

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI KLINIK BUMI SEHAT GAMPONG COT KECAMATAM SAMATIGA KABUPATEN ACEH BARAT

Nanda Norisa dan Diah Fitriyanti

Prodi kebidanan Meulaboh Poltekkes Kemenkes aceh

fitriyantidiah@yahoo.com dan nandanorisa@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya anemia yang menimpa ibu hamil memberikan dampak negative terhadap janin yang di kandung dari ibu dalam kehamilan, persalinan maupun nifas yang di antaranya akan lahir janin dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), partus premature, abortus, pendarahan post partum, partus lama dan syok. Hal ini tersebut berkaitan dengan banyak faktor antara lain; status gizi, umur, pendidikan, dan pekerjaan. Seperti orang normal, ibu hamil perlu menu seimbang yaitu menu yang lengkap dan sesuai dengan tubuh butuhkan, Bedanya porsi makanan ditambah dari biasanya, agar dapat memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan anak yang dikandungnya. Gizi yang baik selama kehamilan akan membantu anda untuk tetap sehat. Kebutuhan akan nutrisi tertentu seperti kalsium, zat besi dan asam folat meningkat pada masa kehamilan ini, namun hanya perlu sedikit tambahan energi (kilojoules). Wanita harus didorong untuk makan makanan yang bergizi dan mengontrol berat badan selama masa kehamilan. Pertambahan berat badan yang normal adalah sekitar 10-13 kg untuk wanita yang sebelum kehamilan memiliki berat badan ideal. Penelitian ini dilakukan di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga kabupaten Aceh Barat, dari 34 responden, yang tidak mengalami anemia sebanyak 18 (32%) responden, anemia ringan sebanyak 16 (68%) responden dan tidak ada responden yang mengalami anemia berat. Anemia pada ibu hamil merupakan suatu keadaan terjadinya kekurangan zat besi dalam tubuh ibu hamil di mana kadar Hb kurang dari 11 gram %. Berdasarkan hasil penelitian sebagai besar responden mengalami anemia ringan (Hb 8-11 gram %).

Kata Kunci: *Anemia, Pola Makan, Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Anemia pada ibu hamil akan mengakibatkan peningkatan risiko pendarahan pada saat persalinan dan berat badan bayi lahir rendah. Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami dan cukup tinggi yang berkisar antara 10-20%. Menurut WHO kejadian anemia saat hamil berkisar antara 20% sampai 89% dengan menetapkan Hb 11 gr % sebagai dasarnya. Angka anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi. Menurut sistem kesehatan nasional (SKN) tahun 2001 angka anemia pada ibu hamil sebesar 40%, kondisi ini mengatakan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia bila di perkirakan pada tahun 2003-2010 penderita anemia masih tetap di atas 40% maka angka kematian ibu sebanyak 18.000 pertahun yang disebabkan perdarahan setelah melahirkan. Hal ini terlihat dari tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Asia Tenggara pada tahun 2005 yaitu berkisar 290,8 per 100.000 kelahiran hidup.

Tingginya anemia yang menimpa ibu hamil memberikan dampak negative terhadap janin yang di kandung dari ibu dalam kehamilan, persalinan maupun nifas yang di antaranya akan lahir janin dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), partus premature, abortus, pendarahan post partum, partus lama dan syok. Hal ini tersebut berkaitan dengan banyak faktor antara lain; status gizi, umur, pendidikan, dan pekerjaan.

Seperti orang normal, ibu hamil perlu menu seimbang yaitu menu yang lengkap dan sesuai dengan tubuh butuhkan, Bedanya porsi makanan ditambah dari biasanya, agar dapat memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan anak yang dikandungnya. Gizi yang baik selama kehamilan akan membantu anda untuk tetap sehat. Kebutuhan akan nutrisi tertentu seperti

kalsium, zat besi dan asam folat meningkat pada masa kehamilan ini, namun hanya perlu sedikit tambahan energi (*kilojoules*). Wanita harus didorong untuk makan makanan yang bergizi dan mengontrol berat badan selama masa kehamilan. Pertambahan berat badan yang normal adalah sekitar 10-13 kg untuk wanita yang sebelum kehamilan memiliki berat badan ideal.

Dalam mengatasi masalah anemia pada ibu hamil, pemerintah memiliki program pemberian tablet Fe secara rutin minimal 90 tablet selama masa kehamilan, serta memberikan penyuluhan mengenai kebutuhan gizi dan pola makan yang baik pada masa kehamilan. Setiap individu memiliki pola makan yang berbeda-beda karena pola makan ini berhubungan dengan kondisi wilayah, soaial budaya dan kebiasaan hidup. Pola makan yang kurang tepat pada ibu hamil masih banyak dijumpai di masyarakat kita. Melihat permasalahan di atas peneliti tertarik meneliti tentang hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga kabupaten Aceh Barat. Karena masih tingginya kejadian anemia di wilayah tersebut.

Penyebab Anemia pada Ibu Hamil

Penyebab anemia umumnya adalah kurang gizi, kurang zat besi, kehilangan darah saat persalinan yang lalu, dan penyakit–penyakit kronik. Dalam kehamilan penurunan kadar hemoglobin yang dijumpai selama kehamilan disebabkan oleh karena dalam kehamilan keperluan zat makanan bertambah dan terjadinya perubahan-perubahan dalam darah. penambahan volume plasma yang relatif lebih besar daripada penambahan massa hemoglobin dan volume sel darah merah. Pola makan adalah pola konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif.

Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal 1 jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu. Pada sebuah penelitian menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin kurang baik pola makan, maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia. Faktor umur merupakan faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil. Umur seorang ibu berkaitan dengan alat reproduksi wanita. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah umur 20 – 35 tahun. Kehamilan diusia < 20 tahun dan di atas 35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan diusia < 20 tahun secara biologis belum optimal emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat – zat gizi selama kehamilannya. Sedangkan pada usia > 35 tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang sering menimpa diusia ini.

Hasil penelitian didapatkan bahwa umur ibu pada saat hamil sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia. Ibu hamil yang kurang patuh mengkonsumsi tablet Fe mempunyai risiko 2,429 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibanding yang patuh konsumsi tablet Fe. Kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe diukur dari ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengkonsumsi tablet Fe, frekuensi konsumsi perhari. Suplementasi besi atau pemberian tablet Fe merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia kekurangan besi. Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang sekaligus dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat. Konsumsi tablet besi sangat dipengaruhi oleh kesadaran dan kepatuhan ibu hamil. Kesadaran merupakan pendukung bagi ibu hamil untuk patuh mengkonsumsi tablet Fe dengan baik. Tingkat kepatuhan yang kurang sangat dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi, inipun besar kemungkinan mendapat pengaruh melalui tingkat pengetahuan gizi dan kesehatan. Kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet besi tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran saja, namun ada

beberapa faktor lain yaitu bentuk tablet, warna, rasa dan efek samping seperti mual, konstipasi. Jarak kelahiran yang terlalu dekat dapat menyebabkan terjadinya anemia. Hal ini dikarenakan kondisi ibu masih belum pulih dan pemenuhan kebutuhan zat gizi belum optimal, sudah harus memenuhi kebutuhan nutrisi janin yang dikandung. Jarak kelahiran mempunyai risiko 1,146 kali lebih besar terhadap kejadian anemia.

Gejala Anemia

Ibu hamil dengan keluhan lemah, pucat, mudah pingsan, dengan tekanan darah dalam batas normal, perlu dicurigai anemia kekurangan zat besi. Dan secara klinis dapat dilihat tubuh yang pucat dan tampak lemah (malnutrisi). Guna memastikan seorang ibu menderita anemia atau tidak, maka dikerjakan pemeriksaan kadar Hemoglobin dan pemeriksaan darah. Bila terjadi anemia, kerja jantung akan dipacu lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan O₂ ke semua organ tubuh, akibatnya penderita sering berdebar dan jantung cepat lelah. Gejala lain adalah lemas, cepat lelah, letih, mata berkunang kunang, mengantuk, lidah luka, nafsu makan turun (anoreksia), konsentrasi hilang, napas pendek (pada anemia parah) dan keluhan mual muntah lebih hebat pada kehamilan muda. kelopak mata, dan kuku pucat.

Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil

Pengobatan anemia biasanya dengan pemberian tambahan zat besi. Sebagian besar tablet zat besi mengandung ferosulfat, besi glukonat atau suatu polisakarida. Tablet besi akan diserap dengan maksimal jika diminum 30 menit sebelum makan. Biasanya cukup diberikan 1 tablet/hari, kadang diperlukan 2 tablet. Kemampuan usus untuk menyerap zat besi adalah terbatas, karena itu pemberian zat besi dalam dosis yang lebih besar adalah sia-sia dan kemungkinan akan menyebabkan gangguan pencernaan dan sembelit. Zat besi hampir selalu menyebabkan tinja menjadi berwarna hitam, dan ini adalah efek samping yang normal dan tidak berbahaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah menurun atau menurunnya hemoglobin, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Selama kehamilan, indikasi anemia adalah jika konsentrasi hemoglobin kurang dari 10,50 sampai dengan 11,00 gr/dl. Hemoglobin (Hb) yaitu komponen sel darah merah yang berfungsi menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh, jika Hb berkurang, jaringan tubuh kekurangan oksigen. Oksigen diperlukan tubuh untuk bahan bakar proses metabolisme. Ibu hamil mempunyai tingkat metabolisme yang tinggi misalnya untuk membuat jaringan tubuh janin, membentuknya menjadi organ dan juga untuk memproduksi energi agar ibu hamil bisa tetap beraktifitas normal sehari –hari.

Penelitian ini dilakukan di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga kabupaten Aceh Barat. Dari 34 responden, yang tidak mengalami anemia sebanyak 18 (32%) responden, anemia ringan sebanyak 16 (68%) responden dan tidak ada responden yang mengalami anemia berat. Anemia pada ibu hamil merupakan suatu keadaan terjadinya kekurangan zat besi dalam tubuh ibu hamil dimana kadar Hb kurang dari 11 gram %. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden mengalami anemia ringan (Hb 8-11 gram %). Menurut Astuti (2018) meningkatnya kejadian anemia dengan bertambahnya umur kehamilan disebabkan terjadinya perubahan fisiologis artinya, semakin besar usia kehamilan maka kadar Hb-nya semakin rendah. Semakin rendahnya kadar Hb mengimplikasikan semakin besarnya resiko menderita anemia. Selain karena asupan makanan yang kurang, hal ini juga disebabkan oleh tingkat pendidikan responden menengah ke bawah (SD dan SMP) yaitu 14 orang (56%) responden. Menurut Mubarak (2006) makin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak juga pengetahuan yang dimiliki.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga kabupaten Aceh Barat. Ibu hamil diharapkan memiliki pola makan yang baik sesuai jenis dan jumlah kebutuhan pada masa kehamilan. Kejadian anemia pada ibu hamil harus selalu diwaspadai mengingat anemia dapat meningkatkan risiko kematian ibu, angka prematuritas, BBLR dan angka kematian bayi. Untuk mengenali kejadian anemia pada kehamilan, seorang ibu harus mengetahui gejala anemia pada ibu hamil, yaitu cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang, lidah luka, nafsu makan turun (anoreksia), konsentrasi hilang, napas pendek (pada anemia parah) dan keluhan mual muntah lebih hebat pada kehamilan muda. Bahan kaya protein dapat diperoleh dari hewan maupun tanaman. Daging, hati, dan telur adalah sumber protein yang baik bagi tubuh. Hati juga banyak mengandung zat besi, vitamin A dan berbagai mineral lainnya. Kacang-kacangan, gandum/beras yang masih ada kulit arinya, beras merah, dan sereal merupakan bahantanaman yang kaya protein nabati dan kandungan asam folat atau vitamin B lainnya. Sayuran hijau, bayam, kangkung, jeruk dan berbagai buah-buahan kaya akan mineral baik zat besi maupun zat lain yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel darah merah dan hemoglobin.

Terdapat hubungan kuat negatif antara pola makan dengan kejadian anemia $r = 0,964$. Pola makan disini menyangkut jenis dan jumlah makanan, dimana jenis dan jumlah makanan yang harus dipenuhi pada masa kehamilan yaitu nasi/pengganti 4-5 ½ piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 2-4 potong sayuran 2-3 mangkok, buah-buahan 3 potong, minum air tidak kurang dari 8 gelas perhari. Pola makan yang kurang baik merupakan salah satu faktor terjadinya anemia pada masa kehamilan terutama karena kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Khusus pada ibu hamil trimester 2 dan 3 perlu di perhatikan secara khusus dalam pemberian Fe dan sebaiknya mengikuti program Keluarga berencana untuk meningkatkan kesehatan reproduksi pada ibu, guna mencegah terjadinya anemia yang secara tidak langsung dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Pada petugas kesehatan, perlu penyampaian khusus pada ibu hamil bagaimana cara pengolahan makanan yang baik agar zat gizi yang terkandung dalam makanan tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiyanto, M. 2002. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. EGC.
- Mubarak, W.I, dkk. *Buku Ajar Ilmu Komunitas 2, Teori dan Aplikasi dalam Praktek*. Jakarta. CV. Agung Seto. 2006.
- Noto Admodjo, 2003, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*, Jakarta Eka Cipta.
- Sarwono, Prawirohardjo. 2005, *Ilmu Kebidanan*, Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Departemen Kesehatan RI. *Perawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta. 2004.
- Santoso, S. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta. PT. Bhineka Cipta.
- Astutia, Dwi, Ummi Kulsumb. 2018. Pola Makan dan Umur Kehamilan Trimester III dengan Anemia pada Ibu Hamil. *Indonesia Jurnal Kebidanan* Vol. 2 No.1 (2018) 24-30
- Prawirohardjo 2006, *Statisk untuk Penelitian Kesehatan*, Bandung Alfa Beta.
- Sandrayayuk, M, Benny, W, Jolie S. 2013. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kec. Tuminting Kota Manado. *Ejournal Keperawatan*.

- Salman, Y., Ideris, Siti, M. M. 206. Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sambung Makmur Tahun 2015. *Jurkessia*. 6 (2): 51 – 58
- Setyawati B, Syauqy A. (2013). Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 Antara Ibu Hamil Trimester III Anemia dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggunharjo Kabupaten Grobogan. *Journal of Nutrition College*, Vol 3, No1. 2014. P 228-234 dalam situs.
- Utami, Baiq Nurlaily, Surjani , Eko Mardiyarningsih. 2015. Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman* (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 10, No.2.
- Wahyuningsih, Ida Sri, Sri EndangWahyuningsih. 2013. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Mandiri Kabupaten Demak. *Dinamika Kebidanan*, vol.3no.1.
- <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>. diakses tanggal 12 Juni 2021.