

DIET IBU HAMIL TERHADAP KEJADIAN ANEMIA

Septi Ahyani¹, Sunarsih², Yuliyantina³

^{1,2,3}Prodi DIV Kebidanan Universitas Malahayati
Email: sunarsih@malahayati.ac.id

ABSTRACT : PREGNANT MOTHER'S DIET FACTORS TO THE EVENT OF ANEMIA

Background There are several factors that cause anemia in pregnant women, namely: nutritional status, pregnancy distance, education, parity, maternal age, knowledge, attitudes, and frequency of Antenatal Care (ANC) (Darmawan, 2013). The Ministry of Health (2015) states that the impact that causes anemia in pregnant women is bleeding during childbirth, low birth weight babies (LBW), IQ is not optimal, babies are easily infected and easily suffer from malnutrition, this is due to a lack of knowledge and attitudes of mothers in maintain good Hb levels, such as consuming foods or drinks with low iron content.

The purpose of this study was to determine the relationship between dietary factors of pregnant women and the incidence of anemia at the UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur, South Sumatra in 2021.

Methods This type of research is quantitative, descriptive correlation design with cross sectional approach. The population in this study were all pregnant women who experienced anemia at the UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur, South Sumatra from April to June 2021, totaling 44 respondents and the sample in this study amounted to 44 respondents. In this study the sampling technique used is Total Sampling.

Result Based on the results of statistical tests, obtained p -value $<$ value (0.05) which means that there is a relationship between the dietary factors of pregnant women and the incidence of anemia at the UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur, South Sumatra in 2021, namely (meat consumption: 0.012, eggs: 0.036 and tea: 0.025).

In conclusion, there is a relationship between the diet of pregnant women and the incidence of anemia

Suggestion It is hoped that this research can be used as additional information for Puskesmas, especially on MCH in determining health program policies, such as providing socialization about anemia prevention, providing practical classes about good foods for pregnant women to consume and providing counseling to pregnant women who experience anemia. .

Keywords: Dietary Factors of Pregnant Women, Anemia Incidence

ABSTRAK

Latar Belakang Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu: status gizi, jarak kehamilan, pendidikan, jumlah paritas, umur ibu, pengetahuan, sikap, dan frekuensi *Antenatal Care* (ANC) (Darmawan, 2013). Depkes (2015) menyatakan bahwa dampak yang menyebabkan timbulnya anemia pada ibu hamil ialah mengalami pendarahan saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), IQ tidak optimal, bayi mudah terinfeksi dan mudah menderita gizi buruk, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan dan sikap ibu dalam menjaga kadar Hb dengan baik, seperti mengkonsumsi makanan atau minuman dengan kandungan zat besi yang rendah.

Tujuan dalam penelitian ini adalah diketahui Hubungan Faktor Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021.

Metode Jenis penelitian *kuantitatif*, Rancangan *diskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan terhitung sejak April – Juni 2021 yang berjumlah 44 responden dan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*.

Hasil Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p -value $<$ nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Faktor Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 yaitu (konsumsi daging: 0,012, telur: 0,036 dan teh: 0,025).

Kesimpulan ada hubungan diet ibu hamil dengan kejadian anemia

Saran Penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan tambahan informasi bagi Puskesmas khususnya pada KIA dalam menentukan kebijakan-kebijakan program kesehatan, seperti memberikan sosialisasi tentang pencegahan anemia, memberikan kelas praktek tentang makanan-makanan yang baik untuk dikonsumsi ibu hamil serta mengadakan konseling kepada ibu hamil yang mengalami anemia.

Kata Kunci : Diet,Ibu Hamil,Anemia

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis, namun kenyataannya dapat timbul masalah selama proses kehamilan, salah satunya berkaitan dengan gizi. Masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Anemia pada masa kehamilan merupakan gangguan gizi sebagai akibat pola makan yang salah pada ibu hamil. Pola makan yang salah/tidak baik mengakibatkan kurangnya asupan zat gizi (Asrinah, dkk, 2010).

Anemia pada masa kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian janin selama periode prenatal, bayi lahir sebelum waktunya, risiko perdarahan postpartum, hipertensi dan gagal jantung saat kehamilan, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sekitar 10-20% ibu hamil di dunia mengalami anemia pada kehamilan, 75 % berada di negara sedang berkembang. Prevalensi anemia ibu hamil di negara berkembang 43% dan 12% pada wanita hamil di negara maju. Kematian maternal disebabkan anemia saat kehamilan secara keseluruhan di dunia 20-40% dari 50.000 (Willeam R, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% kematian ibu disebabkan perdarahan saat melahirkan dan diperkirakan 20% oleh rendahnya kadar hemoglobin (anemia gizi) selama kehamilan. Anemia gizi dapat disebabkan oleh defisiensi zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Anemia gizi dalam kehamilan 75% disebabkan oleh defisiensi besi. Anemia defisiensi zat besi sering terjadi karena terdapat peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat pada ibu hamil akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi plasma volume untuk memenuhi kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin (Willeam R, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menargetkan penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 50% pada tahun 2025 (WHO, 2014), hal ini dikarenakan sejak tahun 2014-2016 prevalensi anemia pada ibu hamil selalu mengalami peningkatan \pm mencapai 12%, sedangkan menurut Riskesdas 2018 menunjukkan persentase anemia pada ibu hamil khususnya pada TM III mencapai 34%, berbeda dengan tahun 2017 hanya mencapai 29,7% dan tahun 2016 mencapai 27,1% (Riskedas, 2018).

Anemia merupakan kekurangan zat besi dapat meningkatkan risiko terhadap ibu dan bayi. Suplementasi merupakan strategi penting dalam menanggulangi defisiensi zat gizi mikro pada wanita. Data asupan zat gizi mikro pada wanita umur 15-49 tahun yang melahirkan anak dalam 5 tahun sebelum survey berdasarkan karakteristik latar belakang. Mayoritas wanita yang melahirkan selama lima tahun

sebelum survei menerima suplemen zat besi selama kehamilan untuk persalinan anak terakhir. Hanya satu dari tiga (33%) wanita yang menerima tablet zat besi sesuai dengan rekomendasi (90 hari atau lebih), 7% menerima 60-89 hari dan 31% menerima kurang dari 60 hari. Kemungkinan penerimaan/asupan zat besi untuk 90 hari atau lebih meningkat seiring dengan umur, tingkatan pendidikan dan kuintil kekayaan. Wanita perkotaan jauh lebih mungkin mengambil pil zat besi setidaknya 90 hari dibanding wanita pedesaan (Pribadi. A, 2015).

Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, jenis pengobatannya relatif mudah bahkan murah. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Akan tetapi, bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut: plasma 30%, sel darah 18% dan haemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu. Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga ibu dengan anemia gizi defisiensi zat besi perlu diberikan zat yang dapat membentuk hemoglobin (Pribadi. A, 2015).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu: status gizi, jarak kehamilan, pendidikan, jumlah paritas, umur ibu, pengetahuan, sikap, dan frekuensi *Antenatal Care* (ANC) (Darmawan, 2013). Depkes (2015) menyatakan bahwa dampak yang menyebabkan timbulnya anemia pada ibu hamil ialah mengalami perdarahan saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), IQ tidak optimal, bayi mudah terinfeksi dan mudah menderita gizi buruk, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan dan sikap ibu dalam menjaga kadar Hb dengan baik, seperti mengkonsumsi makanan atau minuman dengan kandungan zat besi yang rendah (Pribadi. A, 2015).

Pengetahuan gizi yang baik berpengaruh positif pada perilaku masyarakat kearah konsumsi pangan yang sehat dan bergizi. Menurut penelitian Gusti Dwipayana Sanjaya, dkk tentang Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya,

menyebutkan bahwa Hasil penelitian terhadap 86 jenis makanan dalam *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) menunjukkan bahwa beras merupakan bahan makanan sumber karbohidrat yang paling sering dan paling banyak dikonsumsi ibu hamil di Bolaang Mongondow, yaitu berjumlah 678,41gr/ hari, sedangkan daging dengan jumlah konsumsi yang sering yaitu 42 orang dan telur dengan konsumsi sering yaitu 49 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil di Bolaang Mongondow yang mengonsumsi daging dan telur memiliki Hb >11 g/dl yang menunjukkan konsumsi bahan makanan mengandung zat besi seperti pada penelitian ini berpengaruh juga terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini yang menyatakan kecukupan zat besi pada ibu hamil sangat dibutuhkan untuk memasok pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah ibu bermakna antara kadar hemoglobin dengan usia ibu hamil, usia kehamilan, paritas, jarak kehamilan ukuran LILA, status pekerjaan, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, serta pola konsumsi makan kacang-kacangan, daging dan telur. Tidak terdapat hubungan antara kadar hemo-globin dan pola konsumsi makanan ikan, Sedangkan menurut penelitian Mustika, dkk tentang Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Teh (*Camellia sinensis*) dengan Gejala Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Puskesmas Malimongan Baru, menyebutkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh (*Camellia sinensis*) terhadap gejala anemia defisiensi besi pada ibu hamil ($P=0,004$) dan kelainan bentuk sel darah merah dari pemeriksaan sel darah tepi ibu hamil ($P=0,000$).

Berdasarkan data survey yang peneliti dapatkan dari Puskesmas Muncak, diketahui bulan Desember 2020 angka kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 34 ibu hamil (22 anemia ringan, 8 anemia sedang dan 4 anemia berat), sedangkan pada bulan Januari 2021 diketahui jumlah anemia ibu hamil meningkat menjadi 42 ibu hamil (28 anemia ringan, 10 anemia sedang dan 4 anemia berat). Berdasarkan data wawancara kepada 10 ibu hamil dengan anemia ringan, diketahui 4 ibu hamil mengatakan bahwa ibu hamil mengonsumsi daging merah hanya 3-4 minggu sekali, 4 ibu hamil mengatakan mengonsumsi telur hanya 1-2 minggu sekali dan 2 ibu hamil mengatakan tidak pernah mengonsumsi teh.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengambil judul “Hubungan Faktor Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian ilmiah yang berdasarkan fakta, bebas prasangka, menggunakan prinsip analisa, menggunakan hipotesa, menggunakan ukuran obyektif dan menggunakan data yang kuantitatif atau yang dikuantitatifkan (Notoatmodjo, 2014).

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *diskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional* yang artinya penelitian dilakukan pada saat itu juga dalam satu waktu (Notoatmodjo, 2014).

Populasi adalah keseluruhan objek peneliti yang akan diteliti (Dharma, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan terhitung sejak April – Juni 2021 yang berjumlah 44 responden

Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan sejak April – Juni 2021 berjumlah 44 responden.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling*, hal ini dikarenakan jumlah responden yang tersedia untuk dijadikan sampel penelitian < 100 responden (Notoatmodjo, 2014)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden berusia 24-35 tahun yang berjumlah 40 responden (90.9%), sebagian besar responden mempunyai pendidikan SMA yang berjumlah 24 responden (54,5%) dan sebagian besar responden mempunyai pekerjaan sebagai IRT yang berjumlah 20 responden (45,5%).

Tabel 1

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
----------	-----------	----------------

Usia Responden		
24 – 35 Tahun	40	90.9
> 35 Tahun	4	9.1
Pendidikan		
D3	2	4.5
S1	4	9.1
SMA	24	54.5
SMP	14	31.8
Pekerjaan		
Buruh	4	9.1
IRT	20	45.5
PNS	6	13.6
Wiraswasta	14	31.8

Konsumsi Daging Merah

Tabel 2

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Konsumsi Daging Merah		
Baik	26	59.1
Tidak Baik	18	40.9
Konsumsi Telur		
Baik	21	47.7
Tidak Baik	23	52.3
Kejadian Anemia		
Anemia Ringan	21	47.7
Anemia Sedang	23	52.3

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden mengkonsumsi daging merah dengan kategori baik berjumlah 26 responden (59,1%), sebagian besar responden mengkonsumsi telur dengan kategori tidak baik berjumlah 23 responden (52,3%) dan sebagian besar responden mengkonsumsi teh dengan kategori baik berjumlah 27 responden (61,4%) dan sebagian besar responden mengalami anemia sedang yang berjumlah 23 responden (52,3%)

Analisa Bivariat

Untuk Mengetahui Hubungan Faktor Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, menggunakan uji *Chi-Square Test* :

Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 26 responden yang mengkonsumsi daging merah terdapat 17 (65,4%) ibu hamil yang mengalami

anemia ringan, sedangkan dari 18 responden yang tidak mengkonsumsi daging merah terdapat 14 (77,8%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,012 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 6,611 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi daging merah berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi daging merah.

Hubungan Konsumsi Telur Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 21 responden yang mengkonsumsi telur terdapat 14 (66,7%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 23 responden yang tidak mengkonsumsi telur terdapat 16 (69,6%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,036 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Telur Terhadap

Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 4,571 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi telur berpeluang 4 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi telur.

Hubungan Konsumsi Teh Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 27 responden yang mengkonsumsi teh terdapat 17 (63,0%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 17 responden yang tidak mengkonsumsi teh terdapat 13 (76,5%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,025 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Teh Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 5,525 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi the berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi teh.

PEMBAHASAN

Univariat

Konsumsi Daging Merah

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden mengkonsumsi daging merah dengan kategori baik berjumlah 26 responden (59,1%)

Daging merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki nilai gizi berupa protein yang mengandung susunan asam amino yang lengkap. Daging didefinisikan sebagai urat daging (otot) yang melekat pada kerangka, kecuali urat daging bagian bibir, hidung, dan telinga yang berasal dari hewan yang sehat sewaktu dipotong. Perbedaan pengertian daging dan karkas terletak pada kandungan tulangnya. Daging biasanya sudah tidak memiliki tulang, sedangkan karkas adalah daging yang belum dipisahkan dari tulangnya (Warsito., Rindiani 2015).

Nilai protein daging yang tinggi disebabkan oleh kandungan asam amino esensialnya yang lengkap dan seimbang. Asam amino esensial merupakan pembangun protein tubuh yang berasal dari makanan dan tidak dapat dibentuk di dalam tubuh. Selain kaya protein, daging juga mengandung

energi sebesar 250 kkal/100 g. Jumlah energi dalam daging ditentukan oleh kandungan lemak intraselular di dalam serabut-serabut otot yang disebut lemak marbling. Kadar lemak pada daging berkisar antara 5-40%, tergantung pada jenis spesies, makanan, dan umur ternak. Daging juga merupakan sumber mineral, kalsium, fosfor, dan zat besi, serta vitamin B kompleks (niasin, riboflavin dan tiamin), dan memiliki kadar vitamin C yang rendah (Ide, 2017).

Menurut Gusti Dwipayana Sanjaya, dkk (2018) konsumsi daging 250 gr/hari sangat baik untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Ibu yang mengonsumsi daging dan telur memiliki Hb >11 g/dl yang menunjukkan konsumsi bahan makanan mengandung zat besi seperti pada penelitian ini berpengaruh juga terhadap kadar hemoglobin ibu hamil.

Hasil penelitian dan pembahasan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2018) yang menyatakan kecukupan zat besi pada ibu hamil sangat dibutuhkan untuk memasok pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah ibu, sebelum 7 hari ibu hamil mengkonsumsi daging merah rata-rata kadar Hb ibu 8,7 gr%, namun setelah 7 hari mengkonsumsi daging menjadi 11,3 gr%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti responden rata-rata mengkonsumsi daging merah, hal ini akan membantu peningkatkan kadar Hb responden, semakin baik responden mengkonsumsi daging merah sebanyak 250 gr/hari, maka semakin baik pula kadar Hb responden. Namun sebaliknya dikarenakan rata-rata pendidikan responden tinggi sehingga mempunyai pengetahuan dan informasi kesehatan tentang pentingnya konsumsi daging merah untuk meningkatkan kadar Hb.

Konsumsi Telur

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden mengkonsumsi telur dengan kategori tidak baik berjumlah 23 responden (52,3%).

Menurut Sudaryani (2019), telur merupakan produk peternakan yang memberikan sumbangan terbesar bagi tercapainya kecukupan gizi masyarakat. Dari sebutir telur didapatkan gizi yang cukup sempurna karena mengandung zat-zat gizi yang sangat baik dan mudah dicerna. Oleh karenanya telur merupakan bahan pangan yang sangat baik untuk anak-anak yang sedang tumbuh dan memerlukan protein dan mineral dalam jumlah banyak dan juga dianjurkan diberikan kepada orang

yang sedang sakit untuk mempercepat proses kesembuhannya. Telur mempunyai kandungan protein tinggi dan mempunyai susunan protein yang lengkap, akan tetapi lemak yang terkandung didalamnya juga tinggi. Secara umum telur ayam dan telur itik merupakan telur yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat karena mengandung gizi yang melimpah, telur sangat bagus dikonsumsi oleh anak-anak dalam masa pertumbuhan.

Di dalam satu butir telur ayam ras yang utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. Putih telur ayam ras mengandung protein, lemak, vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B12, fosfor, zat besi, zinc, selenium dan seng. Dan pada kuning telurnya mengandung zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Kelly Maogrouf (2012) tentang pengaruh konsumsi telur rebus memberikan peningkatan kadar Hb sebesar 0,2 gr % setiap harinya, konsumsi telur minimal 2 butir akan memberikan efek maksimal dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti rata-rata responden tidak baik dalam mengkonsumsi telur, hal ini dikarenakan rendahnya pendidikan responden sehingga kurang mengetahui informasi kesehatan kandungan telur sebagai peningkat kadar Hb, serta menurut fenomena pada saat peneliti melakukan penelitian, terdapat beberapa responden yang alergi dengan telur.

Konsumsi Teh

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden mengkonsumsi teh dengan kategori baik berjumlah 27 responden (61,4%).

Teh (*Camellia sinensis*) adalah minuman yang mengandung kafein, sebuah infusi yang dibuat dengan cara menyeduh daun, pucuk daun, atau tangkai daun yang dikeringkan dari tanaman *Camellia sinensis* dengan air panas. Teh yang berasal dari tanaman teh dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu teh hitam, teh hijau, teh putih dan teh oolong. Seiring dengan perkembangan ilmu pangan yang semakin maju, khasiat minum teh pun makin banyak diketahui pengaruhnya terhadap kesehatan (Wikipedia, 2017)

Prilaku minum teh setiap hari beresiko mengalami anemia pada ibu hamil. Walaupun telah

banyak penelitian yang membuktikan beragam manfaat dari minum teh, namun cara konsumsi teh yang tidak tepat akan menimbulkan dampak negatif, terutama terjadinya anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena teh mengandung tanin yang dapat mengikat mineral (termasuk zat besi) dan pada sebagian teh (terutama teh hitam) senyawa polifenol yang berperan sebagai antioksidan ternyata telah mengalami oksidasi, sehingga dapat mengikat mineral seperti Fe, Zn, dan Ca sehingga penyerapan zat besi berkurang. Sedangkan pada teh hijau senyawa polifenolnya masih banyak, sehingga kita masih dapat meningkatkan peranannya sebagai antioksidan.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Samsinah (2016) tentang pengaruh ekstrak daun teh terhadap kadar Hb pada ibu hamil Di Ponorogo, menyebutkan bahwa sebelum konsumsi ekstrak daun teh kadar Hb 9,4 gr%, namun setelah 14 hari konsumsi the kadar Hb menjadi 12,5 gr%.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, maka diketahui sebagian besar responden mengkonsumsi the, hal ini dikarenakan beberapa responden mempunyai perekonomian yang cukup, sehingga banyak responden yang tidak terlalu mampu dalam membeli susu, namun dilain sisi konsumsi teh cukup baik untuk meningkatkan kadar Hb, dan beberapa responden juga sudah mengetahui informasi kesehatan pentingnya teh terhadap peningkatan kadar Hb.

Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Kabupaten Sumatera Selatan Tahun 2021, sebagian besar responden mengalami anemia sedang yang berjumlah 23 responden (52,3%).

Anemia adalah suatu kondisi dimana berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau kadar hemoglobin tidak mampu memenuhi fungsi sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan. Anemia merupakan kekurangan kualitas maupun kuantitas sel darah yang membawa oksigen di sekitar tubuh dalam bentuk hemoglobin. Hal ini menimbulkan pengurangan kapasitas sel darah merah untuk membawa oksigen bagi ibu dan janin. Anemia dalam kehamilan ialah kondisi ibu dengan kadar Hb <11gr% pada trimester 1 dan trimester 3 atau kadar Hb <10,5 gram% pada trimester 2 karena terjadinya hemodilusi pada trimester II. Selama kehamilan terjadi peningkatan volume darah (*hypervolemia*). *Hypervolemia sebagai*

hasil dari peningkatan volume plasma dan eritrosit (sel darah merah) yang beredar dalam tubuh. Peningkatan yang terjadi tidak seimbang, peningkatan volume plasma jauh lebih besar sehingga memberikan efek yaitu konsentrasi hemoglobin berkurang (Pribadi, A, 2015)

Anemia pada ibu hamil dapat diketahui melalui pemeriksaan darah atau kadar hemoglobin (Hb). Pemeriksaan darah sederhana dapat menentukan adanya anemia. Persentase sel darah merah dalam volume darah total (hematokrit) dan jumlah hemoglobin dalam darah bisa ditentukan. Pemeriksaan tersebut merupakan bagian dari hitung jenis darah komplit. Pemeriksaan darah lengkap adalah pemeriksaan yang dilakukan dengan menghitung seluruh komponen pembentuk darah.

Menurut Pribadi. A (2015), Anemia pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh : kurang gizi (malnutrisi), kurang zat besi dalam makanan, malabsorpsi, kehilangan darah yang banyak, mengalami perdarahan, haemodialisis dan hypervolemia.

Anemia defisiensi zat besi (kejadian 62,3%) merupakan jenis anemia yang terbanyak utamanya di Negara miskin atau negara berkembang. Anemia defisiensi besi merupakan gejala kronis dengan keadaan hipokronik (konsentrasi hemoglobin berkurang). Kurangnya besi berpengaruh dalam pembentukan hemoglobin, sehingga konsentrasinya dalam sel darah merah berkurang mengakibatkan tidak adekuatnya pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Pribadi, A, 2015). Etiologi anemia defisiensi besi adalah Ketidakseimbangan pola makan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dengan kebutuhan didalam tubuh, gangguan absorpsi besi pada usus dapat disebabkan oleh karena infeksi peradangan, neoplasma pada gaster, duodenum maupun jejunum, kebutuhan sel darah merah meningkat pada saat hamil dan menyusui. Ibu yang anemia pada hasil anamneses didapatkan cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang dan keluhan muntah pada hamil muda. Pemeriksaan dan pengawasan Hb dapat dilakukan minimal 2 kali selama kehamilan yaitu trimester I dan III.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Anggi (2017) yang menyebutkan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan anemia pada ibu hamil adalah 15 % disebabkan difisiensi zat besi, 8% karena perdarahan, dan 12% dikarenakan malnutrisi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti rata-rata responden mengalami anemia sedang, hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi, seperti

kurangnya informasi kesehatan yang didapatkan, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kurang istirahat, serta kurang patuh dalam mengunjungi pelayanan kesehatan.

Bivariat

Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 26 responden yang mengkonsumsi daging merah terdapat 17 (65,4%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 18 responden yang tidak mengkonsumsi daging merah terdapat 14 (77,8%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,012 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 6,611 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi daging merah berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi daging merah.

Menurut penelitian Gusti Dwipayana Sanjaya, dkk (2018). Dari golongan makanan daging didapatkan nilai tertinggi responden yang sering mengonsumsi bahan makanan daging dengan kadar Hb <11 gr/dl yaitu 42 orang (63,6%), dan jarang 7 orang (10,6%). Dari golongan makanan didapatkan nilai tertinggi responden yang sering mengonsumsi bahan makanan daging dengan kadar Hb <11 gr/dl yaitu 35 orang (53,0%) dan jarang 14 orang (21,2%). Responden dengan kategori sering pada Hb >11 g/dl yaitu tidak ada (0%), jarang 3 orang (4,5%), dan tidak pernah 14 orang (21,2%).

Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil di Bolaang Mongondow yang mengonsumsi daging memiliki Hb >11 g/dl menunjukkan konsumsi bahan makanan mengandung zat besi seperti pada penelitian ini berpengaruh juga terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan p-value 0,000. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini yang menyatakan kecukupan zat besi pada ibu hamil sangat dibutuhkan untuk memasok pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah ibu. Menurut penelitian Gusti Dwipayana Sanjaya, dkk (2018) konsumsi daging 250 gr/hari sangat baik untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti ada sebagian responden yang tidak mengkonsumsi daging merah namun hanya

mengalami anemia ringan, hal ini dikarenakan responden mempunyai pengetahuan yang cukup baik dilihat dari pendidikan responden, sehingga responden mengetahui bagaimana cara meningkatkan kadar Hb walaupun tidak dengan cara mengkonsumsi daging merah, seperti rutin mengkonsumsi tablet Fe, istirahat cukup dan melakukan olah raga kecil, seperti senam hamil ataupun senam yoga.

Hubungan Konsumsi Telur Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 21 responden yang mengkonsumsi telur terdapat 14 (66,7%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 23 responden yang tidak mengkonsumsi telur terdapat 16 (69,6%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,036 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Telur Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 4,571 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi telur berpeluang 4 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi telur.

Di dalam satu butir telur ayam ras yang utuh mengandung protein, zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. Putih telur ayam ras mengandung protein, lemak, vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B12, fosfor, zat besi, zinc, selenium dan seng. Dan pada kuning telurnya mengandung zat besi, seng, selenium, lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, fosfor dan zinc. (D. P. RI, 2010) (Indrati & Gardjito, 2011).

Kandungan gizi telur ayam ras kaya akan protein hewani yang bermutu tinggi. Di dalam telur ayam ras juga mengandung zat yang sangat penting dan cukup tinggi yakni zat besi 6,5 mg, seng 6,0 mg dan selenium 5,8 mg. Selain itu, kandungan tambahan dalam telur ayam ras berupa lemak, kolesterol, vitamin A, vitamin D, Riboflavin, asam folat, vitamin B12, choline, pospor dan zink. Telur mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam ras adalah 6,5 mg pada telur utuh, 0,2 mg pada putih telur dan 6,3 mg pada kuning telur. Kandungan zat seng pada telur ayam ras adalah sebesar 6,0 mg telur utuh dan 0,2 mg kuning telur dan putih telur 5,8 mg dan kandungan zat selenium

pada telur ayam ras 5,8 mg telur utuh, 1,6 mg putih telur dan 4,2 mg kuning telur. (D. P. RI, 2010) Ibu hamil yang mengkonsumsi telur ayam ras rebus satu butir sehari selama 1 – 4 minggu, kenaikan kadar HB akan lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengkonsumsi telur ras rebus (Dessy.,Pradian., & Vemidella, 2020).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Kelly Maogrouf (2012) tentang pengaruh konsumsi telur rebus memberikan peningkatan kadar Hb sebesar 0,2 gr % setiap harinya, konsumsi telur minimal 2 butir akan memberikan efek maksimal dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu. Dalam hasil penelitian nilai p diketahui 0,001 yang berarti ada pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti sebagian besar responden tidak mengkonsumsi telur, namun responden mempunyai kadar Hb ringan, hal ini dikarenakan adanya faktor lain seperti kepatuhan responden dalam mengkonsumsi tablet Fe, melakukan senam ringan, melakukan istirahat cukup dan rutin mengkonsumsi sayuran hijau.

Hubungan Konsumsi Teh Terhadap Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 27 responden yang mengkonsumsi teh terdapat 17 (63,0%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 17 responden yang tidak mengkonsumsi teh terdapat 13 (76,5%) responden mengalami anemia sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,025 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Teh Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 5,525 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi teh berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi teh.

Tanaman teh (*Camellia sinensis*) merupakan tanaman yang memiliki kandungan tanin alami yang tinggi. Daun teh yang direndam dalam air panas akan memiliki rasa khas yang menjadi ciri dari tanin. Hal ini disebabkan oleh *catechin* dan flavonoid, yang dikategorikan sebagai tanin oleh ahli biologi, dan kimia. Senyawa tanin apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebihan akan menghambat penyerapan mineral misalnya besi. Hal ini karena sifat tanin yang merupakan inhibitor potensial karena dapat mengikat zat besi secara kuat membentuk Fe-tanat yang

bersifat tidak larut. Cara mencegah masalah ini, disarankan untuk minum teh dan kopi tidak saat waktu makan. Namun oleh karena bahan makanan tersebut mengandung bahan yang dapat menghambat absorpsi dalam usus, maka sebagian besar besi tidak akan diabsorpsi dan dibuang bersama feses (Fatimah, 2011).

Menurut penelitian Mustika, dkk (2018), dari 68 responden yang terlibat, diketahui bahwa terdapat 33 orang (48,5%) yang suka konsumsi teh setiap hari, dan sisanya sebanyak 35 orang (51,5%) tidak minum teh. Dari 68 responden yang terlibat, diketahui bahwa terdapat 44 orang (64,7%) yang mengalami anemia berdasarkan kadar hemoglobin, dan sisanya sebanyak 24 orang (35,3%) tidak mengalami anemia. Dari 44 responden yang anemia, diketahui bahwa terdapat 44 orang (100%) yang mengalami kelainan sel darah mikrositik hipokrom, makrositik hiperkrom 0 orang (0%) dan 0 (0%) tidak mengalami kelainan sel darah. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh terhadap kejadian anemia dan kelainan bentuk sel darah merah dari pemeriksaan sel darah tepi dengan nilai signifikansi berturut-turut $P=0,004$ dan $P=0,000$.

Penelitian ini membuktikan bahwa perilaku minum teh setiap hari beresiko mengalami anemia pada ibu hamil. Walaupun telah banyak penelitian yang membuktikan beragam manfaat dari minum teh, namun cara konsumsi teh yang tidak tepat akan menimbulkan dampak negatif, terutama terjadinya anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal antara lain karena teh mengandung tanin yang dapat mengikat mineral (termasuk zat besi) dan pada sebagian teh (terutama teh hitam) senyawa polifenol yang berperan sebagai antioksidan ternyata telah mengalami oksidasi, sehingga dapat mengikat mineral seperti Fe, Zn, dan Ca sehingga penyerapan zat besi berkurang. Sedangkan pada teh hijau senyawa polifenolnya masih banyak, sehingga kita masih dapat meningkatkan peranannya sebagai antioksidan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka menurut peneliti terdapat beberapa responden yang tidak mengkonsumsi teh, namun responden tersebut mengalami anemia ringan, hal ini dikarenakan terdapat faktor lain seperti ibu patuh mengunjungi pelayanan kesehatan untuk melakukan ANC, rutin mengkonsumsi tablet Fe, istirahat cukup dan rutin melakukan olah raga ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,012 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas

Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,036 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Telur Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,025 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Teh Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021

SARAN

Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan tambahan informasi bagi Puskesmas khususnya pada KIA dalam menentukan kebijakan-kebijakan program kesehatan, seperti memberikan sosialisasi tentang pencegahan anemia, memberikan kelas praktek tentang makanan-makanan yang baik untuk dikonsumsi ibu hamil serta mengadakan konseling kepada ibu hamil yang mengalami anemia.

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan agar responden dapat merubah perilaku kesehatannya dalam mencegah terjadinya anemia, seperti rutin dalam mengunjungi pelayanan kesehatan, rutin berolah raga ringan, konsumsi buah dan sayur yang bergizi, patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe dan selalu beristirahat dengan cukup.

Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan literatur tambahan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang Hubungan Faktor Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina. (2015). *Riset Keperawatan*. Lampung: Pendidikan Diklat Lampung.
- Asrinah, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Anggoro. 2020. *Factors Affecting the Event of Anemia in High School Students*. STIKES Surya Global Yogyakarta.
- Dessy Lutfiasari, dkk. (2020). *Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.
- Dharma, Kusuma. (2011). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.

- Evayanti, Y., Sunarsih, S., & Novita, I. (2018). *Pengaruh Konsumsi Hati Ayam Terhadap Kenaikan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Di Puskesmas Hanura Kabupaten Pesawaran Tahun 2018*. JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 4(4).
- Jannah, Nurul. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- I Gusti Dwipayana Sanjaya, DKK. (2018). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mopuya*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Kemkes RI. 2016. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lis.,Suwiknyo. (2014). *Penyakit Ibu Hamil Yang Biasa Terjadi. Cara mencegah, menangani dan mengobati*. Jakarta Selatan: Citra Media Pustaka.
- Lawrence Green dalam Notoatmodjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mustika, dkk. (2018). *Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Teh (Camellia sinensis) dengan Gejala Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Puskesmas Malimongan Baru*. Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit PT.Rineka Cipta.
- Nagtalon, Ramos. (2017). *Kesehatan Ibu Dan Bayi Baru Lahir. Pedoman Untuk Perawat Dan Bidan*. Jakarta: Erlangga.
- Pribadi, Adi. (2015). *Kehamilan Risiko Tinggi*. Bandung: CV. Sagung Seto.
- Panca Nursela, Dwi Marlina Syukri, Devi Kurniasari, Yulistiana Evayanti, Nurul Isnaini. (2021). *Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Malahayati. Vol 7, No 2 (2021)
- Riskedas. (2018). *Profil Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Rizqi Ariyani. (2016). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Metode)*. Bandung: Alfa Beta.
- Sarni Anggoro. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Siswi SMA*. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10 No 3, Hal 341.
- Willeam R & Oxorn. (2010). *Ilmu Kebidanan Patologi Dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Yuli Yantina. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TRIMESTER I Di BPS Lolita Puspita Sari Punggur Lampung Tengah Tahun 2017*. Jurnal Kebidanan Malahayati. Vol 4, No 3 (2018).