

HUBUNGAN KETERATURAN KONSUMSI TABLET BESI DAN POLA MAKAN DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MUARA TEMBESI

Daryono¹⁾

Staf Pengajar Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jambi

ABSTRACT: consumption of iron tablet order relations and eating with anemia in pregnant women in health in estuary tembesi .Anemia in pregnant women can lead to complications such as abortion, parturition prematurus, prolonged labor due to uterine inertia, uterine atony, shock, infection and severe anemia with a hemoglobin of less than 4 g/100 ml can lead to cardiac decompensation. Similarly for the POC anemia in pregnancy can cause embryonic death, perinatal mortality, prematurity, birth defects can occur, backup iron for the baby will be less. Approximately 50-70% of pregnant women suffer from anemia in Indonesia. Jambi province in October 2006 of 12 575 pregnant women there are 341 people (2.7%) cases of anemia in pregnant women and increased to 356 (2.8%) on January 18, 2007 (Department of Health Jambi, 2006). The purpose of this study was to determine the relationship of order intake and dietary iron tablets with anemia in pregnant women in health centers Tembesi Estuary in 2012. The research was conducted by Analytical design using cross sectional method. The data collection is done through direct interviews and direct measurement of Hb against 82 respondents conducted in January of s / d April 2012. Analysis of the data in this study using univariate and bivariate data analysis. The study, of 82 respondents apparently contained 58.5% of pregnant women are anemic, irregular consuming iron tablets contained 61.0% of the pregnant women and the poor diet most of the 39.0% experienced anemia. Based on the obtained results that the regularity of consumption of iron tablets and diet have a significant association with anemia. Expected that health workers provide information about the importance of iron tablets and a good diet in pregnancy and encourage kapada husband or mother's mother's family as a supervisor in consuming iron tablets.

Keywords: Anelia, regular consumption of iron tablets and diet.

ABSTRAK : hubungan keteraturan konsumsi tablet besi dan pola makan dengan anemia pada ibu hamil di puskesmas muara tembesi. Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan penyulit seperti abortus, partus prematurus, partus lama karena inersia uteri, atonia uteri, syok, infeksi dan anemia yang sangat berat dengan Hb kurang dari 4 g/100 ml dapat menyebabkan dekompensasi kordis. Begitu juga bagi hasil konsepsi anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan kematian, kematian perinatal, prematuritas, dapat terjadi cacat bawaan, cadangan besi bagi bayi akan kurang. Sekitar 50-70% ibu hamil di Indonesia menderita anemi. Propinsi Jambi pada bulan Oktober 2006 dari 12.575 orang ibu hamil terdapat 341 (2,7%) kasus anemia pada ibu hamil dan mengalami peningkatan menjadi 356 (2,8%) pada 18 Januari 2007 (Dinas Kesehatan Jambi, 2006). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keteraturan konsumsi tablet besi dan pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi tahun 2012. Penelitian ini dilakukan dengan rancangan *Analitik* dengan menggunakan metode *cross sectional*. Adapun pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dan pengukuran Hb secara langsung terhadap 82 responden yang dilaksanakan pada bulan Januari s/d April 2012. Analisa data menggunakan analisa data *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian terhadap 82 responden ternyata terdapat 58,5 % ibu hamil yang mengalami anemia, tidak teratur mengkonsumsi tablet besi terdapat 61,0 % ibu hamil dan dari pola makan kurang baik 39,0 % sebagian besar mengalami anemia. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil bahwa keteraturan konsumsi tablet besi dan pola makan mempunyai hubungan yang bermakna dengan Anemia. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan tentang pentingnya tablet besi dan pola makan yang baik dalam kehamilan dan menganjurkan kapada suami atau keluarga ibu sebagai pengawas ibu dalam mengkonsumsi tablet besi.

Kata Kunci: Anemia, keteraturan konsumsi tablet besi dan pola makan.

Anemia karena defisiensi zat besi di negara berkembang berkaitan dengan fungsi reproduksi yang buruk, proporsi kematian maternal yang tinggi (10-20% dari total kematian), insiden berat badan lahir rendah (berat bayi < 2,5 Kg) yang tinggi dan malnutrisi intrauterin (Gibney, 2008: 283). Sedangkan menurut (Saifudin, 2009: 281) kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang kedua faktor tersebut saling berinteraksi.

Anemia gizi di Indonesia merupakan salah satu masalah gizi utama disamping (kurang kalori protein, defisiensi vitamin A dan gondok endemik). Dampak kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah. Anemia ibu hamil menimbulkan penyulit seperti abortus, partus prematurus, partus lama karena inersia uteri, atonia uteri, syok, infeksi dan anemia yang sangat berat dengan Hb kurang dari 4 g/100 ml dapat menyebabkan dekompensasi kordis. Begitu juga hasil konsepsi anemia dalam kehamilan menyebabkan kematian mudigah, kematian perinatal, prematuritas, dapat terjadi cacat bawaan, cadangan besi bagi bayi akan kurang (Manuaba, 2007).

Penyebab anemia pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh kebutuhan zat besi dan asam folat yang meningkat untuk memenuhi kebutuhan darah ibu dan janinnya, penyakit tertentu (ginjal, jantung, pencernaan, Diabetes Mellitus), asupan gizi yang kurang, cara mengolah makanan kurang tepat, kebiasaan makan atau pantangan terhadap makanan tertentu seperti ikan, sayuran dan buah-buahan dan kebiasaan minum kopi, teh, bersamaan dengan makan, kebiasaan minum obat penenang dan alkohol (Tarwoto, 2007, Arisman 2009) juga menambahkan bahwa kehilangan banyak darah juga merupakan salah satu penyebab anemia.

Anemia defisiensi zat besi merupakan penyebab utama Anemia ibu hamil dibandingkan dengan defisiensi zat gizi lain. Karena itu anemia gizi masa kehamilan sering diidentifikasi dengan anemia gizi besi, 50-70% ibu hamil di Indonesia menderita anemi (Handayani, 2008).

Cara pencegahan terjadinya anemia dengan pola makan yaitu dengan cara meningkatkan konsumsi makanan yang banyak mengandung zat

besi. Pola makan yang baik akan menjamin perkembangan kehamilan dan janin yang sempurna sebaliknya dengan pola makan yang kurang baik akan mempengaruhi perkembangan kehamilan dan janin yang dapat menuju kearah resiko bagi kehamilan ibu dan janin yang dikandungnya (Tarwoto, 2007).

Penambahan asupan besi dapat lewat makanan dan pemberian suplementasi, terbukti mampu mencegah penurunan Hb akibat hemodilusi. Dengan pemberian suplemen zat besi sebanyak 30 gr tiga kali sehari dapat meningkatkan kadar Hb paling sedikit 0,3 gr/dl/minggu. Dengan demikian pemberian suplemen zat besi yang teratur dipastikan dapat mencegah terjadinya anemia (Arisman, 2009).

Propinsi Jambi pada bulan Oktober 2006 dari 12.575 orang ibu hamil terdapat 341 (2,7%) kasus anemia ibu hamil dan mengalami peningkatan menjadi 356 (2,8%) pada 18 Januari 2007, Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Batang Hari pada tahun 2010 diketahui bahwa ibu hamil yang anemia sebanyak 351 dari 6.186 (5,6%) orang ibu hamil dan pada tahun 2011 dari 5.487 orang ibu hamil terdapat 476 (8,6%) kasus anemia.

Data yang didapatkan dari Puskesmas Muara Tembesi pada tahun 2010 dari 129 ibu hamil yang diperiksa Hb nya diketahui bahwa yang menderita anemia sebanyak 97 orang (75,1%). Pada tahun 2011 dari 123 orang ibu hamil yang diperiksa Hb-nya terdapat 89 orang (72,3%) yang Hb nya kurang 11 gr % yang menderita anemia. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil diwilayah Puskesmas Muara Tembesi masih tinggi, sehingga perlu dilakukan penelitian keteraturan konsumsi tablet besi.

METODE

Berdasarkan kerangka teori Arisman (2009:173) dan Tarwoto (2007:70) terdapat beberapa penyebab terjadinya anemia dalam kehamilan antara lain dikarenakan asupan besi yang tidak adekuat diantaranya keteraturan tablet besi dan pola makan, peningkatan kebutuhan pada ibu hamil dan karena kehilangan banyak darah. Variabel keteraturan konsumsi tablet besi dan pola makan diteliti karena dengan mengkonsumsi

tablet besi secara teratur dan pola makan yang baik selama hamil akan dapat mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan.

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan rancangan *survey cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Muara Tembesi dari bulan Januari sampai dengan April tahun 2012. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Muara Tembesi tahun 2012. Sampel penelitian 82 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Muara Tembesi dari 2 Januari s/d 2 Maret 2012.

Data digunakan pada penelitian adalah data primer yang menggunakan kuesioner untuk mengetahui keteraturan mengkonsumsi tablet besi dan pola makan ibu hamil. Pemeriksaan Hb dilakukan secara langsung untuk mengetahui kadar Hemoglobin ibu hamil. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Januari s/d 2 Maret 2012 di Puskesmas Muara Tembesi. Data diperoleh dari register Puskesmas dan wawancara langsung dengan ibu hamil. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Anemia di Puskesmas Muara Tembesi

No	Kejadian anemia	F	(%)
1.	Anemia	48	58,5
2.	Tidak anemia	34	41,5
	Jumlah	82	100

Penelitian tentang anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi tahun 2012 diketahui dari tabel-1, bahwa dari 82 responden terdapat 34 ibu hamil yang tidak anemia dan 48 ibu hamil anemia. Anemia tersebut disebabkan oleh tidak teraturnya ibu dalam mengkonsumsi tablet besi dan pola makan yang kurang baik.

Tabel 2: Gambaran keteraturan konsumsi Tablet Besi Ibu Hamil Di Puskesmas Muara Tembesi

No	Keteraturan Ibu Hamil Mengkonsumsi Tablet Besi	F	(%)
1.	Teratur	32	39,0
2.	Tidak teratur	50	61,0
	Jumlah	82	100

Berdasarkan tabel-2, diketahui bahwa keteraturan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi 32 (39.0%) responden teratur dan 50 (61.0%) responden tidak teratur mengkonsumsi tablet besi.

Tabel 3: Gambaran Pola Makan Ibu Hamil di Puskesmas Muara Tembesi

Pola Makan	F	(%)
Baik	50	61,0
Kurang baik	32	39,0
Jumlah	82	100

Berdasarkan tabel-3 diketahui bahwa pola makan ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi 50 (61,0%) responden memiliki pola makan baik dan 32 (39,0%) responden pola makannya kurang baik.

Analisis Bivariat

Tabel 4: Hubungan Keteraturan konsumsi Tablet Besi dengan Anemiadi Puskesmas Muara Tembesi

Konsumsi Tablet besi	Klasifikasi				Jumlah		P-value
	T.Anemia		Anemia				
	F	%	f	%	f	%	
Teratur	26	81,2	6	18,8	32	39,0	0,00
T. teratur	8	16,0	42	84,0	50	61,0	
Jumlah	34		48		82	100	

Tabel-4 menunjukkan hubungan konsumsi tablet besi dengan anemia pada ibu hamil. Hasil analisis data menunjukkan dari 82 responden, yang teratur mengkonsumsi tablet besi 32 responden dan tidak teratur sebanyak 50 responden. Analisis hubungan keteraturan konsumsi tablet besi dengan anemia menunjukkan ibu yang mengkonsumsi tablet besi teratur sebanyak 26 (81,2%) tidak anemia dan yang mengkonsumsi tablet besi tidak

teratur hanya 8 (16,0%) yang tidak anemia. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* = 0,000 berarti ada hubungan bermakna antara keteraturan konsumsi tablet besi dengan anemia ibu hamil.

Tabel 5: Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Muara Tembesi

Pola Makan	klasifikasi				Jumlah		P-Value
	T. Anemia		Anemia				
	F	%	f	%	f	%	
Baik	26	52,0	24	48,0	50	61,0	0.028
K. baik	8	25,0	24	75,0	32	39,0	
Jumlah	34		48		82	100	

Hasil analisa data pada tabel-5 menunjukkan bahwa dari 82 responden terdapat 50 responden dengan pola makan baik dan 32 responden polanya kurang baik. Hasil analisis tersebut dari 50 responden dengan pola makan baik mengalami anemia sebanyak 24 (48,0%) dan yang tidak anemia sebanyak 26 (52,0%), sedangkan 32 responden dengan pola makan kurang baik mengalami anemia sebanyak 24 (75,0%) dan tidak anemia sebanyak 8 (25,0%). Hasil uji statistik di peroleh *p-value* = 0,028, maka ada hubungan bermakna antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi.

Pembahasan

Keteraturan konsumsi Tablet Besi Ibu Hamil

Responden yang teratur mengkonsumsi tablet besi tetapi pola makan kurang baik akan mangalami anemia hal ini dapat disebabkan karena ibu kurang makan-makanan yang mengandung zat besi. Bagi responden yang tidak teratur mengkonsumsi tablet besi walaupun pola makannya baik dapat juga menyebabkan anemia. Sedangkan ibu hamil yang tidak teratur mengkonsumsi tablet besi dan pola makan yang tidak baik dapat menyebabkab anemia dikarenakan kurangnya konsumsi zat besi bagi ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Prawirohardjo (2005) yang mengatakan bahwa anemia dapat disebabkan karena kurangnya penyerapan zat besi yang mengakibatkan rusaknya saluran pencernaan yang menyebabkan kurangnya

kadar zat besi dalam tubuh sehingga pembentukan sel darah merah menjadi terhambat. Almatsier (2003) juga menjelaskan bahwa makanan yang kaya akan zat besi sangat penting bagi perkembangan janin dan pasokan darah ibu hamil sendiri yang semakin besar sehingga apabila kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi akan menyebabkan anemia.

Pola Makan Ibu Hamil di Puskesmas Muara Tembesi

Pola makan yang kurang baik pada ibu hamil karena ibu makan dengan menu yang tidak lengkap tidak disertai dengan susu, porsi makan ibu yang tidak habis satu piring, pola makan ibu yang kurang mengandung zat besi seperti makanan sayuran yang berwarna hijau, kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang polong, dll) dan ibu jarang makan buah sehingga dapat memperlambat proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

Menurut Muliarini (2010) pola makan yang kurang baik yaitu makan-makanan yang tidak mengandung zat besi sehingga pasokan darah ke janin dan pasokan darah ibu itu sendiri kurang dan menyebabkan terjadinya anemia, sedangkan pola makan yang baik yaitu pola makan yang beraneka ragam yang kaya akan zat besi seperti tempe, kacang merah, hati, telur dan lain-lain selain itu sebaiknya diperhatikan kombinasi makanan sehari-hari, yang terdiri atas campuran sumber besi berasal dari hewan dan tumbuh-tumbuhan serta sumber gizi lain yang dapat membantu absorpsi.

Hubungan Keteraturan konsumsi Tablet Besi dengan Anemia di Puskesmas Muara Tembesi

Ibu hamil yang tidak teratur mengkonsumsi tablet besi akan mengalami anemia dikarenakan kurangnya masukan tablet besi kedalam tubuh sebagai tambahan untuk kebutuhan zat besi selama hamil, sebaliknya ibu hamil yang teratur mengkonsumsi tablet besi tetapi masih juga mengalami anemia hal ini dapat disebabkan karena pola makan ibu yang kurang baik seperti ibu kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, ibu jarang mengkonsumsi buah-buahan yang dapat membantu proses penyerapan zat besi dan ibu minun tablet besi bersamaan teh atau kopi.

Hal ini sejalan dengan teori Arisman (2004) bahwa Pemberian suplemen besi yang teratur

terbukti mampu mencegah penurunan cadangan besi dalam tubuh wanita akan habis pada akhir kehamilan. Untuk menjaga agar stok ini tidak terkuras dan mencegah kekurangan, setiap ibu hamil dianjurkan untuk menelan tablet besi sebanyak 30-60 mg tiap hari dimulai pada minggu ke-12 dan diteruskan sampai 3 bulan post partum.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa sebagian besar responden (61 %) yang berkunjung ke Puskesmas Muara Tembesi tidak teratur dalam mengkonsumsi tablet besi, dari konsumsi tablet besi yang tidak teratur ini menyebabkan jumlah tablet besi yang ibu konsumsi tidak sesuai dengan usia kehamilan. Menurut Arisman (2009) pemberian suplemen besi yang teratur terbukti mampu mencegah anemia. Penurunan cadangan besi dalam tubuh wanita akan habis pada akhir kehamilan, untuk menjaga agar stok ini tidak terkuras dan mencegah kekurangan, setiap ibu hamil dianjurkan untuk menelan tablet besi sebanyak 30-60 mg tiap hari dimulai pada minggu ke-12 dan diteruskan sampai 3 bulan post partum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Jordan (2004: 2007), menyatakan bahwa pengaruh defisiensi besi akan mengakibatkan anemia yang akan menurunkan jumlah maksimal oksigen yang dapat dibawa oleh darah. Seorang wanita akan mengalami anemia biasanya tampak sangat letih, kehilangan selera makan dan merasa tidak mampu untuk mengatasi berbagai masalah dan itu sangat berpengaruh pada ibu hamil.

Hasil analisa data diketahui sebagian besar ibu hamil yang tidak teratur mengkonsumsi tablet besi tersebut dikarenakan lupa sehingga jumlah tablet besi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan usia kehamilan, selain itu responden mengatakan jarang minum tablet besi dikarenakan sehabis minum tablet besi merasa pusing dan mual, untuk itu perlu adanya peran suami dan keluarga dalam mengingatkan ibu agar mengkonsumsi tablet besi.

Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Muara Tembesi

Hasil analisa data menunjukkan bahwa dari 82 responden terdapat 50 responden dengan pola makan baik dan 32 responden dengan pola makan kurang baik. Hasil analisis dari 50 responden dengan pola makan baik yang tidak anemia sebanyak 26 (52,0%), sedangkan responden dengan pola makan yang kurang baik yang tidak

anemia sebanyak 8 (25,0%). Hasil uji statistik di peroleh $p\text{-value} = 0,028$, maka ada hubungan bermakna antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mempunyai pola makan yang kurang baik dan sebagian besar ibu hamil mempunyai pola makan yang baik, dari pola makan yang baik tersebut ternyata masih ada sebagian ibu hamil yang mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh ibu berada dalam trimester II selain itu juga disebabkan karena penyerapan zat besi yang kurang baik sehingga makanan yang dikonsumsi ibu hamil tidak seluruhnya dapat diserap oleh tubuh.

Almatsier (2003) juga menyebutkan makanan yang kaya akan zat besi sangat penting bagi perkembangan pasokan darah janin dan untuk pasokan darah ibu sendiri yang semakin besar. Ibu hamil membutuhkan lebih banyak zat besi selama masa kehamilan dibandingkan masa-masa kehidupan lainnya. Mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi bersamaan dengan makanan yang kaya vitamin C akan meningkatkan penyerapan mineral kedalam tubuh. Cara paling mudah dan efektif untuk mendapatkan zat besi adalah dengan makan berbagai jenis makanan yang kaya akan zat besi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan, ada hubungan antara konsumsi tablet besi dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi dan ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muara Tembesi.

Dinas Kesehatan Kabupaten Batang Hari diharapkan dapat mengambil kebijakan dalam membuat perencanaan program pencegahan anemia pada ibu hamil dan bagi Puskesmas Muara Tembesi diharapkan dapat meningkatkan pelayanan ANC sehingga kejadian anemia pada ibu hamil dapat dicegah dan ibu hamil yang mengalami anemia dapat terdeteksi serta dapat memberikan konseling kepada ibu hamil khususnya untuk pola makan dan keteraturan konsumsi tablet besi sekaligus memantau ibu dalam mengkonsumsi tablet besi dengan menjadikan suami atau keluarga sebagai pengawas ibu dalam mengkonsumsi tablet besi.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2009. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Gibney, Michael, 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Handayani, W. 2008. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Jordan, S. 2003. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Manuaba, I.G.B. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: Penerbit EGC.
- Muliarini, P. 2010. *Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit Mulia Medika.
- Saifuddin,A.B. 2009. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Penerbit Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Bina Pustaka.
- Tarwoto & Wasnidar. 2007. *Anemia pada ibu hamil*. Jakarta: Penerbit Trans Info Media.