Lebih Jauh Anemia pada Remaja*. Sukoharjo: Tahta Media Group.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dewi, I. M., Purwandari, A., Chasanah,S., Basuki, P. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Sukabumi: Farha Pustaka
- Fadilla, Z., Muhammad, P., Zaini, M., & Lawang, K. A. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Gustiani, A (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus. Undergraduated thesis. Palembang: Universitas Sriwijaya. Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI (2021). *PGS Ibu Hamil dan Ibu Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI (2022). *Anemia dalam Kehamilan*. Retrieved from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_arti\\_kel/1132/anemia-dalam-kehamilan](https://yankes.kemkes.go.id/view_arti_kel/1132/anemia-dalam-kehamilan).
- Kementerian Kesehatan RI (2023). *Buku Pencegahan Anemia pada Remaja dan Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal keperawatan Silampari*, 1

Nomor 2, 108–122.

- Nurmasari, V., & Sumarmi, S. (2019). Hubungan keteraturan kunjungan antenatal care dan kepatuhan konsumsi tablet fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Kecamatan Maron Probolinggo. *Jurnal Amerta Nutrition*, Vol 3 No. 1. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i1.2019.46-51>.
- Soelistijono, H., Yudyarto, K., Ardani., Handarisasi., Wahyuningsih, R., Indriasari, S., et al. (2023). *Profil Kesehatan Jember*. Jember: Dinas Kesehatan Jember.
- Revita, T., & Suyani, S. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2, 1384–1391.
- Sugiyono (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>.
- Trihono., Taha., Musaddad., Sugihantono., Kusranto., Witoelar., et al (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217-225.
- WHO. (2023). *WHO Calls for Accelerated Action to Reduce Anaemia*. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/12-05-2023-who-calls-for-accelerated-action-to-reduce-anaemia>.
- Wibowo, Noroyono; Irwinda, Rima; Hiksas, Rabbania. (2021). *Anemia Defisiensi Besi pada Kehamilan* (edisi 1). Jakarta: UI publishing.