

Pengurangan Kejadian Anemia Melalui Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Makanan Penambah Darah

Dewi Nur Anggraeni^{1*}, Eti Sumiati²

¹Program Studi Teknologi Bank Darah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

Email: deanggra84@gmail.com^{1*}

Kejadian anemia pada ibu hamil sering terjadi dikarenakan kurangnya asupan makanan yang dapat menambah darah di dalam tubuh. Pemilihan jenis makanan penambah darah disesuaikan dengan kebutuhannya. Asupan nutrisi masing-masing makanan penambah darah berbeda-beda, sehingga diperlukan pengetahuan yang baik untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil. Tujuan penelitian yaitu untuk mengurangi kejadian anemia melalui pengetahuan ibu hamil tentang makanan penambah darah. Desain penelitian yaitu cross-sectional, populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di Ngemplak, Sleman, Yogyakarta, sampel berjumlah 60 orang, metode sampling dengan menggunakan accidental sampling, variabel penelitian ada dua variabel yaitu variabel terikat adalah Pengetahuan ibu hamil tentang makanan penambah darah dan variabel bebas adalah usia, pendidikan, usia kehamilan, alat untuk pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner dan metode analisis data menggunakan analisis data secara SPSS dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai makanan penambah darah sebesar 45%, hasil uji bivariat diperoleh hasil p sebesar $0,007 < 0,05$ menunjukkan signifikan dari pengetahuan ibu hamil terhadap jenis makanan penambah darah, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai makanan penambah darah menunjukkan hasil yang signifikan sehingga memungkinkan terjadinya antisipasi terhadap kejadian penyakit anemia pada ibu hamil.

Keywords: Anemia, Ibu hamil, Makanan penambah darah

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kejadian menurunnya jumlah sel darah merah pada tubuh. Beberapa faktor penyebab terjadinya anemia diantaranya adalah usia, jenis kelamin, dan kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Anemia yang sering terjadi pada masa kehamilan yaitu anemia defisiensi zat besi (S Wulandini & Triska, 2018). Ferrum (Fe) yang merupakan zat besi di masa kehamilan digunakan untuk membentuk sel darah merah dan membentuk plasenta. Tingkat kebutuhan zat besi pada ibu hamil sebesar 200% - 300% setara dengan 1040 mg zat besi. Distribusi kebutuhan zat besi pada ibu hamil diantaranya 300 mg untuk disalurkan ke janin, 50-75 mg untuk

perkembangan plasenta, 450 mg untuk pembentukan sel darah merah dan 200 mg untuk melahirkan (Krisna & Mei Rahajeng, 2018).

Prevalensi kejadian anemia pada skala nasional sebesar 48,9%. Angka prevalensi ini menunjukkan angka yang tinggi dan terjadi pada ibu hamil. Berdasarkan klasifikasi usia, wanita dengan usia 15-24 tahun memiliki nilai prevalensi sebesar 84,6% (Astuti, 2021). Wanita hamil berusia 15-49 tahun memiliki prevalensi sebesar 38%. Dengan adanya tingginya angka prevalensi mengenai anemia pada ibu hamil menunjukkan kurangnya pengetahuan dari wanita usia muda mengenai pentingnya gizi atau nutrisi yang cukup dikonsumsi pada saat hamil (Zahra, 2019).

Faktor penentu dalam pembangunan nasional yaitu salah satunya adalah status gizi. Ibu hamil adalah salah satu sasaran dari dampak status gizi, apabila kekurangan gizi maka akan berdampak negatif. Kelompok ibu hamil di pedesaan atau perkotaan hampir separuhnya mengalami defisit asupan protein dan energi. Asupan gizi yang baik untuk dikonsumsi ibu hamil adalah produk makanan dalam bentuk biskuit, jenis makanan dari tepung terigu, lemak nabati, serat dari sayuran, gula, susu, telur, kacang-kacangan, buah, vitamin (A,D,E) dan mineral (zat besi, natrium, iodium). Ibu hamil tidak diperbolehkan mengkonsumsi bahan pewarna sintetik, pengawet dan pemanis buatan (Permenkes RI, 2016).

Dari paparan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah mengurangi kejadian anemia melalui pengetahuan ibu hamil tentang makanan penambah darah.

METODE

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif, desain dalam penelitian ini yaitu cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang yaitu ibu hamil yang ada di Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan accidental sampling dengan pengisian kuesioner. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil mengenai makanan penambah darah, variabel bebas adalah usia, pendidikan dan usia kehamilan. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari analisis secara univariat mengenai pengurangan kejadian anemia melalui pengetahuan ibu hamil tentang makanan penambah darah berdasarkan variabel usia, pendidikan, dan usia kehamilan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Persentase Variabel Usia, Pendidikan dan Usia Kehamilan

Variabel	Kategori	F	Persentase (%)
Usia	15 – 25 Tahun	22	36,7
	26 – 35 Tahun	24	40
	36 – 45 Tahun	10	16,7
	46 - 55 Tahun	4	6,7
Pendidikan	SD	5	8,3
	SLTP	17	28,3
	SLTA	22	36,7
	D3	12	20
	S1	4	6,7
Usia Kehamilan	1 bulan	5	8,3
	3 bulan	28	46,7
	5 bulan	25	41,7
	7 bulan	2	3,3

Dari hasil persentase tabel 1 diperoleh hasil variabel usia dengan persentase tertinggi pada usia 26 tahun – 35 tahun sebesar 40%, dan pada usia 15 – 25 tahun sebesar 36,7%. Persentase tertinggi terlihat pada usia produktif, dimana pada usia produktif ini masih memungkinkan terjadinya kehamilan. Faktor usia merupakan salah satu faktor resiko kejadian anemia pada ibu hamil. Usia reproduksi yang aman dan sehat yaitu pada usia 20 – 35 tahun. Kehamilan dibawah 20 tahun mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi sehingga memungkinkan terjadinya anemia (Astriana, 2017).

Berdasarkan dari variabel pendidikan diperoleh hasil tertinggi pada pendidikan SLTA sebesar 36,7% dan pendidikan SLTP sebesar 28,3%. Pendidikan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat mempengaruhi proses belajar, dimana semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah untuk dapat menelaah sebuah informasi. Pengetahuan memiliki korelasi dengan pendidikan, dimana semakin meningkat jenjang pendidikan maka akan semakin luas wawasan pengetahuan yang akan diperoleh (R Apriyani, 2016).

Usia kehamilan dari ibu hamil tertinggi dalam penelitian ini yaitu pada usia 3 bulan sebesar 46,7% dan usia 5 bulan sebesar 41,7%. Pada usia kehamilan ini gejala anemia sering terjadi, ditandai dengan kelelahan, lesu, dan mudah lelah dalam beraktivitas. Anemia merupakan suatu penyakit yang dapat melemahkan tubuh, dikarenakan kurangnya jumlah sel darah merah dalam tubuh. Pada kondisi terjadinya kehamilan pada ibu hamil, kadar Hb (hemoglobin) berada pada angka kurang dari 11 g/dl saat trimester 1 dan trimester 3, kadar Hb < 10,5 g/dl terjadi pada kondisi trimester 2 (Riny, 2014). Hasil penelitian dari data primer mengenai pengetahuan ibu hamil terhadap makanan penambah darah dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Persentase Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Makanan Penambah Darah

Kategori	Persentase (%)
Sangat Baik	41,7
Baik	45
Cukup	8,3
Kurang Baik	5

Dari hasil penelitian terlihat persentase pengetahuan ibu hamil mengenai makanan penambah darah yaitu diperoleh kategori baik sebesar 45% dan sangat baik sebesar 41,7%, kategori cukup sebesar 8,3% dan kategori kurang baik sebesar 5%. Dari hasil penelitian ini diperoleh persentase tertinggi pada kategori baik sebesar 45%. Hal ini memperlihatkan pengetahuan dari ibu hamil mengenai makanan penambah darah sudah baik. Pengetahuan mengenai makanan penambah darah disesuaikan dari beberapa informasi yang diperoleh, selain itu berkaitan dengan wawasan dari ibu hamil dengan latar belakang yang dimilikinya. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang anemia dapat mencegah serta melindungi diri ibu hamil tersebut dari gejala anemia. Pola konsumsi berhubungan dengan kejadian anemia, salah satunya mengetahui kandungan zat dari makanan terutama makanan penambah darah. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil jumlahnya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil. Pemenuhan kebutuhan zat besi dapat diperoleh melalui makanan. Oleh karena itu semakin tinggi pengetahuan ibu hamil dalam memilih makanan terutama makanan yang mengandung zat besi, maka akan dapat mengurangi kejadian anemia di dalam tubuh ibu hamil (Sasmita, 2022). Tingkat pengetahuan ibu hamil dapat diperoleh dari faktor internal berupa motivasi dan kesadaran diri dari ibu hamil dalam memperoleh informasi yang mendukung, faktor eksternal dari lingkungan dan dukungan keluarga dalam

pengetahuan tentang anemia dan cara mengatasi kejadian anemia (Merdikawati, 2020).

Hasil uji analisis bivariat dari pengetahuan ibu hamil terhadap jenis makanan penambah darah dengan metode uji chi-dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Bivariat dari Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Jenis Makanan Penambah Darah

Variabel	Pengetahuan Ibu Hamil				Nilai p
	Sangat Baik	Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	
Makanan Jenis Kacang-kacangan	0 (0%)	1 (1,67%)	2 (3,33%)	1 (1,67%)	0,007
Makanan berprotein tinggi	6 (10%)	11 (18,33%)	3 (5%)	2 (3,33%)	
Makanan yang mengandung Asam Folat, dan B12	12 (20%)	10 (16,67%)	0 (0%)	0 (0%)	
Makanan yang mengandung Vitamin C dan Vitamin (A,D,E)	7 (11,67%)	5 (8,33%)	0 (0%)	0 (0%)	
Total	25 (41,67%)	27 (45%)	5 (8,33%)	3 (5%)	

Hasil analisis uji bivariat menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,007 < 0,05 dan hasil ini menunjukkan signifikan dari pengetahuan ibu hamil dengan makanan penambah darah. Pengetahuan ibu hamil terhadap makanan penambah darah tertinggi dengan kategori sangat baik pada makanan yang mengandung asam folat dan B12 sebesar 12%, dan pada kategori baik sebesar 11% dari jenis makanan berprotein tinggi. Pada kategori cukup sebesar 5% untuk makanan jenis kacang-kacangan dan makanan

berprotein tinggi, kategori kurang baik sebesar 3% pada jenis makanan kacang-kacangan dan berprotein

KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil mengenai makanan penambah darah menunjukkan hasil yang signifikan sehingga memungkinkan terjadinya antisipasi terhadap kejadian penyakit anemia pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 127–130.

Astuti. (2021). Literature Review : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia.

Kemendes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).

Krisna, P., & Mei Rahajeng, I. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Perilaku Pemenuhan Kebutuhan Zat Besi Pada Ibu Hamil. In *Community of Publishing in Nursing* (Vol. 6, Issue 1).

Merdikawati, I. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Di Puskesmas Margadana Kota Tegal.

Permenkes RI. (2016). Standar Produk Suplementasi Gizi.

- R Apriyani, N. R. (2016). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dalam Kehamilan Di Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2016.
- Riny, A. O. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Ngampilan Yogyakarta Tahun 2014.
- Sasmita. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Bajoe.
- S Wulandini, P., & Triska, T. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe di Wilayah Puskesmas RI Karya Wanita Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 2(5), 300–308.
- Zahra, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet FE.