

# HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN ZAT BESI (Fe) DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PEMBANTU CENGKEH TURIKECAMATAN BINJAI UTARA

**Penulis : Adriana Bangun, SST., MKM**  
Universitas Audi Indonesia

## ABSTRAK

Zat besi (Fe) adalah unsur mineral yang paling penting dibutuhkan oleh tubuh karena perannya pada pembentukan hemoglobin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan makanan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Tahun 2021. Metode rancangan penelitian dengan deskriptif korelasi. Alat pengumpulan data berupa lembar checklist kuesioner dan lembar *food recall* 24 jam.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu Hubungan Asupan Makanan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Tahun 2021.

Hasil penelitian yang diperoleh dari 31 asupan gizi besi ibu hamil mayoritas kurang dengan asupan zat besi < 90 % AKG yaitu sebanyak 20 (dua puluh) orang (64,5 %) dan minoritas kelebihan dengan asupan zat besi > 119 % AKG yaitu sebanyak 4 empat) orang (12,9 %) dan angka kejadian anemia dengan kadar HB < 10.5 g/dl yaitu sebanyak 21 (dua puluh satu) orang (67,7 %) dan minoritas tidak anemia dengan kadar HB > 10.5 g/dl yaitu sebanyak 10 (sepuluh) orang (32,3 %). Analisa data dengan menggunakan uji Chi Square di peroleh p value sebesar 0,000 (p value < 0,05). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan asupan makanan zat besi (Fe) dengan kejadian anemiadi Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Tahun 2021.

Saran kepada puskesmas agar lebih menekankan kepada kader-kader desa untuk meningkatkan kegiatan dan program mengenai kebutuhan asupan zat besi selama kehamilan dan pentingnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi yang tinggi dalam masa kehamilan serta tentang anemia.

**Kata Kunci : Asupan Makanan, Zat Besi (Fe), Anemia**

## ABSTRACT

*Iron (Fe) is the most important mineral element needed by the body because of its role in the formation of hemoglobin. The aim of this study was to determine the relationship between dietary intake of iron (Fe) and the incidence of anemia in pregnant women at the Clove Turi Assistant Health Center, North Binjai District, in 2021. Research design method with descriptive correlation. The data collection tools were in the form of a questionnaire checklist sheet and a 24-hour food recall sheet.*

*The problem in this research is the relationship between dietary intake of iron (Fe) and the incidence of anemia in pregnant women at the Clove Turi Assistant Community Health Center, North Binjai District, in 2021.*

*The results of the study obtained from 31 iron nutritional intakes, the majority of pregnant women were deficient with iron intake < 90% RDA, namely 20 (twenty) people (64.5%) and an excess minority with iron intake > 119% RDA, namely 4 four ) people (12.9%) and the incidence of anemia with HB levels < 10.5 g/dl, namely 21 (twenty one) people (67.7%) and the minority are not anemic with HB levels > 10.5 g/dl, namely 10 (ten) people (32.3%). Data analysis using the Chi Square test obtained a p value of 0.000 (p value < 0.05). The results showed that there was a relationship between dietary intake of iron (Fe) and the incidence of anemia at the Clove Turi Sub-Health Center, North Binjai District, in 2021.*

*Suggestions to the public health center to put more emphasis on village cadres to increase activities and programs regarding the need for iron intake during pregnancy and the importance of consuming foods that contain high iron during pregnancy and about anemia.*

*Keywords: Food Intake, Iron (Fe), Anemia*

## PENDAHULUAN

Salah satu ciri negara yang sedang berkembang adalah masalah kesehatan yang masih rendah. Di negara Indonesia rendahnya kesehatan ditandai dengan masih tingginya angka kematian pada ibu. Menurut data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) 2012, anemia merupakan salah satu masalah yang memberikan kontribusi peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia. Menurut WHO terdapat 40 % kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Di Indonesia sebagian besar anemia ini disebabkan karena kekurangan zat besi (Fe) hingga disebut anemia kekurangan zat besi atau anemia gizi besi. Anemia defisiensi besi merupakan urutan pertama, selain anemia aplastik, dan anemia defisiensi asam folat.

Anemia gizi besi pada ibu hamil masih merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia karena prevalensinya cukup tinggi. Penyebab utama anemia ini adalah kekurangan zat besi (Fe), Selama kehamilan terjadi peningkatan kebutuhan zat besi hampir tiga kali lipat untuk pertumbuhan janin dan keperluan ibu hamil (Departemen Kesehatan). Anemia dalam kehamilan memberikan pengaruh yang kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan, maupun dalam masa nifas. Berbagai penyebab dapat timbul akibat anemia seperti abortus, partus premature, partus lama, akibat insersi uteri, perdarahan post partum karena atonia uteri, syok, infeksi baik intra partum maupun post partum. (Manuaba, 2012).

Menurut data WHO (2005) prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 41,8% atau sekitar 56 juta ibu hamil. WHO menyebutkan bahwa 50% anemia pada ibu hamil disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh data dari Riskesdas 2019 di ketahui bahwa prevalensi Anemia pada populasi ibu hamil adalah sebesar 37,1 % dan prevalensinya hampir sama antara bumil di perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Hal ini menunjukkan angka tersebut mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (severe public health problem) dengan batas prevalensi anemia  $\geq 40$  persen. Berdasarkan data dari profil kesehatan provinsi Sumatera Utara tahun 2018 diketahui survey anemia yang dilaksanakan di 4 kab/kota yaitu Kota Medan, Binjai, Kab Deli Serdang dan Langkat diketahui bahwa 40,5 % pekerja wanita menderita anemia. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi anemia adalah dengan pemberian tablet

besi (Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Cakupan ibu hamil yang mendapat 90 tablet besi di Sumatera Utara menunjukkan kenaikan pada tahun 2005 sebesar 33,03%, naik menjadi 53,09% tahun 2007 dan menjadi 76,67% di tahun 2008 serta mengalami penurunan sedikit menjadi 75% di tahun 2019 dan tahun 2020 turun menjadi 68,85%, angka ini masih jauh dari target yang ditentukan yaitu 80% .

Berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kabupaten Binjai Utara pada tanggal 03 Januari 2022 diketahui data jumlah ibu hamil pada tahun 2021 sebanyak 122 orang, dan ditemukan ibu hamil dengan anemia sebanyak 29 orang (24 %) dengan rata-rata berat badan prahamil adalah kurang dari 50 kg dengan kadar Hb dibawah 10,5 gr%. Jumlah ibu hamil yang ditemukan pada survey awal sebanyak 31 orang dan hasil wawancara dengan 6 orang ibu hamil, ditemukan 3 orang ibu hamil mengetahui pentingnya asupan gizi terutama giji besi pada ibu hamil yaitu 1 orang ibu dengan usia kehamilan 4 bulan mengkonsumsi makanan yang bergizi selama kehamilan seperti telur, daging, kacang-kacangan serta buah-buahan dan sayuran dan jarang mengkonsumsi tablet Fe karena merasa mual jika minum tablet Fe dan mengalami mual muntah yang berlebihan pada kehamilan, 1 orang ibu hamil dengan usia kehamilan 4 bulan mengkonsumsi tablet Fe secara teratur karena ibu hamil tidak nafsu makan dan memiliki kadar Hb yang rendah yaitu 10,5 gr % , Ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya mengatakan ibu yang mengalami gejala anemia dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, pucat, mata berkunang-kunang dari posisi duduk pada saat berdiri, dan 1 orang ibu hamil lagi dengan usia kehamilan 7 bulan rajin mengkonsumsi makanan yang bergizi seperti telur, daging, ikan, buah-buahan seperti jeruk dan sayuran seperti bayam, brokoli dan wortel. Tidak mengalami mual muntah dan tanda-tanda anemia tidak ditemukan pada kehamilan. Sedangkan 3 ibu hamil yang lain tidak pernah memeriksakan kehamilannya diketahui 2 orang ibu hamil dengan usia kehamilan 6 dan 7 bulan lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati yang lebih rendah kandungan zat besinya dari pada makanan hewani yang tinggi kandungan zat besinya, Ibu jarang mengkonsumsi daging dan buah-buahan karena harga yang relatif lebih mahal akibat dari kemampuan ekonomi yang kurang dan 1 orang ibu hamil dengan usia kehamilan 5 bulan tidak mengetahui pentingnya asupan gizi terutama zat besi bagi ibu hamil, ibu mengatakan pola konsumsi makan sehari-hari dengan masa hamil sama seperti nasi, ikan dan sayur dan tidak pernah memperoleh tablet zat besi.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Asupan Makanan Zat Besi (Fe) Dengan

Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara Tahun 2021”.

### METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi pada bulan oktober 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III sebanyak menjadi objek penelitian di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kabupaten Binjai Utara 2021. Analisa data dilakukan dengan cara menggunakan computer yakni 2 analisis data, univariate dan bivariate.

Analisa univariat dilakukan untuk mengetahui frekuensi dari masing-masing variabel yang telah diteliti dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisa bivariat merupakan analisa hasil dari variabel independen yang diduga mempunyai hubungan dengan variabel dependen. Data disajikan dalam table distribusi frekuensi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Umur	15-20	2	6,5
		21-25	13	41,9
		26-30	10	32,3
		31-35	6	19,4
		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>
2	Pendidikan	SD	1	3,2
		SLTP	3	9,7
		SLTA	19	61,3
		Pendidikan tinggi	8	25,8
		<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>
3	Pekerjaan	IRT	18	58,1
		Wiraswasta	8	25,8
		Pegawai Swasta	3	9,7
		Karyawan		
		PNS	2	6,5
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>		
4	Gravida/Anak ke	1	8	25,8
		2	9	29,0
		3	7	22,6
		4	4	12,9
		5	3	9,7

	<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100,0</b>
<b>5</b>	<b>Usia kehamilan</b>	Trimester II	19	61,3
		Trimester III	12	38,7
	<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100,0</b>

## 2. Asupan Gizi Zat Besi Ibu Hamil

No	Pernyataan	Jawaban				Total	
		Ya		Tidak		F	(%)
		f	(%)	f	(%)		
1	Ibu pernah mendengar tentang tablet zat besi	13	41,9	18	58,1	31	100
2	Selalu patuh mengkonsumsi tablet zat besi secara teratur	13	41,9	18	58,1	31	100
3	Ibu mengkonsumsi tablet zat besi sekali dalam sehari	13	41,9	18	58,1	31	100
4	Jumlah tablet zat besi ibu peroleh saat kunjungan ke posyandu atau puskesmas	13	41,9	18	58,1	31	100
5	Jumlah tablet besi yang telah anda minum selama kehamilan	13	41,9	18	58,1	31	100
6	Ibu menghabiskan 6 gelas nasi atau pengganti seperti serelia, dan mie dalam sehari	17	54,8	14	45,2	31	100
7	Ibu mengkonsumsi sayuran hijau 3 gelas dalam sehari dan menghabiskanya	7	22,6	24	77,4	31	100
8	Ibu mengkonsumsi buah-buahan 4 potong dalam sehari dan menghabiskanya	0	0	31	100	31	100
9	Ibu mengkonsumsi 3 potong daging/ikan dalam sehari dan menghabiskanya	24	77,4	7	22,6	31	100
10	Ibu mengkonsumsi susu 2 gelas dalam sehari dan menghabiskanya	5	16,1	26	83,9	31	100

## 3. Tabel Distribusi Asupan Gizi Besi Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara

No	Asupan Zat Besi (Fe)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang (< 90 % AKG)	20	64,5
2	Normal (90-119 % AKG)	7	22,6
3	Kelebihan (> 119 % AKG)	4	12,9
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

#### 4. Table Kejadian Anemia

No	Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Anemia (< 10.5 g/dl)	21	67,7
2	Tidak anemia (> 10.5 g/dl)	10	32,3
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

#### 5. Hubungan Asupan Makanan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara

No	Asupan Zat Besi (Fe)	Kejadian Anemia				Jumlah		P
		Anemia (< 10.5 g/dl)		Tidak anemia (> 10.5 g/dl)		F	%	
		F	%	f	%			
1	Kurang (< 90 % AKG)	19	61,3	1	3,2	20	64,5	0,000
2	Normal (90 -119 % AKG)	2	6,5	5	16,1	7	22,6	
3	Kelebihan (> 119 % AKG)	0	0	4	12,9	4	12,9	
	<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>67.8</b>	<b>10</b>	<b>32.2</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh p-value sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) ini menunjukkan bahwa ada hubungan asupan makanan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada ibu hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara.

Dari hasil data diketahui bahwa dari 31 (tiga puluh satu) orang ibu hamil yang mengalami kejadian anemia dengan kadar HB ( $< 10.5$  g/dl) yaitu sebanyak 21 (dua puluh satu) orang (67,8 %) yaitu asupan zat besi ( $< 90$  % AKG) 19 (sembilan belas) orang (61,3 %) dan asupan zat besi (90 -119 % AKG) sebanyak 2 (dua) orang (6,54%) dan yang tidak mengalami anemia dengan kadar HB ( $> 10.5$  g/dl) sebanyak 10 (sepuluh) orang (32,3 %) yaitu dengan asupan zat besi ( $< 90$  % AKG) sebanyak 1 (satu) orang (3,2%), asupan zat besi (90 -119 % AKG) sebanyak 7 (tujuh) orang (22,6 %), dan asupan zat besi ( $> 119$  % AKG) sebanyak 4 (empat) orang (12,9 %).

Tingkat kecukupan gizi zat besi pada ibu hamil yang diperoleh masih di bawah standar, dengan asupan gizi zat besi ibu hamil mayoritas kurang dengan asupan zat besi  $< 90$  % AKG yaitu sebanyak 19 (sembilan belas) orang (61,29%) dari 31 responden, Sebagian besar ibu hamil tidak memenuhi tingkat kecukupan gizi besi yang dianjurkan bagi ibu hamil yaitu sebanyak 30 mg tiap hari untuk menjaga agar stok zat besi tidak terkuras dan mencegah kekurangan.

Kekurangan asupan zat besi menyebabkan kadar hemoglobin darah menurun/kurang sehingga mengakibatkan anemia. Hal ini menunjukkan bahwa kekurangan asupan zat besi mempunyai kaitan yang erat dengan status anemia yaitu menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normalnya atau disebut anemia.

Sejumlah peneliti mengatakan bahwa zat besi yang terdapat dalam menu sehari-hari jumlahnya tidak mencukupi untuk kebutuhan ibu hamil. Padahal zat besi bagi ibu hamil penting untuk pembentukan dan mempertahankan sel darah merah. Gangguan kurang asupan zat besi akan membuat ibu hamil mengalami anemia. Dengan penambahan asupan zat besi baik lewat makanan atau pemberian suplementasi dikonsumsi secara teratur dapat meningkatkan jumlah sel darah merah.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi kurang zat besi pada ibu hamil menurut Departemen Kesehatan 2001 adalah Meningkatkan konsumsi zat besi dan sumber alami, terutama makanan sumber hewani (hem iron) yang mudah diserap seperti hati, daging, ikan. Selain itu perlu ditingkatkan juga, makanan yang banyak

mengandung Vitamin C dan Vitamin A ( buah – buahan dan sayuran ) untuk membantu penyerapan zat besi dan membantu proses pembentukan Hb dan pemberian suplementasi besi-folat secara rutin selama jangka waktu tertentu, bertujuan untuk meningkatkan kadar Hb secara cepat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani dkk (2012) mengenai faktor-faktor yang terkait dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Ngampel Kabupaten Kendal yang menyatakan bahwa Terdapat hubungan antara pemakaian zat besi dan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan salah satu penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu kurangnya asupan zat besi yang dikonsumsi. Peneliti oleh Siti Asyrah mengenai Faktor –faktor yang berhubungan dengan anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bajeng Kec Bajeng Kab Gowa (2012) bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia. Serta penelitian Sinaga (2014) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan status anemia pada ibu hamil di Desa Naga Timbul dimana asupan zat besi kurang 72,5% dan anemia 55%.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai Utara dengan jumlah sampel sebanyak 31 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asupan gizi besi ibu hamil mayoritas kurang dengan asupan zat besi < 90 % AKG yaitu sebanyak 20 (dua puluh) orang (64,5 %) dan minoritas kelebihan dengan asupan zat besi > 119 % AKG yaitu sebanyak 4 empat orang (12,9 %).
2. Angka kejadian anemia dengan kadar HB < 10.5 g/dl yaitu sebanyak 21 (dua puluh satu) orang (67,7 %) dan minoritas tidak anemia dengan kadar HB > 10.5 g/dl yaitu sebanyak 10 (sepuluh) orang (32,3 %).
3. Ada Hubungan Asupan Makanan Zat Besi (Fe) Dengan Kejadian Anemia dengan nilai signifikansi p-value sebesar 0,00 ( $P < 0,05$ ).

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Yayasan Universitas Audi Indonesia yang telah memfasilitasi pendanaan dalam terlaksananya penelitian ini. Juga terimakasih kepada kepala Puskesmas pembantu Cengkeh Turi Kecamatan Binjai

Utara yang telah mau bekerja sama dan bersikap kooperatif selama penelitian ini berlangsung.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajisapta., 2012. Data Nilai Satuan Ukuran Rumah Tangga. [Online]. Dari: <http://www.Blogspot.co.id>.
- Alimul, A., 2007. Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah, Jakarta: Salemba Medika.
- Arali, 2008. Daftar Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan. [Online]. Dari: <http://www.Wordpress.com>.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Ri, 2010. Laporan Nasional Riset (Risikesdas). [Online]. Dari: <http://www.Daneprairie.com>.
- Dianpermatasari., Gizi Seimbang Bagi Wanita Hamil. [Online]. Dari: <http://www.Blogspot.co.id>.
- Hadrawi, W., 2011. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Di Kelurahan Tirto Kec. Pekalongan Barat Kota Pekalongan. [Online]. Dari: <http://www.Repository.unhas.ac.id.pdf>
- Hasanah, U., 2012. Hubungan Asupan Tablet Besi Dan Asupan Makanan Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Mojotengah Kab.Wonosobo Tahun 2012. Skripsi, FKM: UI
- Kemenkes RI, 2012. Buku Laporan Menuju Pelayanan Gizi Perseorangan Dan Masyarakat Yang Bermutu. [Online]. Dari : <http://www.Gizi.Depkes.com>.
- Notoatmodjo, S., 2003. Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2010. Metodologi Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.

Penuntun diit., 1997. Gizi RSCM & Persatuan Ahli Gizi Indonesia. [Online]. Dari : [http://www. Gizziholic. Blogspot.co.id](http://www.Gizziholic.Blogspot.co.id).

Seri Ani, L., 2015. Anemia Defisiensi Besi, Jakarta: EGC.

Setiadi, 2007. Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sinaga, E., 2015. Hubungan Asupan Protein Dan Zat Besi Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Naga Timbul Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. [Online]. Dari : [http:// www. Repository.usu.ac.id](http://www.Repository.usu.ac.id). pdf

Sitimariah, 2011. Pedoman Umum Gizi Seimbang. [Online]. Dari : [http:// www. Sitimariahgz. Blogspot.com](http://www.Sitimariahgz.Blogspot.com).

Tarwoto.,2007. Anemia Pada Ibu Hamil, Jakarta: Trans Info Media.