



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkesdenpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3424>

Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Protein dan Energi Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Seririt 1 Kabupaten Buleleng

Kadek Rahayu Cahyani¹, I Komang Agusjaya Mataram¹, I.A. Eka Padmiari¹

¹ Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (K) : komang_agusjaya@yahoo.com

ABSTRACT

Anemia is a condition of insufficient or low concentrations of hemoglobin (Hb), erythrocytes and hematocrit (Hct) from normal values. Pregnant women experience anemia if their hemoglobin (Hb) level is below 11 g/dL. The aim of this research is to determine the relationship between knowledge and levels of consumption of Iron, Folic Acid, Vitamin C, Protein and Energy with the incidence of anemia in pregnant women. This type of research is observational with a cross sectional design. Carried out in December 2023. The sample size was 50 samples determined from 98 pregnant women in the Seririt I Community Health Center Working Area, Buleleng Regency. Sampling was carried out using purposive sampling. Data analysis used the Pearson Correlation test. Based on the results of sample observations, it was found that 54.0% were Anemic, 42.0% had poor knowledge, 54.0% had a poor level of Iron consumption, good Folic Acid, 52.0% had a good level of Vitamin C consumption, 52.0% had a good level of Protein consumption 56.0% and the energy consumption level is 54% less. The results of statistical tests showed that there was no relationship between levels of iron consumption ($p = 0.296$; $r = 0.151$), folic acid ($p = 0.184$; $r = 0.191$), vitamin C ($p = 0.488$; $r = 0.101$), protein ($p = 0.849$; $r = 0.028$), energy $p = 0.527$; $r = 0.092$) with knowledge of pregnant women. There is a relationship between the level of iron consumption ($p = 0.001$; $r = 0.744$), Folic Acid ($p = 0.001$; $r = 0.660$), Vitamin C ($p = 0.001$; $r = 0.697$), Protein ($p = 0.001$; $r = 0.491$), Energy ($p = 0.001$; $r = 0.678$) with anemia status in the Seririt 1 Community Health Center Working Area, Buleleng Regency.

Keywords: knowledge, iron consumption level, folic acid, vitamin C, protein, energy anemia of pregnant women

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi di mana jaringan tubuh tidak menerima oksigen yang cukup karena eritrosit yang tidak mencukupi. Prevalensi anemia pada wanita hamil tetap signifikan di Asia, dengan sekitar 60% terkena dampak (WHO, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sebagian besar ibu hamil, yaitu 73,2%, telah menerima tablet tambah darah (TTD). Di sisi lain, prevalensi anemia di kalangan ibu hamil juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yaitu dari 37,1% di tahun 2013 menjadi 48,9% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, telah terjadi peningkatan yang signifikan pada persentase ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Seririt 1. Pada tahun 2021, persentasenya sebesar 7,2%, namun meningkat menjadi 14,2% pada tahun 2022.

Anemia dapat disebabkan oleh menurunnya kebutuhan nutrisi dalam tubuh seseorang, seperti pada masa kehamilan. Berbagai faktor, termasuk tingkat pengetahuan dan konsumsi zat gizi, seperti fosfor, asam folat, vitamin C, dan protein, dapat memengaruhi pilihan makanan ibu hamil. Anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb), jumlah eritrosit, dan hematokrit (Hct) dibandingkan

dengan nilai normal. Pengetahuan merupakan faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan. Memahami anemia gizi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil. Kesehatan dan risiko anemia pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi nutrisi seperti asam folat, vitamin C, zat besi, protein, dan energi. Pembentukan sel darah merah dipengaruhi oleh asupan nutrisi, dan kurangnya asupan nutrisi yang cukup dapat mengganggu proses pembentukan sel darah merah (Hikma Padaunga dan Mukarramah, 2020).

Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pengetahuan dan tingkat konsumsi zat besi, asam folat, vitamin C, protein dan energi dengan kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas Seririt 1 Kabupaten Buleleng?

Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara pengetahuan dan tingkat konsumsi zat besi, asam folat, vitamin C, protein dan energi dengan kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas Seririt I Kabupaten Buleleng, dengan mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang anemia, tingkat konsumsi zat besi, asam folat, vitamin C, protein dan energi ibu hamil, serta menganalisis hubungan pengetahuan dengan tingkat konsumsi ibu hamil dan hubungan tingkat konsumsi zat besi, asam folat, vitamin C, protein dan energi dengan kejadian anemia ibu hamil di Puskesmas Seririt 1 Kabupaten Buleleng.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum, khususnya ibu hamil, tentang betapa pentingnya untuk memantau asupan asam folat, vitamin C, protein, zat besi, dan energi untuk mencegah anemia selama kehamilan. Serta dapat digunakan untuk mengembangkan kebijakan yang efektif dalam mencegah dan mengendalikan anemia pada ibu hamil, sangat penting untuk mendapatkan masukan yang tepat.

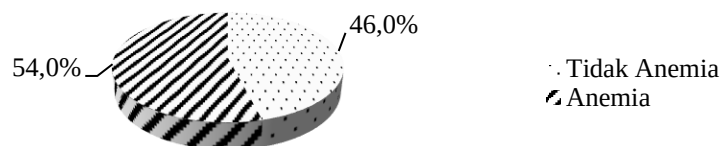
METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini di Wilayah Kerja Puskesmas Seririt 1 Kabupaten Buleleng. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Seririt 1 Kabupaten Buleleng, dengan jumlah sampel sebanyak 50 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan melakukan pengukuran. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner, termasuk formulir identitas sampel, formulir pengetahuan, dan formulir *recall* 2x24 jam dan pengukuran kadar hemoglobin (Hb) menggunakan alat *Easy Touch GCHb*. Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 26.0. dan diuji menggunakan uji Korelasi *Pearson*.

HASIL

Status Anemia

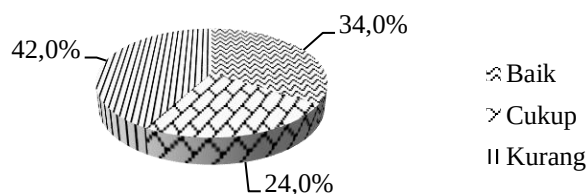
Kadar hemoglobin ibu hamil bervariasi antara 8 g/dL dan 12,8 g/dL, dengan rata-rata 10,4 g/dL dan standar deviasi 1,28. Sebagian besar ibu hamil, yaitu 27 sampel (54%), mengalami anemia. Di sisi lain, 23 sampel (46%) tidak mengalami anemia.



Gambar 1. Sebaran Sampel menurut Status Anemia

Pengetahuan

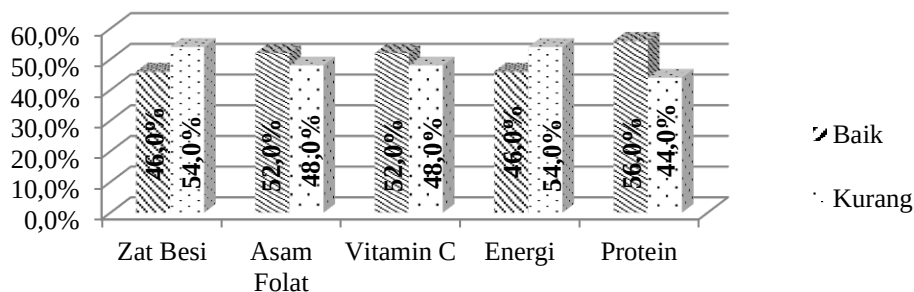
Tingkat pengetahuan ibu hamil sangat bervariasi, mulai dari tidak memiliki pengetahuan hingga pengetahuan yang lengkap, dengan rata-rata 49,60 (standar deviasi = 37,79). Mayoritas ibu hamil 49 berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 21 sampel, yang mewakili 42% dari total.



Gambar 2. Sebaran Sampel menurut Pengetahuan

Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein

Tingkat konsumsi zat besi sangat bervariasi, mulai dari 16,5% hingga 116,7%, dengan rata-rata 70,3% (standar deviasi = 34,3). Sebagian besar ibu hamil, yaitu 27 sampel (54%), memiliki tingkat konsumsi zat besi yang lebih rendah. Konsumsi asam folat bervariasi antara 40,3% dan 117,7%, dengan rata-rata 84,04% (SD = 26,4). Sejumlah besar wanita hamil, khususnya 26 sampel (52%), memiliki tingkat konsumsi asam folat yang memuaskan. Tingkat konsumsi Vitamin C bervariasi antara 38,1% dan 108,7%, dengan rata-rata 84,73% (standar deviasi = 21,3). Sebagian besar ibu hamil, yaitu 26 sampel (52%), memiliki tingkat konsumsi Vitamin C yang memuaskan. Tingkat konsumsi energi sangat bervariasi, mulai dari 40,4% hingga 116,4%, dengan rata-rata 81,75% dan standar deviasi 25,2. Sebagian besar ibu hamil, yaitu 27 sampel (54%), memiliki tingkat konsumsi energi yang lebih rendah. Konsumsi protein bervariasi antara 48,8% dan 132,2%, dengan rata-rata 95,74% (SD = 22,5). Sebagian besar ibu hamil, khususnya 28 sampel (56%), memiliki tingkat konsumsi protein yang memuaskan. Selengkapnya dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi

Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 ibu hamil, tingkat pengetahuan kategori baik yang tingkat konsumsi zat besinya baik sebanyak 9 (52,9%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 8 (47,1%). Namun, sampel dengan tingkat pengetahuan cukup yang tingkat konsumsi zat besi nya baik

sebanyak 5 (41,7%), dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 8 (58,3%). Jumlah ini lebih rendah daripada tingkat pengetahuan kurang yang tingkat konsumsi zat besinya baik sebanyak 12 (57,1%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 9 (42,9%). Tingkat pengetahuan kategori baik yang tingkat konsumsi asam folat baik sebanyak 10 (58,8%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 7 (41,2%). Namun, sampel dengan tingkat pengetahuan cukup yang tingkat konsumsi asam folat baik sebanyak 7 (58,3%), dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 5 (41,7%). Jumlah ini lebih rendah daripada tingkat pengetahuan kurang yang tingkat konsumsi asam folatnya baik sebanyak 9 (42,9%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 12 (57,1%). Tingkat pengetahuan kategori baik yang tingkat konsumsi vitamin C baik sebanyak 9 (52,9%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 8 (47,1%). Namun, sampel dengan tingkat pengetahuan cukup yang tingkat konsumsi vitamin C baik sebanyak 7 (58,3%), dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 5 (41,7%). Jumlah ini lebih rendah daripada tingkat pengetahuan kurang yang tingkat konsumsi vitamin C baik sebanyak 10 (47,6%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 11 (52,4%). Tingkat pengetahuan kategori baik yang tingkat konsumsi protein baik sebanyak 9 (52,9%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 8 (47,1%). Namun, sampel dengan tingkat pengetahuan cukup yang tingkat konsumsi protein baik sebanyak 6 (50,0%), dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 6 (50,0%). Jumlah ini lebih rendah daripada tingkat pengetahuan kurang yang tingkat konsumsi protein baik sebanyak 13 (61,9%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 8 (38,1%). Tingkat pengetahuan kategori baik yang tingkat konsumsi energi baik sebanyak 8 (47,1%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 9 (52,9%). Namun, sampel dengan tingkat pengetahuan cukup yang tingkat konsumsi energi baik sebanyak 5 (41,7%), dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 7 (58,3%). Jumlah ini lebih rendah daripada tingkat pengetahuan kurang yang tingkat konsumsi energi baik sebanyak 10 (47,6%) dan tingkat konsumsi kurang sebanyak 11 (52,4%).

Tabel 1
Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Zat Besi,
Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein

Pengetahuan	Tingkat Konsumsi															
	Zat Besi				Asam Folat				Vitamin C				Energi			
	Baik		Kurang		Baik		Kurang		Baik		Kurang		Baik		Kurang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	9	52,9	8	47,1	10	58,8	7	41,2	9	52,9	8	47,1	8	47,1	9	52,9
Cukup	5	41,7	7	58,3	7	58,3	5	41,7	7	58,3	5	41,7	5	41,7	6	50,0
Kurang	9	42,9	12	57,1	9	42,9	12	57,1	10	47,6	11	52,4	10	47,6	13	61,9
<i>r</i>		0,151				0,191				0,101				0,028		0,092
<i>p</i>		0,296				0,184				0,488				0,849		0,527

Hubungan yang lemah antara pengetahuan dan konsumsi zat besi ditunjukkan oleh uji *Korelasi Pearson*, yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,296 dan nilai r sebesar 0,151. Nilai p-value sebesar 0,191 dan nilai r-value sebesar 0,184 dari uji *Korelasi Pearson* menunjukkan bahwa kedua variabel, konsumsi asam folat dan pengetahuan, tidak berkorelasi secara signifikan satu sama lain. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi vitamin C dan pengetahuan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji *Korelasi Pearson* ($p = 0,488$, $r = 0,184$). Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi protein dan tingkat pengetahuan, berdasarkan uji *Korelasi Pearson* ($p=0,028$, $r= 0,849$). Nilai p-value sebesar 0,527 dan nilai r-value sebesar 0,092 menunjukkan bahwa uji *Korelasi Pearson* tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel, pengetahuan dan konsumsi energi.

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein dengan Status Anemia

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 50 ibu hamil, mayoritas sampel memiliki tingkat konsumsi zat besi dalam kategori baik, yang mengindikasikan bahwa mereka tidak mengalami anemia (100%). Namun, ibu hamil termasuk dalam kategori kurang yang menunjukkan bahwa mereka mengalami anemia (100%), dengan total 27 kasus. Sebagian besar sampel dengan tingkat konsumsi Asam Folat dalam kategori baik tidak mengalami anemia, sebanyak 22 (84,6%), tetapi masih ada yang

mengalami anemia, sebanyak 4 (15,4%). Sampel dengan tingkat konsumsi Asam Folat dalam kategori kurang mengalami anemia, sebanyak 23 (95,8%), tetapi masih ada yang tidak mengalami anemia sebanyak 1 (4,2%). Sebagian besar sampel dengan asupan vitamin C yang cukup tidak menunjukkan tanda-tanda anemia, yaitu sebanyak 23 sampel (88,5%). Namun, sebagian kecil sampel dengan konsumsi vitamin C yang cukup, yaitu 3 sampel (11,5%), menunjukkan tanda-tanda anemia. Sampel dengan tingkat konsumsi vitamin C yang rendah menunjukkan prevalensi anemia sebesar 100%. Sebagian besar sampel dengan asupan protein yang cukup tidak mengalami anemia, yaitu 23 sampel (82,1%) termasuk dalam kategori ini. Namun, 5 sampel (17,9%) dengan asupan protein yang cukup mengalami anemia, sementara 22 sampel (100%) dengan asupan protein yang kurang mengalami anemia. Mayoritas sampel (95,7%) menunjukkan tingkat konsumsi energi yang baik dan tidak mengalami anemia. Namun, masih ada sebagian kecil (4,3%) sampel dengan tingkat konsumsi energi yang baik yang juga mengalami anemia. Mayoritas sampel, yang terdiri dari 26 orang (96,3%), menunjukkan tingkat konsumsi energi yang rendah, namun sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi kurang masih ada yang tidak mengalami anemia sebanyak 1 (3,7%).

Tabel 2
Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C,
Energi dan Protein dengan Status Anemia

Tingkat Konsumsi	Status Anemia				<i>r</i>	<i>P</i>
	Tidak Anemia		Anemia			
	n	%	n	%		
Zat Besi						
Baik	23	84,6	0	15,4	0,744	0,001
Cukup	0	4,2	27	95,8		
Asam Folat						
Baik	22	84,6	4	15,4	0,660	0,001
Cukup	1	4,2	23	95,8		
Vitamin C						
Baik	23	88,5	3	11,5	0,697	0,001
Cukup	0	0	24	100		
Energi						
Baik	22	95,7	1	4,3	0,678	0,001
Cukup	1	3,7	26	96,3		
Protein						
Baik	23	82,1	5	17,9	0,491	0,001
Cukup	0	0	22	100		

Hubungan yang kuat antara konsumsi zat besi dan anemia ditunjukkan oleh uji *Korelasi Pearson*, yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,001 dan nilai *r* sebesar 0,744. Uji *Korelasi Pearson* menghasilkan nilai p-value sebesar 0,001 dan nilai *r* sebesar 0,660. Bahwa ada hubungan yang signifikan antara anemia dan penggunaan asam folat ditunjukkan di sini. Didapatkan hasil p-value sebesar 0.001 dengan nilai *r* = 0,697 Terbukti bahwa ada korelasi yang signifikan antara jumlah vitamin C yang dikonsumsi dan adanya anemia. Didapatkan hasil p-value sebesar 0.001 dengan nilai *r* = 0,491, Terbukti bahwa ada korelasi yang penting antara tingkat konsumsi protein dan status anemia. Hasil uji *Korelasi Pearson* menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat konsumsi energi dan status anemia; nilai p-value sebesar 0,001 dan nilai *r* sebesar 0,678.

PEMBAHASAN

Status Anemia

Kadar Hb rata-rata wanita hamil, sebagaimana ditentukan oleh pengukuran kadar Hb, adalah 10,4 gr/dL. Perlu dicatat bahwa sebagian besar ibu hamil, tepatnya 54%, masih mengalami anemia. Prevalensi ini lebih tinggi daripada yang diamati di Puskesmas Seririt 1, yang menyoroti masalah yang sedang berlangsung sebagai perbandingan. Pencegahan dapat dilakukan melalui pemeriksaan

kehamilan secara teratur, mengonsumsi tablet Fe sesuai jumlah yang dianjurkan selama kehamilan, memprioritaskan istirahat, mengonsumsi makanan yang seimbang, dan memastikan asupan zat besi yang cukup. Edukasi mengenai anemia sangat penting untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil. Wanita hamil harus menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Penghambat ini, yang biasa dikonsumsi oleh ibu hamil, termasuk kafein, tanin yang ditemukan dalam teh, oksalat, dan fitat. Zat-zat ini dapat menghambat kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi, yang menyebabkan anemia defisiensi besi.

Berdasarkan (McLean dkk, 2009) Buku Prevalensi Anemia di Seluruh Dunia 1993-2005 menyoroti adanya masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Selama kehamilan, anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada kesehatan bayi, yang berpotensi menyebabkan stunting. Hal ini seringkali disebabkan oleh kurangnya kadar zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin (Tampubolon dkk, 2021).

Pengetahuan

Tingkat pengetahuan berada pada nilai rata-rata 49,60%. Beberapa ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, yaitu sekitar 24%. Namun, perlu dicatat bahwa sebagian besar, sekitar 42%, masih menunjukkan kurangnya pengetahuan. Sejumlah besar ibu hamil, sekitar 33 orang (66%), kurang memahami cara mencegah anemia. Hal ini termasuk pengetahuan tentang pilihan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, konsumsi tablet tambah darah yang tepat selama kehamilan, mengikuti perkembangan berita tentang hb, dan mengenali kadar hb yang mengindikasikan anemia.

Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein

Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat konsumsi zat besi yang tidak memadai, dengan rata-rata 70,27%. Faktor-faktor yang mungkin berkontribusi terhadap rendahnya konsumsi zat besi di kalangan ibu hamil antara lain adalah terbatasnya variasi makanan dan tidak memadainya porsi makanan yang mengandung zat besi tinggi. Sebagai contoh, daging sapi mengandung 2,6 mg zat besi per 100 gram, ikan mengandung 2 mg, hati ayam mengandung 15,8 mg, telur mengandung 3 mg, tahu mengandung 3,4 mg, tempe mengandung 4 mg, bayam mengandung 3,5 mg, daun kelor mengandung 6 mg, kacang tanah mengandung 4,1 mg, dan sumber-sumber lainnya (Sri Iriani & Ulfah, 2019); (Fuada dkk, 2019).

Rata-rata, 84,04% wanita hamil mengonsumsi asam folat dalam jumlah yang cukup. Namun masih ada sebagian wanita hamil yang tidak mendapatkan cukup asam folat; faktanya, 48,0% dari populasi menderita hal ini. Salah satu penjelasan yang mungkin untuk rendahnya konsumsi asam folat pada ibu hamil adalah karena mereka tidak mengetahui makanan apa saja yang merupakan sumber yang baik untuk vitamin tersebut. Sebagai contoh, bayam mengandung 104 mcg asam folat per 100 gram, kangkung mengandung 73 mcg, buah alpukat mengandung 30 mcg, hati ayam mengandung 590 mcg, telur ayam mengandung 44 mcg, pepaya mengandung 38 mcg, jeruk mengandung 304 mcg, buncis mengandung 208 mcg, dan berbagai bahan makanan lainnya (Fitriah dkk, 2018).

Rata-rata, 84,73 persen wanita hamil mendapatkan cukup vitamin C dalam makanan mereka. Meskipun demikian, sebanyak dua puluh empat orang (48%) dari populasi ibu hamil tidak mendapatkan cukup vitamin C dalam makanan mereka. Menghindari makanan atau komponen makanan yang tinggi vitamin C dapat menyebabkan kekurangan vitamin C. Makanan kaya vitamin C harus menjadi bagian dari diet harian jika ingin melihat peningkatan. Pastikan untuk memasukkan makanan kaya vitamin C untuk meningkatkan manfaat nutrisinya. Jambu biji memiliki 87 mg, pepaya 19 mg, jeruk 49 mg, tomat 34 mg, bayam 41 mg, dan masih banyak contoh lainnya (Kesehatan & Nuswantoro, 2018).

Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat konsumsi protein yang memuaskan, dengan rata-rata 97,74%. Namun, masih ada sekelompok ibu hamil, yang terdiri dari 22 orang (44%), yang memiliki asupan protein yang kurang. Ibu hamil yang memiliki asupan protein yang kurang dapat meningkatkan konsumsinya dengan memasukkan makanan yang kaya akan protein hewani dan nabati. Ikan (16 gram), daging sapi (17,6 gram), ayam (18,2 gram), telur (12,4 gram), dan keju (22,8 gram) adalah sumber protein hewani yang baik. Sebaliknya, ada berbagai makanan nabati yang dapat

digunakan untuk mendapatkan protein. Kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo merupakan bagian dari kategori ini, begitu juga dengan bentuk olahan kacang-kacangan ini, termasuk tempe dan tahu (Sundari dkk, 2015).

Dengan rata-rata 81,75%, mayoritas ibu hamil mengkonsumsi energi yang cukup. Meskipun demikian, 27 dari 81 ibu hamil (54,0%) gagal memenuhi asupan kalori yang direkomendasikan. Jika ibu hamil masih kurang mengkonsumsi cukup kalori, mereka dapat meningkatkan asupan kalori mereka dengan mengkonsumsi berbagai makanan olahan yang terbuat dari empat makanan pokok: nasi atau yang setara, buah-buahan, sayuran (terutama sayuran berdaun hijau), dan daging. Beberapa makanan dapat mencegah penyerapan zat besi, oleh karena itu wanita hamil harus menghindarinya. Wanita hamil seringkali mengkonsumsi zat-zat yang menghambat proses ini, seperti kopi, oksalat, fitat, dan tanin teh. Suatu kondisi yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi dapat terjadi jika zat-zat kimia ini mencegah tubuh menyerap zat besi.

Hubungan Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi zat besi, asam folat, Vitamin C, energi dan protein, didapatkan nilai $p\text{-value} > 0,05$. Hal ini dapat terjadi karena pada pemilihan elemen makanan yang disarankan dan tidak disarankan. Dan pengetahuan yang kurang tidak berhubungan dengan tingkat konsumsi asam folat, vitamin C, energi dan protein, yang dimana sampel dengan pengetahuan yang kurang memiliki konsumsi asam folat, vitamin C, energi dan protein yang tinggi. Hal ini disebabkan sampel dengan pengetahuan kurang, tetapi pemilihan bahan makanannya sudah sesuai dengan zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rizky Afrilia Putri dkk, 2021 yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Dengan Tingkat Konsumsi Protein Dan Zat Besi Pada Remaja Putri Di Ponpes Asy-Syarifah Desa Brumbung Kabupaten Demak. Namun terdapat beberapa penelitian yang bertentangan seperti pada penelitian yang dilakukan Rika Astria Rishel pada tahun 2020 yang berjudul "Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Rendahnya Konsumsi Suplemen Asam Folat Selama Kehamilan di Lubuk Basung Tahun 2020", yang menemukan hubungan yang signifikan ($p\text{ value } 0,017 < 0,05$) antara pengetahuan ibu dengan konsumsi suplemen asam folat selama kehamilan di Lubuk Basung pada tahun 2020.

Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi, Asam Folat, Vitamin C, Energi dan Protein dengan Status Anemia

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat konsumsi zat besi, asam folat, Vitamin C, energi dan protein dengan Status anemia, didapatkan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novriani Tarigan dkk, 2021, yang berjudul "Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat dan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan", hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Petumbukan. Nilai $p\text{-value}$ sebesar $p=0,001 < 0,05$ menunjukkan hubungan ini. Ketika ibu hamil memiliki asupan energi yang lebih rendah, mereka lebih mungkin mengalami anemia. Sebaliknya, jika asupan energi ibu hamil cukup, maka kemungkinan untuk mengalami anemia semakin kecil. Nilai RR (Relative Risk) yang diperoleh menunjukkan bahwa ibu hamil dengan asupan energi yang lebih rendah memiliki risiko lebih tinggi secara signifikan untuk mengalami anemia, dengan kemungkinan 4,42 kali lebih besar. Dan pada penelitian Hikma Padaunga & Mukarramah pada tahun 2020, berjudul Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil, hasil analisis statistik menunjukkan 66 adanya korelasi yang kuat ($r = 0,93$) antara jumlah ibu hamil dan kejadian anemia pada kelompok ini. Nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 menunjukkan hubungan yang sangat signifikan. Namun pada penelitian Stephanie dkk, (2021) menyelidiki hubungan antara asupan nutrisi ibu hamil dan kadar hemoglobin, hasil penelitian ini bertentangan dengan temuan mereka. Tidak adanya korelasi

yang signifikan secara statistik antara konsumsi protein, zat besi, vitamin B12, dan vitamin C dengan kadar hemoglobin ditemukan oleh Stephanie et al. dengan nilai p sebesar 0,740 ($r = 0,048$).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasar pada hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan, maka disimpulkan yaitu: Hampir setengah dari sampel mengalami anemia, sedangkan hampir setengahnya lagi tidak. Sampel memiliki tingkat pengetahuan rata-rata 49,60%, dengan 42% termasuk dalam kelompok "kurang". Kekurangan zat besi adalah yang paling umum terjadi, mencapai 54% dari total konsumsi zat besi (70,27%). Asupan asam folat rata-rata 84,04%, dengan 52% termasuk dalam kelompok baik. Dengan asupan rata-rata 84,73%, mayoritas termasuk dalam kelompok "baik" (52%). Konsumsi protein rata-rata 95,74 persen. Hampir 60% dianggap baik. Rata-rata, 81,75% energi digunakan. Hampir setengahnya termasuk dalam kelompok "kurang". Tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan tingkat asupan zat besi, asam folat, vitamin c, protein, dan energi. Namun ada hubungan yang signifikan antara konsumsi zat besi, asam folat, vitamin c, protein, dan energi dengan status anemia.

Saran

Berdasar pada pembahasan maka bisa diusulkan hal-hal berikut: Ibu hamil yang anemia disebabkan oleh zat besi dapat dicegah dengan mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, tablet tambah darah dapat diperoleh di posyandu/puskesmas terdekat. Penting untuk memperhatikan waktu saat mengkonsumsi tablet suplemen darah. Minum satu tablet seminggu sekali pada hari yang sama, sebaiknya setelah makan dan dengan air. Hindari mengkonsumsinya dengan teh, susu, atau kopi. Setelah mengkonsumsi tablet, dianjurkan untuk mengkonsumsi buah-buahan yang kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi, baik yang telah memberikan izin, membimbing dan membantu selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitriah, A. H., Supariasa, I. D. N., Riyadi, D. B., & Bakri, B. (2018). Buku Praktis Gizi Ibu Hamil. In Media Nusa Creative
2. Fuada, N., Setyawati, B., Salimar, S., & Purwandari, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(1), 49–60. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.2324>
3. Hikma Padaunga, A., & Mukarramah, S. (2020). Hubungan Angka Kecukupan Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 147–154. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i2.307>
4. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementearian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699
5. Kesehatan, F., & Nuswantoro, U. D. (2018). Hemoglobin Pada Ibu Hamil Food Supplement Interventions For Increasing Hemoglobin Level On Pregnant Women masa kehamilan , persalinan maupun masa tubuh maupun ke otak . Anemia pada ibu disebabkan karena atonia uteri . 4 anemia ibu hamil yaitu dengan pembe. 9(November), 161–170.

6. McLean, E., Cogswell, M., Egli, I., Wojdyla, D., dan De Benoist, B. (2009). Worldwide prevalence of anemia, WHO Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 1993-2005. In *Public Health Nutrition* (Vol. 12, Issue 4). <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>
7. Sri Iriani, O., dan Ulfah, U. (2019). Hubungan Kebiasaan Meminum Teh dan Kopi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di BPM Bidan “E” Desa Ciwangi Kecamatan Balubur Limbangan Kabupaten Garut. *Jurnal Sehat Masada*, 13(2), 68–71. <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i2.108>
8. Stephanie, F., Yudhya, E., Purwara, L., Angkasa, D., dan Wahyuni, Y. (2021). Asupan Zat Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Media Gizi Pangan*, 28(1), 27–38
9. Sundari, D., Almasyhuri, A., dan Lamid, A. (2015). Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 25(4), 235–242. <https://doi.org/10.22435/mpk.v25i4.4590.235-242>
10. Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi FaktorFaktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>