

**HUBUNGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG NUTRISI  
DENGAN KEJADIAN ANEMIA SELAMA KEHAMILAN DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIKUMANA KOTA  
KUPANG NTT**

**Roslin E. M. Sormin, Maria Vilastry Nuhan, Yosefa Sarlince Atok**

*Program Studi Kebidanan STIKes Maranatha Kupang*

**ABSTRAK**

Anemia selama kehamilan merupakan salah satu penyebab utama dari kematian ibu dan bayi. Anemia pada ibu hamil pada umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Menurut peneliti, salah satu faktor yang mempengaruhi gizi pada ibu hamil yaitu sikap ibu dalam mengatur nutrisi selama kehamilan seperti pengaturan pola makan, Terdapat hubungan yang signifikan (  $p < 0,05$  ) antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan.

**Kata kunci :** Zat besi, nutrisi, anemia

## *Hasil Penelitian*

Anemia selama kehamilan merupakan salah satu penyebab utama dari kematian ibu dan bayi. Anemia pada ibu hamil pada umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Ibu hamil yang menderita anemia berat dapat meningkatkan resiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, kemungkinan melahirkan BBLR dan prematur. Anemia pada kehamilan dapat menyebabkan abortus, hambatan tumbuh kembang janin, partus prematurus, perdarahan antepartum, bahkan kematian ibu dan janin. Anemia saat ini masih menjadi masalah kesehatan ibu dan menjadi hal yang memprihatinkan, (Sarwono, 2017).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu sikap ibu dalam mengatur nutrisi selama kehamilan seperti pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan, dan pengolahan makanan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dapat mengalami anemia selama kehamilan karena sikap sikap ibu hamil yang salah tentang nutrisi.

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sikumana tahun 2017 di temukan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 108 orang dari 380 Ibu hamil atau prevalensi anemia di kalangan ibu hamil sebesar 28,4%. Data ini mendorong penulis untuk meneliti hubungan sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan di Puskesmas Sikumana.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan.

Hal-hal yang ingin diketahui dalam penelitian ini meliputi identifikasi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sikumana, identifikasi pola makan, jenis makanan, pengolahan makanan ibu hamil yang menderita anemia serta analisis hubungan sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan di Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

## **MATERI DAN METODE**

Penelitian dilakukan di Puskesmas Sikumana Kota Kupang selama bulan Maret 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mencari korelasi antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan. Terdapat 71 ibu hamil yang mengalami anemia dari 312 ibu hamil yang datang ke Puskesmas selama bulan Maret atau prevalensi anemia 22,7%. Tujuh puluh satu ibu hamil yang anemia di Puskesmas Sikumana dilakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Kuesioner sikap terdiri dari 19 pernyataan yang terdiri dari 10 pernyataan untuk pola makan, 4 pernyataan untuk pemilihan jenis makanan, dan 5 pernyataan untuk pengolahan makanan. Dari hasil kuesioner didapatkan hasil berupa kategori baik jika total persentasi 76 – 100%, kategori cukup jika total persentasi 56 – 75% dan kategori kurang jika persentasi < 56%. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) untuk mengetahui derajat anemia yang dialami responden. Dikategorikan anemia ringan jika Hb 9 – 10 gr/dL, anemia sedang Hb 7 – 8 gr/dL dan anemia berat jika Hb < 7 gr/dL.

## HASL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

| <b>Karakteristik</b>      | <b>Frekuensi (f)</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|---------------------------|----------------------|-----------------------|
| <b>Umur</b>               |                      |                       |
| • <20 tahun               | 2                    | 2,82                  |
| • 20 – 30 tahun           | 50                   | 70,42                 |
| • >30 tahun               | 19                   | 26,76                 |
| <b>Tingkat Pendidikan</b> |                      |                       |
| • Sarjana                 | 7                    | 9,86                  |
| • SLTA                    | 17                   | 23,95                 |
| • SLTP                    | 29                   | 40,84                 |
| • SD                      | 12                   | 16,90                 |
| • Tidak tamat SD          | 6                    | 8,45                  |
| <b>Pekerjaan</b>          |                      |                       |
| • Tidak bekerja/IRT       | 52                   | 73,24                 |
| • Wiraswasta              | 8                    | 11,27                 |
| • Guru/ PNS               | 7                    | 9,86                  |
| • Mahasiswa               | 4                    | 5,63                  |

### B. Derajat Anemia

| <b>No</b>    | <b>Kategori Anemia</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|--------------|------------------------|------------------|-----------------------|
| 1            | Ringan                 | 26               | 36,61                 |
| 2            | Sedang                 | 28               | 39,44                 |
| 3            | Berat                  | 17               | 23,95                 |
| <b>Total</b> |                        | <b>71</b>        | <b>100</b>            |

### C. Sikap Pola Makan Ibu Hamil

| <b>No</b>    | <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|--------------|-----------------|------------------|-----------------------|
| 1            | Baik            | 24               | 33,80                 |
| 2            | Cukup           | 28               | 39,44                 |
| 3            | Kurang          | 19               | 26,76                 |
| <b>Total</b> |                 | <b>71</b>        | <b>100</b>            |

D. Sikap Pemilihan Jenis Makanan Ibu Hamil

| No | Kategori | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|----------|-----------|----------------|
| 1  | Baik     | 17        | 23.95          |
| 2  | Cukup    | 43        | 60.56          |
| 3  | Kurang   | 11        | 15.49          |
|    | Total    | 71        | 100            |

E. Pengolahan Makanan Ibu Hamil

| No | Kategori Sikap | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|----------------|-----------|----------------|
| 1  | Baik           | 31        | 43,66          |
| 2  | Cukup          | 24        | 33,81          |
| 3  | Kurang         | 16        | 22,53          |
|    | Total          | 71        |                |

Untuk mencari hubungan antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan dilakukan analisis statistik menggunakan software SPSS for windows. Dari hasil analisis didapatkan nilai tingkat signifikan spearman rho ( $r_s$ ) = 0.000, Nilai signifikan 95% dan tingkat eror = 0,05. Oleh karena nilai spearman rho ( $r_s=0.000$ ) lebih kecil dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan di wilayah kerja puskesmas Sikumana Kota Kupang NTT.

Dari hasil penelitian kami dapatkan prevalensi anemia ibu hamil di Puskesmas Sikumana Kota Kupang selama bulan Maret 2019 sebesar 22,7%. Dari 71 ibu hamil kami didapatkan 26 ibu hamil (36,61%) yang mengalami anemia ringan (Hb 9-10 gr/dl), 28 orang (39,44%) yang anemia sedang (Hb 7-8 gr/dl), dan 17 orang (23,95%) mengalami anemia berat (Hb <7gr/dl).

Dari data ini terlihat ada 45 ibu hamil atau 63,38% mengalami anemia derajat sedang sampai berat. Kondisi ini amat memprihatinkan, karena ibu hamil dengan derajat sedang sampai berat mempunyai risiko tinggi mengalami gangguan pada janin dan ibu saat melahirkan. Penelitian yang dilakukan Anggraini dan kawan-kawan di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kediri mendapatkan 29,4% ibu hamil yang mengalami anemia dengan derajat anemia keseluruhannya adalah anemia ringan ( Hb 9-10 gr/dL).

Data di atas jika dihubungkan dengan hasil wawancara tentang sikap ibu hamil terhadap nutrisi (pola makan) dimana terdapat 24 orang (33,80%) yang bersikap baik, 28 orang (39,44%) yang bersikap cukup, dan 19 orang (26,76%) yang bersikap kurang terlihat proporsi ibu hamil yang memiliki sikap baik terhadap nutrisi selama kehamilan masih cukup sedikit yakni hanya berkisar 33,8%.

### *Hasil Penelitian*

Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab tingginya anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sikumana. Jika dihubungkan dengan tingkat pendidikan hal ini bisa disebabkan karena sebagian besar (66,19%) responden berpendidikan rendah (SLTA ke bawah) yang bisa mempengaruhi sikap mereka terhadap nutrisi (pola makan) yang pada akhirnya menyebabkan anemia. Pola makan ibu hamil selama kehamilan yang meliputi frekuensi, komposisi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi merupakan unsur penting untuk mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan. Makanan-makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil yang mengandung zat besi seperti sayuran berdaun hijau, daging merah, sereal dan telur yang dikonsumsi secara teratur ( $\pm$  2-3 kali dalam seminggu) dapat mencegah anemia selama kehamilan.

Pemilihan jenis makanan ibu hamil juga dapat mempengaruhi kejadian anemia, dimana pada penelitian ini didapatkan 17 orang (23,95%) yang bersikap baik, 43 orang (60,56%) yang bersikap cukup, dan 11 orang (15,49%) yang bersikap kurang. Hanya 23,95% ibu hamil yang memiliki pemilihan jenis makanan yang baik. Pemilihan jenis makanan merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu, karena mutu bahan yang akan digunakan mempengaruhi kualitas maupun kuantitas mutu yang dihasilkan. Menurut Azwar (2012), faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, pekerjaan, pengaruh kebudayaan, pengaruh orang lain yang dianggap penting, lembaga pendidikan, media masa

dan agama serta pengaruh emosi dalam individu sendiri.

Pengolahan pangan yaitu hal-hal yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam penyusunan menu sehari-hari. Pengolahan pangan meliputi : alat, fasilitas, tenaga dan waktu. Menu yang telah disusun dapat diterapkan dengan baik dengan menggunakan alat-alat dan perlengkapan dapur yang tersedia. Bila alat dan fasilitas terbatas maka menu yang disusun juga harus menu sederhana, bila alat dan fasilitas modern maka menu yang disusun akan lebih luwes dan bervariasi. Dengan tersedianya alat-alat dan fasilitas yang baik maka efisiensi dan efektifitas dapat tercapai. Ada berbagai macam teknik memasak, yaitu menggoreng, menumis, mengukus, memanggang, merebus dan lain-lain. Dalam pengolahan makanan bisa menggunakan salah satu teknik tersebut. Tetapi untuk ibu hamil disarankan untuk mengolah makanan dengan cara merebus, (Auliana, R. 2009).

Pada penelitian ini didapatkan dari 71 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang terdapat 31 orang (43,66%) yang bersikap baik terhadap pengolahan makanan, 24 orang (33,81%) yang bersikap cukup, dan 16 orang (22,53%) yang bersikap kurang. Penelitian yang dilakukan oleh Linda Febriana dari total 22 responden ibu-ibu hamil didapatkan 12 orang (54,5%) bersikap negatif dalam mengolah makanan, dan 10 orang (45,5%) bersikap positif. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor antara lain pengalaman pribadi faktor emosional. Pada penelitian ini faktor pendidikan sangat mempengaruhi pembentukan kepercayaan seseorang dimana dalam penelitian ini terdapat 7

### *Hasil Penelitian*

responden yang berpendidikan sarjana dimana 4 orang responden (57,14%) memiliki sikap baik, 3 orang (42,86%) memiliki sikap cukup. Sedangkan responden yang berpendidikan SMA berjumlah 17 orang dimana 8 orang (47,05%) yang memiliki sikap baik, 9 orang (52,94%), yang memiliki sikap cukup. Responden yang berpendidikan SMP berjumlah 29 orang, dimana 16 orang (55,17%) responden yang memiliki sikap baik, 11 orang (37,94%) yang memiliki sikap cukup, 2 orang (6,90%) yang memiliki sikap kurang. Responden yang berpendidikan SD berjumlah 12 orang, dimana 3 orang (25%) bersikap baik, 3 orang (25%) bersikap cukup, dan 6 orang (50%) bersikap kurang. Responden yang tidak tamat SD berjumlah 6 orang dimana 6 orang (100%) bersikap Kurang. Jadi terlihat, makin tinggi pendidikan makin baik sikap mereka terhadap pengolahan makanan.

Menurut peneliti, kebiasaan mengolah makanan pada ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu tersebut selama kehamilan karena cara pengolahan bahan makan dapat mempengaruhi bioavailabilitas zat besi dalam bahan makanan, cara pencucian misalnya dapat melarutkan zat besi dalam air. Selain itu proses pemanasan bahan makanan juga dapat mempengaruhi kandungan zat besi didalam bahan makanan. Sehingga ibu hamil yang memiliki kebiasaan mengolah makanan kurang tepat dalam sangat beresiko mengalami anemia selama kehamilan.

Dari hasil analisis statistik untuk melihat hubungan antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia

selama kehamilan di wilayah kerja puskesmas sikumana kota kupang bulan maret 2019 didapatkan hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Ini berarti sikap ibu hamil yang kurang baik akan mempengaruhi terjadinya anemia, sebaliknya sikap positif dapat mencegah kejadian anemia di kalangan ibu hamil.

Penyebab terbesar anemia gizi adalah berkurangnya asupan zat gizi yang berhubungan dengan pola makan yang tidak baik akibat ketidaktahuan dan ketidakmampuan. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, (Suyardi, MA, 2013).

Penelitian Herlina dkk dalam bukunya Hariyani, S. (2012) juga menunjukkan bahwa semakin kurang baik pola makan, pemilihan bahan makanan dan cara pengolahan makanan akan semakin tinggi angka kejadian anemia pada ibu hamil.

Menurut peneliti, salah satu faktor yang mempengaruhi gizi pada ibu hamil yaitu sikap ibu dalam mengatur nutrisi selama kehamilan seperti pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan, dan pengolahan makanan. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia dapat mengalami anemia selama kehamilan karena sikap sikap ibu hamil yang salah tentang nutrisi. Anemia pada kehamilan dapat dicegah dan diatasi dengan memperhatikan pola makan yang teratur, nutrisi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran berdaun hijau daging merah, sereal, telur, dan kacang tanah) dan pemberian tablet zat besi).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil yang menderita anemia di wilayah kerja puskesmas Sikumana Kota Kupang pada tanggal 15-27 Maret 2019 dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1 Prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia ringan berjumlah 26 orang (36,61%), yang termasuk kategori anemia sedang berjumlah 28 orang (39,44%), dan yang termasuk kategori anemia berat berjumlah 17 orang (23,95%).
- 2 Responden, yang bersikap baik pada pola makan berjumlah 24 orang (33,80%), yang bersikap cukup berjumlah 28 orang (39,44%), yang bersikap kurang berjumlah 19 orang (26,76%).
- 3 Responden, yang bersikap baik pada Pemilihan Jenis Makanan berjumlah 17 orang (23,95%), yang bersikap cukup berjumlah 43 orang (60,56%), yang bersikap kurang berjumlah 11 orang (15,49%).
- 4 Responden, yang bersikap baik pada Pemilihan Jenis Makanan berjumlah 17 orang (23,95%), yang bersikap cukup berjumlah 43 orang (60,56%), yang bersikap kurang berjumlah 11 orang (15,49%).
- 5 Terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara sikap ibu hamil tentang nutrisi dengan kejadian anemia selama kehamilan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan peningkatan promosi kesehatan pada ibu hamil tentang

anemia selama kehamilan dengan melaksanakan pengaturan pola makan, pemilihan jenis makanan, dan pengolahan makanan yang baik sebagai persiapan diri selama kehamilan atau setelah melahirkan untuk perawatan dan pencegahan anemia selama kehamilan di rumah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia. Jakarta
- Anonim. 2001. Tabel Status Gizi Menkes RI. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Anonim. 2007. Anemia pada masa kehamilan. Departemen Kesehatan RI. Jakarta
- Anonim. 2010. Profil Kesehatan Kota Kupang Tahun 2010. Dinkes Kota Kupang
- Anonim. 2012. Panduan Survei Cepat Kelainan Gizi, Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Atikah, Siti Asfuah. 2010. *Gizi Untuk Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Auliana, R. 2009. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Adi Cipta karya Nusa. Yogyakarta
- Azwar, S. 2012. *Sikap Manusia*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Hariyani, S. 2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi Pertama, Graha Ilmu. Yogyakarta
- Harper, Deaton, & Driskel. 1986. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Terjemahan Food, Nutrition, and Agriculture UI. Jakarta
- Hidayat, A. Aziz. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Selemba Medika. Jakarta

- Lubis, Z. 2003. Status Gizi Ibu Hamil Serta Pengaruhnya terhadap Bayi yang Dilahirkan. EGC. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. Ilmu kebidanan. Edisi 4. Bina Pustaka. Jakarta
- Proverawati, Atikah. 2011. Anemia dan Anemia Kehamilan. Nuha Medika. Yogyakarta
- Saifudin, A.B *dkk.* 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. BP-SP. Jakarta
- Supriasa, Bakri B., dan Fajar I. 2002. Penilaian Status Gizi. EGC. Jakarta
- Suyardi, MA. Gambaran Anemia Gizi dan Kaitannya dengan Asupan serta Pola Makan. Jurnal Kedokteran Yarsi. 2009