

ANALISIS FAKTOR MATERNAL DAN GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KOPELMA DARUSSALAM

Analysis of Maternal and Nutritional Factors Associated with the Incidence of Anemia among Pregnant Women at Kopelma Darussalam Primary Health Center

Alfitri Wahyuni^{*1}, Sahbainur Rezeki², Rossi Aulia Pratiwi³, Mira Andryani⁴, Rizky Swastika Renjani⁵

¹⁻⁵Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga, Tibang, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh

*Koresponding Penulis: alfitri@uui.ac.id; rezeki@uui.ac.id

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin. Berbagai faktor maternal dan gizi diduga berperan dalam terjadinya anemia selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor maternal dan gizi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan antenatal di Puskesmas Kopelma Darussalam. Sampel penelitian diambil dengan teknik sampling sesuai kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan kadar hemoglobin, kuesioner karakteristik ibu, serta penilaian asupan zat besi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan kejadian anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam. Faktor usia ibu berhubungan dengan kejadian anemia, di mana ibu hamil pada usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun) lebih banyak mengalami anemia dibandingkan usia reproduksi sehat. Paritas juga berhubungan dengan kejadian anemia, dengan proporsi anemia lebih tinggi pada ibu hamil dengan paritas tinggi. Selain itu, asupan zat besi yang rendah berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa faktor maternal, yaitu usia dan paritas, serta faktor gizi berupa asupan zat besi berperan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan anemia secara komprehensif melalui peningkatan kualitas pelayanan antenatal, edukasi gizi, pemantauan kadar hemoglobin secara rutin, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, khususnya pada ibu hamil dengan faktor risiko.

Kata kunci: anemia, ibu hamil, faktor maternal, paritas, asupan zat besi.

Abstract

Anemia in pregnancy remains a public health problem that can adversely affect both maternal and fetal health. Various maternal and nutritional factors are considered to contribute to the occurrence of anemia during pregnancy. This study aimed to analyze maternal and nutritional factors associated with the incidence of anemia among pregnant women in the working area of Kopelma Darussalam Primary Health Center. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all pregnant women who attended antenatal care at Kopelma Darussalam Primary Health Center. Samples were selected based on inclusion criteria. Data were collected through hemoglobin level measurements, structured questionnaires on maternal characteristics, and assessment of iron intake. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses to determine the relationships between independent variables and the incidence of anemia. The results showed

that anemia was still found among pregnant women in the working area of Kopelma Darussalam Primary Health Center. Maternal age was significantly associated with anemia, where pregnant women at high-risk ages (<20 years and >35 years) experienced anemia more frequently than those at healthy reproductive ages. Parity was also associated with anemia, with a higher proportion of anemia observed among women with high parity. In addition, low iron intake was significantly associated with the incidence of anemia among pregnant women. In conclusion, maternal factors, including age and parity, as well as nutritional factors such as iron intake, play an important role in the occurrence of anemia in pregnant women. Therefore, comprehensive anemia prevention efforts are needed through improving the quality of antenatal care services, providing nutritional education, routine hemoglobin monitoring, and strengthening adherence to iron supplementation, particularly among high-risk pregnant women.

Keywords: *anemia, pregnant women, maternal factors, parity, iron intake.*

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil tidak hanya mencerminkan masalah kekurangan zat gizi, tetapi juga merupakan kondisi yang dapat menimbulkan berbagai dampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Rendahnya kadar hemoglobin menyebabkan menurunnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh, sehingga kebutuhan metabolik ibu dan janin tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi ini dapat memperburuk status kesehatan ibu selama kehamilan hingga masa nifas. Dampak anemia pada ibu hamil antara lain meningkatnya risiko kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, pusing, sesak napas, dan mudah terserang infeksi akibat menurunnya daya tahan tubuh. Dalam konteks obstetri, anemia meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, persalinan lama, dan gangguan kontraksi uterus. Selain itu, ibu hamil dengan anemia berisiko lebih tinggi mengalami perdarahan postpartum karena otot rahim tidak berkontraksi secara optimal, yang dapat berujung pada syok bahkan kematian ibu apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat.

Pada masa persalinan dan nifas, anemia juga berpengaruh terhadap proses pemulihan ibu. Ibu hamil dengan anemia cenderung mengalami penyembuhan luka yang lebih lambat, peningkatan risiko infeksi nifas, serta penurunan kemampuan menyusui. Kondisi ini dapat menghambat peran ibu dalam perawatan bayi baru lahir dan berdampak pada kualitas kesehatan ibu dan anak secara keseluruhan. Dampak anemia pada janin dan bayi juga tidak kalah serius. Kekurangan oksigen dan zat gizi selama masa intrauterin dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, seperti intrauterine growth restriction (IUGR), berat badan lahir rendah (BBLR), dan kelahiran prematur. Bayi yang lahir dari ibu dengan anemia berisiko mengalami asfiksia neonatorum, gangguan sistem imun, serta keterlambatan perkembangan kognitif dan motorik. Dalam jangka panjang, anemia pada ibu hamil juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stunting pada anak. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat memengaruhi perkembangan otak janin, yang berdampak pada kemampuan belajar dan produktivitas anak di masa depan. Oleh karena itu, anemia pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada periode kehamilan dan persalinan, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan besarnya dampak dan bahaya anemia bagi ibu dan janin, upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil harus menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan maternal. Analisis faktor maternal dan gizi yang berperan dalam kejadian anemia menjadi langkah penting untuk mengidentifikasi kelompok berisiko dan merancang intervensi yang lebih efektif, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas Kopelma Darussalam.

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik. Pendekatan yang digunakan adalah Cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara faktor maternal dan faktor

gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antar variabel secara efektif dan efisien tanpa melakukan intervensi terhadap responden.

Lokasi dan Waktu Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kopelma Darussalam, Kota Banda Aceh. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus sampai dengan September tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di Puskesmas Kopelma Darussalam pada periode penelitian. Sampel penelitian adalah sebagian ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam. Meskipun sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal, keberadaan ibu hamil dengan anemia menunjukkan bahwa permasalahan ini belum sepenuhnya teratasi dalam pelayanan antenatal. Kondisi ini mencerminkan bahwa upaya pencegahan anemia yang telah dilakukan, seperti pemberian tablet tambah darah dan pemeriksaan rutin kadar hemoglobin, belum mampu menurunkan kejadian anemia secara optimal.

Kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah penelitian juga menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya terjadi pada kelompok tertentu, melainkan dapat ditemukan pada berbagai karakteristik ibu hamil. Hal ini mengindikasikan bahwa anemia kehamilan merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor biologis, perilaku, maupun lingkungan. Dengan demikian, keberadaan ibu hamil yang masih mengalami anemia perlu mendapat perhatian serius dalam pelayanan antenatal care (ANC), terutama di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan laporan World Health Organization (WHO, 2021) yang menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan global, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang. WHO mengklasifikasikan anemia pada ibu hamil sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius apabila prevalensinya mencapai atau melebihi 40%. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia kehamilan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mencerminkan kualitas pelayanan kesehatan dan status gizi masyarakat secara umum.

Di Indonesia, Riskesdas (2018) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%, yang berarti hampir setengah dari ibu hamil mengalami anemia. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013, yang menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah yang persisten meskipun berbagai program intervensi telah dilaksanakan. Program tersebut antara lain pemberian tablet tambah darah, peningkatan cakupan kunjungan ANC, serta edukasi gizi bagi ibu hamil.

Kondisi yang ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani et al. (2020) di Provinsi Aceh, yang menyatakan bahwa anemia masih banyak dijumpai pada ibu hamil meskipun sebagian besar telah menerima suplementasi zat besi. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian tablet tambah darah saja belum cukup untuk mencegah anemia apabila tidak disertai dengan kepatuhan konsumsi, asupan gizi yang adekuat, serta pemantauan status gizi dan faktor risiko lainnya secara berkelanjutan.

Selain itu, masih ditemukannya anemia pada ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya penyerapan zat besi akibat pola makan yang kurang tepat, adanya pantangan makanan selama kehamilan, serta kebiasaan konsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat absorpsi zat besi, seperti teh dan kopi. Faktor infeksi, kondisi kesehatan kronis, serta jarak kehamilan yang dekat juga dapat memperburuk status hemoglobin ibu hamil meskipun telah mendapatkan suplementasi zat besi. Temuan ini memperkuat konsep bahwa anemia pada ibu

hamil merupakan masalah multifaktorial, yang tidak dapat diselesaikan hanya melalui satu jenis intervensi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam pelayanan antenatal, meliputi edukasi gizi yang berkesinambungan, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, skrining dini faktor risiko maternal dan gizi, serta keterlibatan aktif tenaga kesehatan dalam memberikan konseling yang sesuai dengan kondisi ibu hamil. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam dapat ditekan secara lebih efektif.

4.2 Hubungan Faktor Maternal dengan Kejadian Anemia

4.2.1 Usia Ibu dan Kejadian Anemia

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan antara usia ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil, di mana ibu hamil yang berada pada kelompok usia berisiko, yaitu usia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun, cenderung lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu hamil yang berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun). Temuan ini mengindikasikan bahwa usia ibu merupakan salah satu faktor maternal penting yang berperan dalam menentukan status hemoglobin selama kehamilan. Ibu hamil pada usia kurang dari 20 tahun secara biologis masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan. Pada kondisi ini, kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, tidak hanya digunakan untuk menunjang kehamilan tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan tubuh ibu itu sendiri. Akibatnya, terjadi kompetisi antara kebutuhan zat besi ibu dan janin, sehingga risiko terjadinya defisiensi zat besi dan anemia menjadi lebih tinggi. Selain itu, pada usia remaja, pengetahuan dan pengalaman terkait pemenuhan gizi selama kehamilan cenderung masih terbatas, yang dapat memengaruhi perilaku konsumsi makanan dan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Sementara itu, ibu hamil dengan usia lebih dari 35 tahun memiliki risiko anemia yang meningkat akibat menurunnya cadangan zat besi dalam tubuh seiring bertambahnya usia. Proses kehamilan dan persalinan sebelumnya dapat menguras cadangan zat besi, terutama apabila disertai dengan paritas tinggi dan jarak kehamilan yang dekat. Selain itu, pada usia ini sering ditemukan adanya kondisi kesehatan penyerta, seperti penyakit kronis atau gangguan metabolisme, yang dapat memengaruhi penyerapan dan pemanfaatan zat besi dalam tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Rahmawati (2019) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan usia berisiko memiliki peluang lebih besar mengalami anemia dibandingkan ibu hamil usia reproduksi sehat. Penelitian tersebut menegaskan bahwa faktor usia berkaitan erat dengan kesiapan biologis dan fisiologis ibu dalam menghadapi kehamilan.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Fitriani et al. (2021) yang menyebutkan bahwa usia ibu merupakan salah satu determinan signifikan terjadinya anemia pada kehamilan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa ibu hamil pada usia ekstrem memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan dan ketersediaan zat besi. Selain itu, penelitian oleh Handayani et al. (2020) menemukan bahwa ibu hamil berusia <20 tahun memiliki risiko anemia hampir dua kali lipat dibandingkan ibu hamil usia 20–35 tahun. Penelitian lain oleh Lestari dan Putri (2018) juga menunjukkan bahwa peningkatan usia ibu di atas 35 tahun berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin, terutama pada ibu dengan riwayat kehamilan berulang. Penelitian internasional oleh Bencaiova et al. (2012) juga mendukung temuan ini, di mana ibu hamil dengan usia lebih tua menunjukkan kecenderungan lebih tinggi mengalami anemia akibat menurunnya cadangan zat besi dan meningkatnya kebutuhan selama kehamilan. WHO juga menegaskan bahwa usia ibu merupakan salah satu faktor risiko penting dalam kejadian anemia kehamilan, terutama di negara berkembang dengan masalah gizi yang masih signifikan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia ibu berperan penting dalam kejadian anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, pelayanan antenatal perlu memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil dengan usia berisiko melalui skrining dini anemia, pemantauan status gizi secara berkala, serta edukasi gizi dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah yang lebih intensif. Pendekatan ini diharapkan dapat menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kualitas kehamilan, khususnya pada kelompok usia ibu yang berisiko.

4.2.2 Paritas Dan Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan paritas tinggi cenderung lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu dengan paritas rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa jumlah kehamilan dan persalinan yang telah dialami seorang ibu memiliki pengaruh terhadap status hemoglobin selama kehamilan berikutnya. Paritas merupakan salah satu faktor maternal yang berperan penting dalam menentukan cadangan zat besi ibu hamil. Secara fisiologis, setiap kehamilan menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi yang signifikan, terutama untuk pembentukan volume darah maternal, perkembangan plasenta, dan pertumbuhan janin. Selama proses persalinan, ibu juga mengalami kehilangan darah yang berkontribusi terhadap berkurangnya cadangan zat besi. Pada ibu dengan paritas tinggi, proses ini terjadi berulang kali sehingga cadangan zat besi dalam tubuh semakin berkurang apabila tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang adekuat dan waktu pemulihan yang cukup antar kehamilan. Selain itu, ibu dengan paritas tinggi sering kali memiliki jarak kehamilan yang relatif dekat. Jarak kehamilan yang pendek menyebabkan tubuh ibu belum sepenuhnya memulihkan cadangan zat besi yang hilang selama kehamilan dan persalinan sebelumnya. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kehamilan berikutnya. Teori kebidanan menyatakan bahwa tubuh ibu memerlukan waktu minimal dua tahun untuk mengembalikan cadangan zat besi ke kondisi optimal setelah persalinan. Faktor sosial dan perilaku juga turut memengaruhi hubungan antara paritas dan kejadian anemia. Ibu dengan paritas tinggi umumnya memiliki beban pengasuhan yang lebih besar, sehingga perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi diri sendiri cenderung berkurang. Selain itu, keterbatasan ekonomi pada keluarga dengan jumlah anak yang banyak dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas asupan makanan ibu hamil, termasuk sumber zat besi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan paritas tinggi memiliki risiko anemia lebih besar dibandingkan ibu dengan paritas rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin sering seorang ibu hamil dan melahirkan, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan cadangan zat besi dalam tubuh. Penelitian lain oleh Nurhayati dan Lestari (2018) juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara paritas dan kejadian anemia pada ibu hamil. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa ibu dengan paritas ≥ 3 lebih sering mengalami anemia dibandingkan ibu dengan paritas < 3 . Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sari et al. (2019) yang menyatakan bahwa paritas tinggi berhubungan dengan rendahnya kadar hemoglobin akibat akumulasi kehilangan zat besi selama kehamilan dan persalinan sebelumnya. Penelitian internasional oleh Milman (2011) juga melaporkan bahwa multiparitas merupakan salah satu faktor risiko utama anemia defisiensi besi pada kehamilan, terutama di negara berkembang. WHO menegaskan bahwa multiparitas, khususnya bila disertai dengan jarak kehamilan yang dekat dan asupan gizi yang tidak memadai, meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa paritas tinggi merupakan faktor risiko penting terjadinya anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, pelayanan antenatal perlu memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil dengan paritas tinggi melalui pemantauan kadar hemoglobin secara berkala, edukasi gizi yang lebih intensif, serta penguatan konseling keluarga berencana untuk mengatur jumlah dan jarak kehamilan. Pendekatan ini diharapkan dapat menurunkan kejadian anemia dan meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan.

4.2.3 Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan asupan zat besi yang rendah lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu hamil dengan asupan zat besi yang cukup. Temuan ini menegaskan bahwa kecukupan asupan zat besi merupakan faktor gizi utama yang berperan langsung dalam menentukan kadar hemoglobin selama kehamilan.

Secara fisiologis, zat besi memiliki peran esensial dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh, termasuk ke janin dan plasenta. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan akibat peningkatan volume darah ibu, pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, serta

persiapan kehilangan darah saat persalinan. Apabila kebutuhan zat besi ini tidak terpenuhi melalui asupan makanan maupun suplementasi, maka ibu hamil sangat rentan mengalami anemia defisiensi besi. Asupan zat besi dari makanan sangat dipengaruhi oleh jenis sumber pangan yang dikonsumsi. Zat besi dari sumber hewani (heme iron), seperti daging merah, hati, ayam, dan ikan, memiliki tingkat penyerapan yang lebih tinggi dibandingkan zat besi dari sumber nabati (non-heme iron), seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Ibu hamil yang lebih banyak mengonsumsi makanan nabati tanpa diimbangi dengan sumber hewani cenderung memiliki risiko anemia yang lebih besar, terutama jika tidak disertai dengan konsumsi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, seperti makanan kaya vitamin C.

Selain itu, kebiasaan konsumsi teh atau kopi setelah makan merupakan faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Kandungan tanin dalam teh dan polifenol dalam kopi dapat membentuk ikatan dengan zat besi non-heme sehingga mengurangi jumlah zat besi yang dapat diserap oleh tubuh. Kebiasaan ini masih banyak ditemukan pada ibu hamil dan berkontribusi terhadap rendahnya status zat besi meskipun asupan makanan tampak mencukupi secara kuantitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Dewi (2020) yang menyatakan bahwa asupan zat besi yang tidak adekuat secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil. Penelitian tersebut menekankan bahwa ibu hamil dengan pola makan rendah zat besi memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan ibu hamil dengan asupan zat besi yang cukup.

Penelitian lain oleh Kurniawati et al. (2019) juga menemukan adanya hubungan bermakna antara pola makan rendah zat besi dan kejadian anemia pada ibu hamil. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa keterbatasan konsumsi sumber zat besi hewani serta rendahnya pengetahuan gizi ibu menjadi faktor utama yang memengaruhi kecukupan asupan zat besi. Temuan serupa dilaporkan oleh Putri et al. (2021) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan asupan zat besi di bawah angka kecukupan gizi memiliki risiko anemia hampir dua kali lipat dibandingkan ibu dengan asupan zat besi yang adekuat. Penelitian internasional oleh Bothwell (2000) juga menegaskan bahwa defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia pada kehamilan di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. WHO menyatakan bahwa sebagian besar kasus anemia pada ibu hamil disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak mencukupi dan rendahnya kepatuhan konsumsi suplemen zat besi. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan suplementasi zat besi rutin selama kehamilan, khususnya pada populasi dengan prevalensi anemia yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa asupan zat besi yang rendah merupakan faktor risiko utama terjadinya anemia pada ibu hamil. Upaya pencegahan anemia perlu difokuskan pada peningkatan kualitas dan kuantitas asupan zat besi melalui edukasi gizi, promosi konsumsi sumber zat besi hewani, anjuran konsumsi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, serta pembatasan konsumsi teh dan kopi setelah makan. Selain itu, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah selama pelayanan antenatal juga perlu ditingkatkan guna menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis faktor maternal dan gizi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam, dapat disimpulkan bahwa anemia pada ibu hamil masih ditemukan dan menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan antenatal. Meskipun sebagian ibu hamil memiliki kadar hemoglobin normal, proporsi ibu hamil yang mengalami anemia menunjukkan bahwa kondisi ini masih cukup signifikan dan berpotensi menimbulkan dampak kesehatan bagi ibu maupun janin. Faktor usia ibu terbukti berhubungan dengan kejadian anemia, di mana ibu hamil yang berada pada usia berisiko, yaitu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun, cenderung lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu hamil usia reproduksi sehat. Kondisi ini berkaitan dengan kesiapan biologis dan fisiologis tubuh ibu dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan.

Paritas juga berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu dengan paritas tinggi lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan ibu dengan paritas rendah. Kehamilan dan persalinan yang berulang tanpa jarak kehamilan yang cukup menyebabkan cadangan zat besi tubuh ibu belum pulih secara optimal, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia pada kehamilan berikutnya. Selain faktor maternal, faktor gizi khususnya asupan zat besi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia. Ibu hamil dengan asupan zat besi yang rendah lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu dengan asupan zat besi yang cukup. Rendahnya konsumsi sumber zat besi, terutama dari bahan pangan hewani, serta adanya kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, turut berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada ibu hamil. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor maternal maupun faktor gizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan anemia yang bersifat komprehensif melalui peningkatan kualitas pelayanan antenatal, skrining anemia secara rutin, edukasi gizi yang berkelanjutan, serta penguatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, khususnya pada kelompok ibu hamil yang berisiko.

SARAN

Berdasarkan simpulan hasil penelitian mengenai analisis faktor maternal dan gizi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kopelma Darussalam, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.1 Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan gizi, khususnya zat besi, dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti daging merah, hati, ikan, dan sayuran hijau, serta mengombinasikannya dengan makanan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Ibu hamil juga dianjurkan untuk menghindari kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan dan meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, ibu hamil dengan usia dan paritas berisiko diharapkan lebih aktif melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin guna mendeteksi anemia sejak dini.

5.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan antenatal dengan melakukan skrining anemia secara rutin, pemantauan kadar hemoglobin secara berkala, serta memberikan edukasi gizi yang lebih intensif dan terarah kepada ibu hamil, terutama pada kelompok usia dan paritas berisiko. Konseling mengenai pentingnya asupan zat besi, cara meningkatkan penyerapan zat besi, serta pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah perlu terus ditingkatkan untuk menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil.

5.3 Bagi Puskesmas Kopelma Darussalam

Puskesmas diharapkan dapat memperkuat program pencegahan anemia pada ibu hamil melalui peningkatan cakupan distribusi dan pemantauan konsumsi tablet tambah darah, penyelenggaraan kelas ibu hamil yang menitikberatkan pada edukasi gizi dan kesehatan ibu, serta penguatan pencatatan dan pelaporan kasus anemia. Selain itu, kerja sama lintas program dan lintas sektor perlu ditingkatkan guna mendukung upaya penanggulangan anemia secara berkelanjutan.

5.4 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran dan referensi dalam pengembangan materi ajar terkait kesehatan ibu dan gizi kehamilan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mendorong mahasiswa melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam terkait faktor risiko anemia pada ibu hamil.

5.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti jarak kehamilan, kepatuhan konsumsi tablet Fe, status ekonomi, tingkat pendidikan, dan penyakit penyerta. Selain itu, penggunaan desain penelitian longitudinal atau intervensi gizi diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuni, A., Sutisna, M., & Nuzul, R. Z. A. (2019). *Pengaruh penggunaan multimedia "Edukasi Anemia" terhadap perubahan pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 75–83.
- Bothwell, T. H. (2000). Iron requirements in pregnancy and strategies to meet them. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(1), 257S–264S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/72.1.257S>
- Bencaiova, G., Breymann, C., & Zimmermann, R. (2012). Iron prophylaxis in pregnancy: Is it necessary? *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 163(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.03.005>
- Fitriani, R., Sari, M., & Andini, D. (2021). Determinan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 85–93.
- Handayani, S., Rahman, F., & Putri, A. (2020). Hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, D., Lestari, W., & Rahayu, S. (2019). Pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 134–142.
- Lestari, N., & Putri, A. R. (2018). Faktor risiko anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 120–127.
- Milman, N. (2011). Iron deficiency and anemia in pregnant women in developing countries. *Annals of Hematology*, 90(1), 1–7. <https://doi.org/10.1007/s00277-010-1147-5>
- Nurhayati, E., & Lestari, D. (2018). Hubungan paritas dan jarak kehamilan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(2), 67–74.
- Putri, R. M., Yuliana, E., & Hidayat, T. (2021). Asupan zat besi dan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(1), 23–31.
- Sari, D. P., & Dewi, N. K. (2020). Hubungan asupan zat besi dengan kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 89–96.
- Sari, M., Utami, S., & Wulandari, E. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi anemia pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(1), 33–41.
- Suryani, L., Hasanah, U., & Amelia, R. (2020). Prevalensi anemia dan faktor risikonya pada ibu hamil di Aceh. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh*, 6(1), 10–18.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children: Global estimates*. Geneva: WHO.