

EVALUASI PENGETAHUAN IBU HAMIL DAN POLA KONSUMSI MAKANAN KAYA FE DENGAN KEJADIAN ANEMIA GIZI

Evaluation Of Knowledge Pregnant And Rich Food Consumption Patterns Fe With Incident of Nutrition Anemia

Irine Christiany, Kiaonarni O.W , Tyas Triwahyuni

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah mengidentifikasi hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dan pola konsumsi makanan kaya Fe terhadap kejadian anemia gizi di wilayah kerja Puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Jenis penelitian adalah deskriptif korelasi dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah Puskesmas Sanan wetan Kota Blitar, sebanyak 40 orang ibu hamil yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian diketahui sebanyak 57.5% ibu hamil mengalami anemia dan sebanyak 42.5% tidak mengalami anemia. Tingkat pengetahuan ibu hamil kategori tinggi sebanyak 1 orang (2.5%), kategori sedang sebanyak 16 orang (40%) dan kategori rendah sebanyak 23 orang (57.5%). Tingkat konsumsi makanan kaya Fe kategori baik sebanyak 5 orang (12.5%), kategori defisit ringan sebanyak 1 orang (2.5%), kategori defisit sedang sebanyak 6 orang (15%) dan kategori defisit berat sebanyak 28 orang (70%). Hasil uji statistik *Spearman* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia ($p=0.00 < \alpha=0.05$) dan terdapat hubungan tingkat konsumsi makanan kaya Fe terhadap kejadian anemia ($p=0.00 < \alpha=0.05$). Oleh karena itu diharapkan kepada petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan penyuluhan kepada ibu-ibu hamil mengenai pentingnya gizi seimbang untuk ibu dan janin.

Kata kunci : Pengetahuan Ibu hamil , Konsumsi Fe, Anemia

ABSTRACT

The purpose of research is to identify the correlation between pregnant women and their knowledge of food consumption patterns of the Fe-rich nutritional anemia in Puskesmas Sananwetan of Blitar. This type of research is descriptive correlation with cross sectional method. The study population was all pregnant women in the region Sanan wetan Puskesmas Kota Blitar, 40 pregnant women were taken by simple random sampling technique. The results of the study known as much as 57.5% of pregnant women are anemic and as many as 42.5% do not have anemia. The level of knowledge of pregnant women as much as the high category 1 (2.5%), moderate category as many as 16 people (40%) and low category as many as 23 people (57.5%). The level of consumption of foods rich in both categories Fe by 5 people (12.5%), the category of mild deficits as much as 1 (2.5%), the deficit category were as many as six people (15%) and severe deficit category were 28 people (70%). Results Spearman known that there is a relationship between the level of knowledge with anemia ($p = 0:00 < \alpha = 0.05$), and there is a correlation between consumption level Fe-rich foods on the incidence of anemia ($p = 0:00 < \alpha = 0.05$). Therefore, it is expected to further improve the health workers for counseling to pregnant mothers about the importance of balanced nutrition for mother and fetus

Keywords: Knowledge Pregnant women, Consumption Fe, Nutritional anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal menurut kelompok orang tertentu. Sebagian besar penyebab anemia di Indonesia adalah kekurangan besi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap hari dan diperlukan untuk pembentukan hemoglobin sehingga disebut "anemia kekurangan besi". (Depkes RI, 2000 dalam Waryana, 2010). Oleh karena itu diperlukan suatu pencegahan yakni dengan memberikan makanan yang cukup mengandung zat besi. Namun, jika anemia sudah terjadi, tubuh tidak akan mungkin menyerap zat besi dalam jumlah besar dan dalam waktu yang relatif singkat. Oleh karena itu, pengobatan selalu menggunakan suplementasi zat besi (Arisman, 2009).

Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh banyak faktor, yaitu faktor langsung, tidak langsung dan faktor mendasar. Secara langsung anemia disebabkan oleh seringnya mengkonsumsi zat penghambat absorpsi zat besi, kurangnya mengkonsumsi fasilitator absorpsi zat besi non heme serta adanya infeksi parasit. Adapun kurang diperhatikannya keadaan ibu pada waktu hamil merupakan faktor tidak langsung. Namun secara mendasar anemia pada ibu hamil disebabkan oleh rendahnya pendidikan dan pengetahuan serta faktor ekonomi yang masih rendah (Djunadi 1995 diacu dalam Darlina 2003).

Rendahnya tingkat penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi menu makanan masyarakat yang lebih banyak mengandung faktor - faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi (*inhibitor factors*) seperti serat, fitat, maupun tanin.

Sedangkan faktor - faktor yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi (*enhancer factors*) seperti vitamin C dan protein hewani hanya sedikit proporsinya di dalam menu sehari - hari. (Fadlilah, 2009).

Penyebab utama anemia defisiensi zat besi khususnya di negara berkembang adalah akibat pola konsumsi gizi yang kurang memadai. Banyak orang bergantung hanya pada makanan nabati yang memiliki absorpsi zat besi yang buruk dan terdapat beberapa zat dalam makanan tersebut yang mempengaruhi absorpsi besi (Fadlilah, 2009).

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI mengungkapkan bahwa secara nasional prevalensi anemia di perkotaan mencapai 14,8% (menurut acuan SK Menkes). Sedangkan prevalensi anemia pada perempuan di perkotaan provinsi Jawa Timur mencapai 15,6% (menurut acuan SK Menkes). Dinas Kesehatan Kota Blitar, di Kota Blitar angka kejadian anemia ibu hamil pada tahun 2010 sebesar 9,87% yaitu 210 dari 2141 ibu hamil, sedangkan pada tahun 2011 mengalami kenaikan menjadi sebesar 14,72% yaitu 158 dari 1073 ibu hamil, dan pada tahun 2012 mengalami penurunan menjadi sebesar 11,94% yaitu 251 dari 2103 ibu hamil, yang menjadi masalah adalah angka ini tidak merata untuk setiap kecamatan.

METODE DAN BAHAN

Desain penelitian ini bersifat observasional atau non eksperimental yang menggunakan rancangan cross seccional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berkunjung ke Poli Gizi di Puskesmas Sananwetan Kota Blitar.

Variabel Penelitian adalah Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang makanan kaya zat besi (Fe), Pola konsumsi makanan kaya zat besi (Fe), kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sananwetan Kota Blitar. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Form *food frequensi* semi kuantitatif (FF-SQ), Form kuesioner tingkat pengetahuan anemia ibu hamil dan makanan sumber Fe serta zat penghambatnya, dan Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, Ukuran dalam Rumah Tangga (URT), Angka Kecukupan Energi (AKG), data hasil pemeriksaan Hb diambil dari data sekunder dari pihak Puskesmas. Analisa Data dengan menggunakan program SPSS. Menggunakan analisis uji statistik *Spearmen* test dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Anemia Responden

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 23 orang (57.5%), sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 17 orang (42.5%). Prevalensi ibu

hamil dengan anemia lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak anemia, terjadinya anemia ibu hamil karena beberapa faktor antara lain kurangnya pengetahuan tentang makanan kaya Fe sehingga mengakibatkan kurangnya intake makanan yang mengandung zat besi (Fe). Menurut Djuandi 1995 diacu dalam Trisianti 2006, anemia pada ibu hamil disebabkan oleh banyak faktor, yaitu faktor langsung, faktor tidak langsung dan faktor mendasar. Secara langsung anemia disebabkan oleh pola konsumsi, diantaranya konsumsi energi, protein, zat besi dan zat penghambatnya, serta kurangnya mengkonsumsi promotor absorpsi zat besi (vitamin C). Sedangkan yang menjadi faktor penyebab tidak langsung adalah kurang diperhatikannya keadaan ibu pada waktu hamil. Adapun faktor mendasar terjadinya anemia pada ibu hamil adalah keadaan sosial ekonomi, diantaranya rendahnya tingkat pendidikan ibu hamil, rendahnya pendapatan keluarga, dan rendahnya tingkat pengetahuan ibu hamil.

Tabel 1 Status Anemia Ibu Hamil

Status Anemia	f	%
Anemia	23	57.5
Tidak Anemia	17	42.5
Total	40	100

Tingkat Pengetahuan Responden

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden yang paling banyak pada kategori rendah sebanyak 23 orang (57.5%), sedangkan tingkat pengetahuan pada ketegori sedang sebanyak 16 orang (40%) dan tingkat pengetahuan responden yang paling sedikit pada kategori tinggi sebanyak 1 orang (2.5%). tingkat pengetahuan yang dimaksud adalah meliputi tentang pengetahuan terhadap anemia, makanan yang mengandung zat besi (Fe), Makanan yang membantu absorpsi zat besi (Fe) dan makanan yang menghambat absorpsi zat besi (Fe). Dari pertanyaan kuesioner yang diajukan oleh peneliti dapat dilihat bahwa pertanyaan yang mempunyai tingkat kesalahan paling banyak adalah mengenai makanan yang menghambat absorpsi zat besi (Fe).

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	
	f	%
Tinggi	1	2.5
Sedang	16	40
Rendah	23	57.5
Total	40	100

Dari 40 responden yang menjawab benar hanya 11 orang dan menjawab salah sebanyak 29 orang. Seharusnya setelah mengkonsumsi makanan kaya zat besi (Fe) tidak bersamaan dengan

mengonsumsi teh, karena dalam teh mengandung zat yang bernama tannin. Zat ini dapat menyebabkan pengurangan daya serap zat besi. Sedangkan pertanyaan yang paling sedikit tingkat kesalahannya adalah pertanyaan tentang makanan yang mengandung zat besi. Dari 40 responden yang menjawab benar sebanyak 30 orang dan yang menjawab salah sebanyak 10 orang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sudah banyak ibu hamil yang mengetahui makanan yang memiliki sumber zat besi (Fe) dapat diperoleh dari daging sapi.

Tingkat Konsumsi Fe Responden

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan kaya Fe ibu hamil tergolong pada kriteria baik sebanyak 5 orang (12.5%), defisit ringan sebanyak 1 orang (2.5%), defisit sedang sebanyak 6 orang (15%) dan defisit berat sebanyak 28 orang (70%). Dalam hal ini tingkat konsumsi makanan yang dimaksud meliputi frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi yang memiliki sumber zat besi (Fe) tinggi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan. Kebiasaan ini dapat diketahui salah satunya melalui metode *Food Frequency Questioner* (FFQ) terhadap ibu hamil.

Tabel 4 Tingkat Konsumsi Makanan Kaya Fe

Ibu Hamil		
Tingkat Konsumsi Fe	f	%
Baik	5	12.5

Berdasarkan data yang ada ternyata masih ditemukan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan tinggi, tetapi masih mengalami anemia. Menurut penulis hal ini dapat disebabkan oleh sikap dan perilaku individu itu sendiri. Seseorang memiliki pengetahuan tinggi tetapi belum tentu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam hal kebiasaan makannya, bahkan cenderung mengabaikan dan dilanggar. Selain itu, meskipun individu mengerti dan paham bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi, namun mereka kurang paham dalam membedakan zat besi heme dan non heme, hal ini juga sangat berpengaruh, zat besi heme jauh lebih baik dikonsumsi dari pada non heme, hal ini dikarenakan zat besi heme jauh lebih cepat diserap

Defisit Ringan	1	2.5
Defisit Sedang	6	15
Defisit Berat	28	70
Total	40	100

Hasil penelitian menunjukkan yang paling dominan sebesar 28 orang ibu hamil mempunyai tingkat konsumsi dalam kategori defisit berat, hal ini dikarenakan dari 40 responden banyak yang mengonsumsi bahan makanan atau makanan jadi yang mengandung kaya Fe hanya dalam kurun waktu sebulan sekali dan bahkan tidak pernah. Kebiasaan makan seseorang sangat menentukan zat-zat gizi yang dikonsumsi, baik jumlah maupun mutunya bagi pemenuhan kebutuhan tubuh. Kebiasaan makan merupakan refleksi dari upaya pemenuhan kebutuhan fisik, keinginan, kepuasan dan ketenangan. Baik tidaknya kebiasaan makan seseorang, tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan beranekaragam bahan pangan. Berbagai faktor menentukan kebiasaan makan dalam arti luas, umumnya ditentukan oleh dua hal pokok, yaitu ketersediaan fisik dan ketersediaan budaya (Irianton, 2011).

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Anemia Ibu Hamil

Hasil analisa uji *Spearman Test* tingkat pengetahuan dengan status anemia menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang rendah dapat mengakibatkan seseorang mengalami anemia. ($p=0.000 < \alpha=0.05$).

oleh tubuh. Faktor lain yang mempengaruhi adalah faktor status sosial ekonomi. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi tetapi tidak mempunyai modal cukup untuk membeli makanan yang beraneka ragam dan seimbang. Sehingga kebutuhan akan zat besi (Fe) kurang terpenuhi secara maksimal. Maka dari itu masih ada ibu hamil dengan pengetahuan tinggi tetapi masih tetap mengalami anemia. Menurut Almtsier (2005), masalah gizi umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan (sanitasi), kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan, dan adanya daerah miskin gizi (iodium).

Tabel 5 Tingkat Pengetahuan dengan Status Anemia Ibu Hamil

Tingkat Pengetahuan	Status Anemia				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia		Total	%
	f	%	f	%		
Tinggi	1	100	0	0	1	100
Sedang	9	56	7	44	16	100
Rendah	13	57	10	43	23	100

uji *Spearman Test* $p=0.000 < \alpha=0.05$

Tabel 6 Tingkat Konsumsi makanan kaya Fe dengan Status Anemia Ibu Hamil

Tingkat Pengetahuan	Status Anemia				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia		Total	%
	f	%	f	%		
Baik	1	20	4	80	5	100
Defisit Ringan	0	0	1	100	1	100
Defisit Sedang	3	50	3	50	6	100
Defisit Buruk	19	68	9	32	28	100

uji *Spearman Test* $p=0.000 < \alpha=0.05$

Hubungan Tingkat Konsumsi Makanan Kaya Fe dengan Status Anemia Ibu Hamil

Hasil analisa uji *Spearman Test* tingkat konsumsi makanan kaya Fe dengan status anemia didapatkan ada hubungan antara tingkat konsumsi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah ibu hamil yang memiliki tingkat konsumsi makanan kaya Fe dalam kategori defisit berat dan mengalami anemia lebih dominan dibandingkan dengan kriteria yang lainnya. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan bahan pangan atau makanan jadi yang mengandung zat besi (Fe) tinggi sangat berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Semakin banyak jumlah dan semakin sering frekuensi ibu hamil mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe) tinggi semakin kecil pula kesempatan ibu hamil untuk mengalami anemia.

Menurut Arisman (2009), asupan zat besi dari makanan dapat ditingkatkan melalui dua cara. Pertama, memastikan konsumsi makanan yang cukup mengandung kalori sebesar yang semestinya dikonsumsi. Kedua, meningkatkan ketersediaan hayati zat besi yang dimakan, yaitu dengan jalan mempromosikan makanan yang dapat memacu penyerapan zat besi dan menghindarkan pangan yang bisa mereduksi penyerapan zat besi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian didapatkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status anemia ibu hamil. dan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi makanan kaya Fe dengan status anemia ibu hamil. Mengingat masih tingginya prevalensi anemia gizi pada ibu hamil di wilayah penelitian, maka hendaknya perlu diambil tindakan, diantaranya 1) peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang penanggulangan anemia dan pentingnya mengkonsumsi makanan kaya Fe pada masa kehamilan baik ditingkat Puskesmas, Posyandu maupun di lingkungan masyarakat, dengan memberikan penyuluhan langsung beserta pemberian leaflet agar ibu hamil lebih memahami materi yang diberikan. 2) Upaya lain yang dapat dilakukan untuk meminimalisasi kejadian anemia gizi di wilayah Puskesmas Sananwetan Kota Blitar

Fe ibu hamil dengan status anemia ($p=0.000 < \alpha=0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan kaya Fe dengan kriteria defisit dapat mengakibatkan seseorang mengalami anemia

adalah dengan meningkatkan kunjungan pemeriksaan kehamilan ke tenaga kesehatan secara rutin sesuai usia kehamilan.3) Para ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sananwetan Kota Blitar sebaiknya memperhatikan konsumsi makanan kaya Fe pada masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sibagariang, E., Pustamaika, R., Rismalinda., 2010. *Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta:Trans Info Media.
- Dr Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* : Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta, Ed.2 EGC.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Manuaba. 2010. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta:Arcan.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta:Pustaka Rihama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekatri, M., 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- [DINKES] Kota Blitar.2010, 2011, 2012. Data Anemia Ibu Hamil
- [RISKESDAS] Nasional. 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI Tentang Prevalensi Anemia.

- DPD PERSAGI JAWA TIMUR. 2011. Tabel Komposisi Pangan Indonesia
- Fadlilah, M, 2009, *Hubungan Lama Menstruasi, Status Gizi, Konsumsi Bahan Makanan Peningkat - Penghambat Absorpsi Fe dan Kadar Hemoglobin Pada Karyawan PT. Wyeth Indonesia* S1 Undergraduate Esa Unggul Jakarta.
- Supriasa, Fajar, Bakri. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: cet.1 EGC
- Sukrat, dkk. 2006. The prevalence and causes of anemia during pregnancy in Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital. . *J. Med. Assoc. Thai* 89 (Suppl4):S142-146.
- Supriasa, ID.2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : ECG
- Wahyuni, S.2008. *Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Nusukan Surakarta*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. KTI.
- Darlina. 2003. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi pada Ibu Hamil [*skripsi*]. Bogor : Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Trisianti, F., 2006. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor Jawa Barat, *Karya Tulis Ilmiah*, Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Kismoyo, C.2005. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi dan Anemia Dengan Kadar Hemoglobin Di Puskesmas Banguntapan I, *Karya Tulis Ilmiah*, Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Poedjiadi, Anna. 2009. *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta: UI-PRESS