

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN
DENGAN TERJADINYA ANEMIA PADA IBU
HAMIL DI PUSKESMAS DAWE
KECAMATAN DAWE KABUPATEN KUDUS
TAHUN 2013**

Suranto, Sri Karyati, Sholihah

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan masalah gizi terutama anemia gizi besi. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Penyebab anemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, paritas (Arisman, 2006), pendidikan pengetahuan (Arisman, 2006; Mochtra, 2008), konsumsi Fe (Almatsier, 2006), social ekonomi, gizi dan pola makan (Mochtar, 2008). Kurang gizi, gangguan penyerapan atau malabsorpsi dan pola makan tidak sehat semala hamil dapat meningkatkan resiko anemia pada ibu hamil.

Tujuan : Mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

Metode: Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik korelatif pendekatan cross sectional. populasi adalah semua ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus pada bulan Desember 2012 sebanyak 32 ibu hamil. Sampel yang digunakan sebanyak 32 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji chi square.

Hasil penelitian sebagian besar ibu hamil yang memiliki kuantitas makanan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (46,9%), sebagian besar jenis makanan ibu hamil dalam kategori kurang yaitu sebanyak 16 orang (50%), sebagian besar cara memasak makanan ibu hamil dalam kategori kurang yaitu sebanyak 15 orang (46,9%). Ada hubungan kuantitas makanan, jenis makanan dan cara memasak makanan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di puskesmas dawe kecamatan dawe kabupaten kudus tahun 2013.

Kata Kunci : Pola Makan, Anemia, Ibu Hamil

Kepustakaan : 20 Daftar Pustaka (2005 – 2011)

**RELATIONSHIP BETWEEN THE EVENT
OF DIET ON ANEMIA IN PREGNANT
WOMEN HEALTH DISTRICT DAWE
HOLY DISTRICT
YEAR 2013**

Suranto, Sri Kayati, Sholihah

ABSTRACT

Background: Pregnant women are one of the most vulnerable groups, especially the nutritional problems of iron nutritional anemia. Anemia can be prevented by eating a balanced nutritious diet with iron intake is sufficient to meet the body's needs. Causes of anemia can be influenced by several factors: age, parity (Arisman, 2006), science education (Arisman, 2006; Mochtra, 2008), the consumption of Fe (Almatsier, 2006), socio-economic, nutritional and diet (Mochtar, 2008). Malnutrition, impaired absorption or

malabsorpsi and unhealthy eating patterns over night pregnancy can increase the risk of anemia in pregnant women.

Objective: Knowing the diet-occurrence of anemia in pregnant women in sub Dawe Dawe District Health Center Holy Year 2013.

Methods: The design used in this study is a cross sectional analytic correlative. population is all the pregnant women who did the ANC at the health center district Dawe Dawe Holy District in December 2012 a total of 32 pregnant women. Samples used as many as 32 people. Analysis of data used univariate and bivariate analysis with the chi square test.

The results most pregnant women who have less quantity of food in this category are as many as 15 people (46.9%), most types of foods pregnant women in the category of less than 16 people (50%), the majority of pregnant women how to cook food in category less the 15 people (46.9%). There is a relationship quantity of food, type of food and how to cook with the occurrence of anemia in pregnant women in sub-district health centers Dawe Dawe holy district in 2013.

Keywords: Diet, Anemia, Pregnancy

Bibliography: 20 Bibliography (2005-2011)

A. Latar Belakang

Komplikasi kehamilan atau persalinan yang belum sepenuhnya dapat ditangani, hal ini mengakibatkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sampai saat ini masih cukup tinggi. Menurut Riset Kesehatan AKI tahun 2010 sebesar 208 per 100.000 per

kelahiran hidup (Depkes RI, 2010). Berdasarkan data profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2010 didapatkan pada tahun 2010 jumlah AKI sebesar 117 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Kesehatan Jawa Tengah, 2010).

Salah satu hal yang menjadi penyebab komplikasi kehamilan adalah anemia. Wanita hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan masalah gizi terutama anemia gizi besi. Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga 2001, prevalensi anemia ibu hamil sebesar 40,1% dan pada tahun 2007 turun menjadi 24,5% (Riskesmas, 2007). Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah karena kekurangan zat besi (Anemia Defisiensi Besi). Penyebab utamanya karena asupan makanan tidak memadai baik kuantitas, jenis maupun cara memasak (Proverawati,2011). Anemia defisiensi besi dapat terjadi karena kurangnya asupan zat besi dan protein dari makanan, adanya gangguan absorpsi di usus, perdarahan akut maupun kronis, dan meningkatnya kebutuhan zat besi (Amirudin, 2004).

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 kangkung, 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. Anemia juga bisa dicegah mengatur jarak kehamilan. Makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan, akan makin banyak kehilangan zat besi dan menjadi makin anemis. Jika persediaan cadangan Fe minimal, 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 (Rofiq, 2008).

Penyebab anemia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, paritas (Arisman, 2006), pendidikan pengetahuan (Arisman, 2006; Mochtra, 2008), konsumsi Fe (Almatsier, 2006), social ekonomi, gizi dan pola makan (Mochtar, 2008). Kurang gizi, gangguan penyerapan atau malabsorpsi dan pola makan tidak sehat semala hamil dapat meningkatkan resiko anemia pada ibu hamil.

Ibu hamil memiliki kebutuhan makanan yang berbeda dengan ibu yang tidak hamil, karena ada janin yang tumbuh dirahimnya. Kebutuhan makanan bukan hanya dilihat dari kuantitas tetapi harus ditentukan juga jenis zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Derek, 2005). Untuk pertumbuhan maupun aktivitas janin memerlukan makanan yang disalurkan melalui plasenta. Untuk itu ibu hamil harus mendapat gizi yang cukup untuk dirinya sendiri maupun bagi janinnya. Bagi ibu hamil, kuantitas maupun jenis makanan harus diperhatikan agar pertumbuhan janin berjalan dengan baik (Francin, 2005).

Selain dari jumlah dan jenis, ibu harus mengetahui cara memasak dan mengolah

bahan makanan khususnya bagi ibu hamil. Merendam sayuran terlalu lama, dapat menyebabkan kandungan mineral dan vitaminnya hilang. Sayuran lebih baik dikukus, bila direbus, maka sayuran garus menggunakan air sedikit mungkin, dan jangan terlalu lama, agar seratnya tidak hilang, air rebusan dapat dipakai membuat sup, kaldu, atau saus (Heryati, 2004).

Sebuah pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi (Prasetyono, 2009). 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 (Soegeng, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Eva Noer Roeida, tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I diperoleh hasil Uji *Mann-Whitny* didapatkan nilai $\rho = 0.014$ yang berarti $\rho < \alpha$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pola makan dengan anemia pada ibu hamil trimester I di BPS Artiningsih Surabaya.

Dari Survey pendahuluan yang penulis lakukan di Puskesmas Dawe terhadap 25 orang ibu hamil diperoleh data 15 orang ibu hamil (60%) menderita anemia sedangkan 10 orang ibu hamil (40%) tidak menderita anemia. Dari hasil wawancara terhadap 15 ibu hamil yang menderita anemia tersebut di Puskesmas Dawe didapatkan, 11 orang yang mengaku makan kurang dari 3 kali sehari dengan jumlah sedikit karena mengalami

mual muntah ketika makan, jenis makanan yang dikonsumsi hanya cenderung yang asam dan pedas dan tidak beragam, serta ibu tidak mengolah sendiri makanannya dengan alasan bekerja.

Berdasarkan data – data tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

B. Perumusan Masalah

Salah satu hal yang menjadi penyebab komplikasi kehamilan adalah anemia. Wanita hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan masalah gizi terutama anemia gizi besi. Penyebab anemia pada kehamilan paling sering adalah karena defisiensi zat besi dibandingkan dengan defisiensi zat gizi lain. Anemia defisiensi besi dapat terjadi karena kurangnya asupan zat besi dan protein dari makanan, adanya gangguan absorpsi di usus, perdarahan akut maupun kronis, dan meningkatnya kebutuhan zat besi. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia adalah pola makan ibu hamil. Kuantitas maupun jenis makanan harus diperhatikan agar pertumbuhan janin berjalan dengan baik. Selain dari jumlah dan jenis, ibu harus mengetahui cara memasak dan mengolah bahan makanan khususnya bagi ibu hamil.

Berdasarkan hal di atas, maka penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, pertanyaan penelitian adalah “Adakah Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013?”.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya hubungan pola makan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

2. Tujuan Khusus

a. Diketuinya hubungan kuantitas makanan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

b. Diketuinya hubungan jenis makanan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

c. Diketuinya hubungan cara memasak makanan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

B. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan pola pikir tentang penelitian khususnya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan masukan bagi ilmu keperawatan khususnya keparawatan maternitas sehingga dapat memberikan referensi kepada peneliti selanjutnya.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kinerja dalam memberikan asuhan pada ibu hamil.

4. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan masukan bagi ibu hamil agar dapat menjaga pola makan selama kehamilan agar mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013”. belum pernah diteliti sebelumnya. Adapun penelitian sejenis yang pernah dilakukan adalah:

Peneliti	Judul	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Eva Noer	Hubungan Pola	Analitik	Hasil penelitian	Lokasi
Roeida	Makan Dengan Anemia Ibu Hamil Trimester I Di Bps Artiningsih Surabaya	observasional	didapatkan dari 14 responden hampir setengahnya 35,7% mempunyai pola makan yang baik dan kurang baik dan sebagian besar 57,2% mengalami anemia. Ada hubungan pola makan dengan anemia pada ibu hamil trimester I di BPS Artiningsih Surabaya.	Penelitian Subjek Penelitian

D. Ruang Lingkup Penelitian

3. Ruang Lingkup Materi

Masalah yang dikaji adalah mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Dawe Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus Tahun 2013.

4. Ruang Lingkup Waktu

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Februari 2013.