

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PANGAN SUMBER ZAT BESI DAN TABLET TAMBAH DARAH (TTD) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BULILI

CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION FOOD SOURCES OF IRON AND IRON SUPPLEMENT TABLET WITH ANEMIA CASES IN PREGNANT WOMEN AT BULILI PUBLIC HEALTH CENTER

Wery Aslinda, Putu Candriasih, Yuridesi Nurani Putri

Poltekkes Kemenkes Palu

(yuridesinuraniputri@gmail.com, 081247644877)

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan dapat meningkatkan risiko bayi berat lahir rendah, keguguran, lahir sebelum waktunya, risiko pendarahan sebelum dan/atau pada saat persalinan yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi sumber pangan zat besi dan asupan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili. Jenis penelitian adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 39 orang ibu hamil. Data diperoleh dari hasil wawancara dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi sumber pangan zat besi di wilayah kerja Puskesmas Bulili kategori jarang (51,3%), konsumsi tablet tambah darah kategori kurang (51,3%), dan kejadian anemia pada ibu hamil (48,7%). Terdapat hubungan antara pola konsumsi pangan sumber zat besi (p -value= 0,037) dan konsumsi tablet tambah darah (p -value= 0,001) dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pola konsumsi sumber pangan zat besi dan asupan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili.

Kata Kunci: Pangan Zat Besi, Tablet Tambah Darah, Anemia

ABSTRACT

Anemia in pregnancy can increase the risk of low birth weight babies, miscarriage, birth prematurely, the risk of bleeding before and/or during delivery which can cause death to mother and baby. This study aims to know the correlation between consumption food sources of iron and intake of iron tablet on anemia cases in pregnant women at Bulili Public Health Center. This type of research is an analytic with a cross sectional approach. The sample in this study were 39 pregnant womens. The data obtained from interviews and checking hemoglobin levels. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Chi Square test. The results showed that consumption food sources of iron at Bulili Public Health Center in the rare category (51,3%), intake of iron tablet in the low category (51,3%), and the incident of anemia in pregnant women (48,7%). While the correlation between consumption food sources of iron (p -value= 0,037) and intake of iron tablet (p -value= 0,001) on anemia cases in pregnant women at Bulili Public Health Center. The conclusion of this study is that there is a relationship between consumption food sources of iron and intake of iron tablet on anemia cases in pregnant women at Bulili Public Health Center.

Keywords: Food Sources of Iron, Iron Tablets, Anemia

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), bahwa 40% penyebab kematian ibu di

negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Prevalensi anemia pada kehamilan di Asia Tenggara diperkirakan

mencapai 48,7% dari populasi dan merupakan prevalensi tertinggi diseluruh dunia⁽¹⁾. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%⁽²⁾.

Pada ibu hamil, anemia akan meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, keguguran, lahir sebelum waktunya, risiko pendarahan sebelum dan/atau pada saat persalinan yang dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya. Sedangkan pada bayi dalam kandungan dapat mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, tidak dapat mencapai tinggi optimal dan anak menjadi kurang cerdas⁽³⁾.

Faktor umum yang dapat menyebabkan anemia pada kehamilan ialah kurangnya konsumsi zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Keadaan ini disebut dengan Anemia Defisiensi Besi (ADB). ADB mewakili 50% dari total kasus anemia diseluruh dunia⁽⁴⁾.

Adapun upaya pemerintah dalam mencegah dan menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia yakni dengan memberikan 90 Tablet Tambah Darah (TTD) selama periode kehamilan. Meskipun tujuannya untuk menurunkan kejadian anemia, tetapi kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tinggi bahkan mengalami peningkatan⁽³⁾.

Selain menjalankan program pemerintah terkait dengan Tablet Tambah Darah (TTD), perlu juga dilakukan pemantauan terhadap pola konsumsi makanan pada ibu hamil. Pola

makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air⁽⁵⁾.

Salah satu jenis mineral yang berperan penting dalam kehamilan yaitu zat besi yang dapat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Pengukuran kadar Hb dalam darah memiliki peranan penting agar seseorang terhindar dari gejala anemia defisiensi besi karena pola konsumsi sumber pangan zat besi yang buruk⁽⁶⁾.

Di Provinsi Sulawesi Tengah, anemia termasuk salah satu penyakit paling banyak yang mencapai 4.635 kasus di tahun 2018. Sedangkan di Kota Palu, salah satu kejadian anemia tertinggi terjadi di wilayah kerja Puskesmas Bulili dengan prevalensi sebanyak 20,2% dari total kejadian anemia di Kota Palu⁽⁷⁾. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pola konsumsi sumber pangan zat besi dan asupan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* bertempat di wilayah kerja Puskesmas Bulili yang dilaksanakan pada bulan Maret 2020. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili. Sampel penelitian berjumlah 39 orang

ibu hamil. Data pola konsumsi diukur dengan menggunakan kuesioner *food frequency questionnaire*. Skor konsumsi di lebih besar skor total sampel dikategori sering sedangkan skor konsumsi lebih rendah dikategorikan jarang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Data disajikan dalam bentuk tabel presentase dan disertai penjelasan berupa narasi.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Ibu Hamil berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, dan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Karakteristik Responden	n	%
Umur Ibu		
13-18 tahun	3	7,7
19-49 tahun	36	92,3
Usia Kehamilan		
Trimester I	2	5,1
Trimester II	24	61,6
Trimester III	13	33,3
Pekerjaan		
IRT	28	71,8
Wiraswasta	5	12,8
PNS	6	15,4

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili berada pada usia 19-49 tahun (92,3%). Sedangkan distribusi ibu hamil berdasarkan usia kehamilan didominasi oleh Trimester II (61,6%). Adapun distribusi ibu hamil berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil atau sebanyak 71,8% berkerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Analisis Univariat

Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi

Pola konsumsi sumber pangan zat besi

dilihat dari frekuensi ibu hamil mengonsumsi makanan sumber zat besi selama sebulan terakhir yang terbagi atas dua kategori yaitu jarang dan sering. Cara menentukannya diperoleh dari hasil skor terhadap setiap kategori kemudian dirata-ratakan.

Tabel 2. Gambaran Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi	n	%
Jarang	20	51,3
Sering	19	48,7
Total	39	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 51,3% jarang mengonsumsi sumber pangan zat besi. Artinya, dari 39 responden, sebanyak 20 orang jarang mengonsumsi pangan zat besi.

Asupan Tablet Tambah Darah (TTD)

Asupan TTD dilihat dari jumlah tablet yang dikonsumsi selama sebulan terakhir. Petugas Puskesmas memberikan minimal 10 tablet selama sebulan. Apabila selama sebulan terakhir konsumsi tablet tambah darah $\geq 50\%$ maka dapat dikategorikan konsumsinya baik.

Tabel 3. Gambaran Asupan Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Asupan Tablet Tambah Darah	n	%
Kurang	20	51,3
Baik	19	48,7
Total	39	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa dari 39 orang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili, 20 orang responden konsumsi tablet tambah darahnya kurang (51,3%), dan 19 orang responden konsumsi

tablet tambah darahnya baik (48,7%).

Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Anemia pada ibu hamil diketahui berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan nilai normalnya 11 gr/dl.

Tabel 4. Gambaran Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Status Hb	n	%
Anemia	19	48,7
Tidak Anemia	20	51,3
Total	39	100,0

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 4, sebanyak 51,3% ibu hamil tidak anemia. Artinya dari 39 orang responden, sebanyak 20 orang tidak mengalami anemia. Sedangkan 19 orang atau 48,7% mengalami anemia.

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Tabel 5. Hubungan Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi	Status Hb				ρ value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Jarang	13	65,0	7	35,0	0,037
Sering	6	31,6	13	68,4	

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa ibu hamil yang jarang mengonsumsi sumber pangan zat besi, sebagian besar mengalami anemia (65%). Sedangkan ibu hamil yang sering mengonsumsi sumber pangan zat besi, sebagian besar tidak mengalami anemia (68,4%). Hasil uji statistik

dengan menggunakan uji *chi square (yate's correction)* didapatkan nilai ρ value 0,037.

Hubungan Asupan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Tabel 6. Hubungan Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili

Konsumsi Tablet Tambah Darah	Status Hb				ρ value
	Anemia		Tidak Anemia		
	n	%	n	%	
Kurang	15	75,0	5	25,0	0,001
Baik	4	21,1	15	78,9	

Sumber: Data Primer Terolah, 2020

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa ibu hamil yang kurang mengonsumsi tablet tambah darah 75% mengalami anemia. Sedangkan ibu hamil yang konsumsi tablet tambah darahnya baik 78,9% tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square (yate's correction)* didapatkan nilai ρ value 0,001.

PEMBAHASAN

Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi

Pola konsumsi sumber pangan zat besi di wilayah kerja Puskesmas Bulili dikategorikan jarang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti, hal ini disebabkan oleh keadaan ibu seperti mual dan muntah yang mengakibatkan menurunnya nafsu makan dan juga kurangnya frekuensi dan variasi sumber pangan zat besi yang dikonsumsi.

Dari hasil data yang diperoleh, sumber pangan zat besi yang paling sering dikonsumsi oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskemas

Bulili adalah telur ayam, tahu dan tempe. Tahu dan tempe merupakan zat besi non-heme dimana daya absorpsinya lebih rendah dibandingkan dengan zat besi heme. Meskipun frekuensinya sering, zat besi non-heme sangat bergantung pada menu makanan lain atau variasi menu.

Asupan Tablet Tambah Darah (TTD)

Asupan Tablet Tambah Darah (TTD) di wilayah kerja Puskesmas Bulili dikategorikan kurang. Berdasarkan wawancara dengan responden, hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi TTD. Selain itu juga beberapa dari mereka beralasan lupa. Sedangkan pada sebagian besar ibu hamil, kurang mengonsumsi TTD karena efek samping yang dirasakan yakni merasa mual.

Dalam upaya meningkatkan perilaku ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah, maka perlu dilakukan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan seperti dalam kelas ibu hamil, melakukan skrining untuk memantau konsumsi TTD dengan melibatkan kader kesehatan. Kegiatan tersebut sudah dilakukan oleh pihak Puskesmas Bulili. Hanya saja, frekuensinya perlu ditingkatkan lagi agar ibu hamil selalu teratur mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu juga dukungan keluarga sangat dibutuhkan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili sebagian besar

tidak anemia. Meskipun begitu, presentase kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Bulili masih sangatlah tinggi. Menurut asumsi peneliti, kejadian anemia pada ibu hamil masih terjadi dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah kurangnya mengonsumsi sumber pangan zat besi dan tablet tambah darah. Selain itu juga faktor usia ibu dan usia kehamilan dapat mempengaruhi risiko terjadinya anemia pada ibu hamil.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh ibu hamil yang berada pada kelompok usia 16-18 tahun mengalami anemia. Hal ini menggambarkan bahwa usia ibu hamil tersebut masih rentan terjadinya anemia yang disebabkan oleh fungsi reproduksi belum optimal dan mental ibu belum siap karena masih labil sehingga kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat gizi. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gusnidarsih pada tahun 2019 yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia ibu hamil dengan kejadian anemia klinis selama kehamilan⁽⁸⁾.

Selain itu, umur kehamilan dapat mempengaruhi risiko terjadinya anemia karena kebutuhan zat besi semakin meningkat. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa presentase anemia paling banyak terdapat pada trimester II. Pada trimester II kehamilan, janin mengalami fase *hiperplasia-hipertrofi* yaitu perbanyak sel dan pembesaran ukuran sel. Untuk itu hemoglobin yang merupakan komponen zat besi sangat dibutuhkan dalam proses tersebut⁽⁹⁾.

Hubungan Pola Konsumsi Sumber Pangan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil yang jarang mengonsumsi pangan zat besi 2 kali lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan ibu hamil yang sering mengonsumsi pangan zat besi. Kesimpulan secara statistik dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pola konsumsi sumber pangan zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salman dkk pada tahun 2015 di Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sambung Makmur⁽¹⁰⁾. Juga didukung oleh penelitian Rahmadhani tahun 2019 yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Anak Air Kota Padang⁽¹¹⁾.

Kejadian anemia yang sering terjadi pada ibu hamil disebabkan karena kekurangan zat besi yang ada pada makanan, zat besi ini diperlukan tubuh untuk menghasilkan komponen sel darah merah yang dikenal sebagai hemoglobin. Apabila konsumsi pangan sumber zat besi baik maka semakin baik pula kadar hemoglobinya⁽⁴⁾.

Hubungan Asupan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Dari hasil penelitian, ibu hamil dengan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) kurang 3,5 kali lebih beresiko mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil dengan konsumsi TTD baik. Kesimpulan secara statistik diketahui bahwa ada hubungan antara asupan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Milah pada tahun 2018 yang mana disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet tambah darah dengan angka kejadian anemia pada ibu hamil di Desa Baregbeg Kabupaten Ciamis⁽¹²⁾. Sedangkan menurut Sunarti dan Kartini (2017) bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sanrobone Kabupaten Takalar adalah konsumsi tablet Fe⁽¹³⁾. Selain itu, menurut Vernissa dkk (2017) ibu hamil yang patuh minum obat penambah darah kadar Hb nya meningkat 3,24 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak patuh⁽¹⁴⁾.

Seperti yang diketahui bahwa konsumsi TTD merupakan cara yang mudah untuk dapat mencegah dan menanggulangi anemia. Hal ini disebabkan karena komponen zat besi yang terdapat dalam tablet tambah darah berupa *ferro* yang lebih mudah dicerna untuk dapat membentuk hemoglobin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi sumber pangan zat besi di wilayah kerja Puskesmas Bulili kategori

jarang (51,3%), konsumsi tablet tambah darah kategori kurang (51,3%), dan kejadian anemia pada ibu hamil (48,7%). Terdapat hubungan antara pola konsumsi sumber pangan zat besi dan asupan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili. Disarankan ibu hamil dapat lebih sering mengonsumsi sumber pangan zat besi dan teratur mengonsumsi tablet tambah darah. Dan disarankan petugas puskesmas untuk meningkatkan frekuensi promosi kesehatan guna menanggulangi kejadian anemia pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada 1) Bapak Nasrul, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu, 2) Kepala Puskesmas Bulili, 3) Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. The Global Prevalence of Anaemia in 2011. World Health Organization. Geneva, Switzerland; 2015.
2. Kemenkes RI. RISKESDAS 2018. Jakarta; 2018.
3. PERMENKES. Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Indonesia; 2014.
4. Adam I, Ali A. Anemia During Pregnancy. In: Intech Open. Sudan: University of Khartoum; 2016. p. 17.
5. Manuaba IAC, Manuaba IBGF, Manuaba IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. 2nd ed. Jakarta: EGC; 2010.
6. Hastuti LT, Yuliati. Hubungan Pola Konsumsi Zat Gizi Besi dan Kadar Hemoglobin dengan Konsentrasi Belajar Remaja Putri. *J Prodi Biol UNY*. 2018;7(2):82–9.
7. Dinkes Kota Palu. Data Kejadian Anemia 2018. Palu; 2018.
8. Gusnidarsih V. Hubungan Usia dan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Anemia Klinis Selama Kehamilan. *J Asuhan Ibu Anak*. 2019;5(1):37–42.
9. Fikawati S, Syafiq A, Karima K. Gizi Ibu dan Bayi. Depok: Rajawali Pers; 2018. 236 p.
10. Salman Y, Ideris, Muharramah SM. Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambung Makmur Tahun 2015. *J Kesehat Indones* [Internet]. 2015;6(2):51–8. Available from: <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/25>
11. Rahmadhani W. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Fe Dan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang tahun 2019. 2019;
12. Milah AS. Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Desa Baregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis tahun 2018. *J Keperawatan Galuh*. 2018;1(1):12–36.
13. Sunarti A, Kartini A. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sanrobone Kabupaten Takalar. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2019;2(2):137–47.
14. Vernissa V, Andrajati R, Supardi S. Efektivitas Leaflet dan Konseling terhadap Kepatuhan Minum Tablet Besi dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas di Kabupaten Bogor. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2017;27(4):229–36.