

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi

Ikkeu Nuraeni

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Dhinny Novryanthi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Saepul Mustopa

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Alamat: Jl. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kec. Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 4411

Korespondensi Penulis: ikkeunuraeni62@gmail.com

Abstract. Background: Anemia is a health problem that is often experienced by pregnant women due to poor eating patterns during pregnancy. Objective: This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of anemia in pregnant women in the working area of the Nanggaleng Community Health Center, Sukabumi City. Method: The type of research used was correlational with 51 samples selected through cluster random sampling. Result: The results of the study showed that the majority of respondents' eating patterns were poor, namely 27 (52.9%) respondents and a small portion of respondents' eating patterns were good, namely 10 (19, 6%) respondents. In the majority of cases, paleness in respondents was due to iron deficiency, namely 27 (52.9%) respondents and a small percentage of cases of anemia in respondents were non-frail, namely 24 (47.1%) respondents. It can be seen that the consequences of the measurable test using Chi-Square can be obtained by P-Value = 0.000, meaning < 0.05 . Rejected by H_0 , who stated that there was a relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the Health Center Work Area. This was based on rejecting the hypothesis. Based on the results and discussions regarding the relationship between diet and morbidity rates. Conclusion: It can be concluded that the research results show that the description of examples of eating patterns at the level of anemia in pregnant women in the working area of the Nanggaleng Community Health Center, Sukabumi City, most of them have unhealthy eating patterns. The results of the research show that there is a relationship between diet and the incidence of anemia in pregnant women in the working area of the Nanggaleng Community Health Center, Sukabumi City.

Keywords: Anemia, Pregnancy, Diet

Abstrak. Latar Belakang: Anemia merupakan gangguan kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil akibat pola makan yang tidak baik pada saat kehamilan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan 51 sampel di pilih melalui cluster random sampling. Hasil: penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan responden adalah kurang yakni sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil pola makan responden adalah baik yaitu sebanyak 10 (19,6%) responden. Pada sebagian besar kejadian pucat responden adalah kekurangan zat besi yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil kejadian anemia responden bersifat non ringkih yaitu sebanyak 24 (47,1%) responden. Dapat diketahui konsekuensi uji terukur dengan menggunakan Chi-Square diperoleh P-Value = 0,000 artinya $< 0,05$. Ditolak H_0 yang menyatakan terdapat hubungan pola diet dengan kejadian anemia pada ibu mengandung di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Hal ini didasarkan pada penolakan hipotesis. Berdasarkan hasil dan perbincangan mengenai hubungan pola makan dengan angka kesakitan. Kesimpulan: Dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran contoh pola makan pada tingkat anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi.

Kata kunci: Anemia, Ibu Hamil, Pola Makan

PENDAHULUAN

Ibu hamil ialah kelompok obyektif yang membutuhkan perhatian luar biasa, karena mereka sangat peka terhadap permasalahan gizi. Salah satu gangguan kesehatan yang dialami ibu hamil adalah anemia. (Rinzani A, 2020). Menurut Titi Yuliani (2018) (Sobia Bibi, 2022), Kehamilan merupakan masa-masa penting yang berkaitan dengan peningkatan SDM di kemudian hari, mengingat tumbuh kembang seorang anak masih diudarkan oleh batin anak, di saat ulang tahunnya. kelahiran kehamilan. Selain itu, berat badan lahir normal merupakan awal yang baik untuk perkembangan dan perbaikan pasca kehamilan yang erat kaitannya dengan masalah gizi pada ibu hamil. Anemia masih menjadi masalah kesehatan yang umum dan menjadi masalah utama gizi di Indonesia.

Anemia kehamilan adalah masalah kesehatan umum yang dapat membahayakan ibu dan bayi yang dikandungnya. Anemia pada ibu hamil adalah kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dL (Rinzani A, 2020). Anemia pada kehamilan ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) ibu di bawah 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, atau kadar hemoglobin (Hb) di bawah 10,5 g/dL pada trimester berikutnya. Kekurangan zat besi lebih umum terjadi pada kehamilan karena kebutuhan nutrisi meningkat dan perubahan terjadi pada darah dan sumsum tulang selama kehamilan. (Al-Umma dan Qutul, 2022).

Menurut World Wellbeing Association (WHO, 2020), selama 19 tahun terakhir, dari tahun 2000 hingga 2019, kejadian kekurangan zat besi pada ibu hamil di seluruh dunia telah berkurang sebesar 4,5%, sedangkan angka pucat di Indonesia meningkat. berkurang. di kalangan wanita hamil. Pada casing tahun 2019 sudah berkurang. Angka ini meningkat sebesar 44,2% dibandingkan tahun 2015 sebesar 42,1%. Berdasarkan hasil RIXODA tahun 2018, terlihat bahwa 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami pucat. 84,6% kasus anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok usia jangka panjang (RI Service of Wellbeing, 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesejahteraan Kota Sukabumi, Kota Sukabumi merupakan salah satu kota sejahtera dengan jumlah ibu hamil yang mengalami sakit-sakitan terbanyak yaitu 678 orang setiap tahunnya atau setara dengan 23,1% dari jumlah ibu hamil yang mengalami sakit-sakitan. Dapat diakses di seluruh Area Fokus Kesejahteraan Lokal di Kota Sukabumi. Hasilnya, Puskesmas Nangeren menduduki peringkat pertama kasus anemia terbanyak pada tahun 2022 yakni sebanyak 102 kasus. Selain itu, ada program lain yang menyaring penggunaan tablet penghidup darah untuk mencegah penyakit pada kehamilan, yang disebut badami (ibu hamil mengalami pucat), dan dikeluarkan melalui jadwal observasi besi. Minum. Meski program tersebut telah dilaksanakan, namun masih banyak ibu hamil yang

belum memahami bahwa anemia dapat membahayakan kekuatan ibu dan bayinya (Dinks, 2023).

Peningkatan kualitas pelayanan fasilitas kesehatan, pembiayaan asuransi kesehatan, dan pemberian akses langsung masyarakat dengan memberikan minimal 90 TTD selama kehamilan merupakan inisiatif pemerintah dalam memerangi MMR pada ibu hamil. Hal ini mencakup latihan dukungan, pemberian makanan, dll. Instruksikan masyarakat setempat untuk mengambil pilihan sehubungan dengan pola makan bergizi untuk meningkatkan status gizi setiap ibu hamil. Terlepas dari berbagai upaya yang dilakukan oleh pemerintah dan berbagai mitra, penyakit pada kehamilan masih merupakan kondisi medis di Indonesia saat ini. Kekurangan zat besi pada ibu hamil terjadi karena tidak mengetahui pola makan yang benar. Wanita hamil membutuhkan banyak suplemen untuk menjaga dirinya dan bayinya yang belum lahir. Contoh makan yang salah dapat menyebabkan anemia pada ibu. (Agusek dan Reduan, 2019).

Untuk mencegah kulit pucat pada ibu hamil, tugas dokter adalah mendidik ibu hamil untuk mengonsumsi jenis makanan yang kaya akan zat besi dan asam folat, seperti telur, sayur mayur, kubis, dan brokoli. Berlatihlah selama dan sebelum kehamilan. Pemulihan dimulai beberapa saat sebelum kelahiran (Norisa Nanda, 2021). Nutrisi yang cukup selama kehamilan membantu tubuh menyesuaikan diri dengan kebutuhan kehamilan yang luar biasa dan tentunya mempengaruhi kesejahteraan embrio. Diet cerdas selama kehamilan menyiratkan bahwa pola makan wanita hamil harus mengandung jumlah kalori dan suplemen yang cukup untuk mengatasi permasalahannya, termasuk gula, lemak, protein, nutrisi, mineral, serat dan air. Ini menyiratkan. Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang terdiri dari empat jenis makanan pokok: nasi atau penggantinya, produk alami, sayur-sayuran dan daging (Ummah dan Kotul, 2022).

Menurut penelitian sebelumnya, setiap orang memiliki kebiasaan makan yang unik yang dipengaruhi oleh kondisi daerah, sosial budaya, kebiasaan gaya hidup, dan faktor lainnya. Pola makan yang salah pada ibu hamil masih merupakan hal yang lumrah terjadi pada masyarakat kita. Dengan mempertimbangkan hal-hal di atas, para ahli tertarik untuk meneliti tingkat pucat pada ibu hamil dan hubungannya dengan pola makan di wilayah kerja Pusat Kesejahteraan Masyarakat Nanjirin, Kota Sukabumi. Hal ini mengingat frekuensi anemia pada ruang tersebut masih tinggi. (Gozali, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas nanggeleng Kota Sukabumi”.

KAJIAN TEORITIS

Definisi Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah trombosit merah yang membawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh berkurang. Prasyarat fisiologis eksplisit berbeda bergantung pada usia dan orientasi individu. Kekurangan zat besi terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah rata-rata, dan kadar hemoglobin normal (Hb) pada umumnya berbeda pada setiap orang. Menurut Prasasti, 2020, anemia diartikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) yang kurang dari 12 g/dL pada wanita dan kurang dari 13,5 g/dL pada pria. Sakit ditandai dengan rendahnya kadar trombosit merah atau tingginya kadar hemoglobin (Hb), suatu protein yang tidak mampu mengangkut O₂ dan CO₂ antara trombosit dan jaringan serta memindahkannya ke jaringan tepi. Massa: Hemoglobin (Hb), hematokrit dan seluruh kadar eritrosit di bawah rata-rata (Hadayani, 2019).

Masalah malnutrisi yang biasa terjadi pada ibu mengandung antara lain berat badan berlebih, hipertensi, diabetes, juga anemia. (Hardsyah, Suparasa, 2020). Frailty adalah suatu kondisi dimana kuantitas trombosit merah, kualitas hemoglobin dan hematokrit per 100 ml darah berada di bawah nilai normal¹⁷. Jika kadar hemoglobin di bawah 12 g/100 ml maka orang tersebut dianggap lemah. Anemia selama kehamilan adalah suatu kondisi dimana ibu hamil memiliki kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dl pada trimester kedua dan kurang dari 11 g/dl pada trimester pertama dan kedua. Pucat lebih sering terjadi pada kehamilan karena terjadi perubahan pada darah dan sumsum tulang selama kehamilan, sehingga meningkatkan kebutuhan nutrisi (Waliani, 2020).

Definisi Pola Makan

Sebagaimana dikemukakan Ummah Wiqodatul, 2022. Kumpulan data yang memberikan gambaran umum tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang sehari-hari, biasanya untuk kelompok yang berjumlah 15 orang, disebut dengan pola makan. Pola makan ibu hamil adalah daftar makanan yang dimakannya setiap hari selama hamil. Ibu hamil mengutamakan kandungan kalori, frekuensi, dan jenis makanan dalam menu makanannya. Makanan yang sah selama kehamilan membantu tubuh menyesuaikan diri dengan kebutuhan kehamilan yang luar biasa dan sangat mempengaruhi kesejahteraan anak. Pola diet sehat bagi ibu mengandung berarti asupan yang diterima ibu mengandung harus mengandung kalori juga nutrisi yang cukup, antara lain glukosa, lemak, protein, mineral, serat dan air (Manwaba, 2019).

Kekurangan gizi pada masa kehamilan mengakibatkan tidak terpenuhinya asupan protein dan zat gizi, ketidak seimbangan metabolisme, perkembangan hemoglobin yang kompleks, serta tidak tercukupinya kebutuhan tubuh akan komponen-komponen skala kecil dan besar, sehingga hal ini tidak akan terulang kembali. Hal ini menyebabkan munculnya berbagai penyakit tidak sehat. Masalah gizi ringan, sedang atau ekstrim dan kekurangan zat besi selama kehamilan (Soetjiningsih, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis eksplorasi dalam penelitian ini bersifat korelasional menggunakan metode cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 102 ibu hamil pada RW - RW di Kelurahan nanggaleng. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan random cluster sampling yang mana jika objek penelitian sangat luas atau besar, atau jika populasinya beragam, maka metode pengambilan sampelnya adalah random cluster sampling. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, didapat ibu hamil dengan anemia sebanyak 51 sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data yang diperoleh dari puskesmas, wawancara dan menggunakan instrumen penelitian yaitu *quesioner Food Frequency* dan Kejadian Anemia untuk mengetahui hubungan di antara keduanya. Analisa data yang dilakukan secara *univariat* menggunakan spss dan analisa *bivariat* menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada hasil penelitian dijabarkan hasil analisis deskriptif karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, penghasilan keluarga dan usia kehamilan. Selain itu dijabarkan analisis univariat variabel meliputi pola makan dan kejadian anemia menggunakan distribusi dan persentase serta analisis bivariat menggunakan uji chisquare.

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Analisis univariat karakteristik responden dilakukan dengan menggunakan distribusi frekuensi serta persentase setiap kategori yang disajikan dalam bentuk tabel, selengkapnya gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1
Analisis Univariat Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
1	Umur (Tahun)		
	<20	3	5,9
	20-35	21	41,2
	>35	27	52,9
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	51	100,0
3.	Pendidikan Terakhir		
	Tamat SD/Sederajat	8	15,7
	Tamat SMP/Sederajat	23	45,1
	Tamat SMA/Sederajat	17	33,3
	Perguruan Tinggi	3	5,9
4.	Penghasilan		
	≤UMR	37	72,5
	>UMR	14	27,5
5.	Usia Kehamilan		
	Trimester 1	36	70,6
	Trimester 2	12	23,5
	Trimester 3	3	5,9

Berdasarkan tabel 1 diketahui sebagian besar responden berusia >35 tahun yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 (41,2%) responden. Seluruh jenis kelamin responden adalah perempuan yaitu sebanyak 51 (100,0%) responden. Sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah tamat SMP/Sederajat yaitu sebanyak 23 (45,1%) responden dan sebagian kecil pendidikan terakhir responden adalah perguruan tinggi yaitu sebanyak 3 (5,9%) responden. Sebagian besar status penghasilan responden adalah ≤UMR yaitu sebanyak 37 (72,5%) responden dan sebagian kecil status penghasilan responden adalah >UMR yaitu sebanyak 14 (27,5%) responden. Sebagian besar usia kehamilan responden adalah trimester 1 yaitu sebanyak 36 (70,6%) responden dan sebagian kecil usia kehamilan responden adalah trimester 3 yaitu sebanyak 3 (5,9%) responden.

2. Analisis Univariat Variabel Penelitian

Hasil analisis univariat pola makan dan kejadian anemia selengkapnya dapat dilihat berikut ini :

a) Analisis Univariat Variabel Pola Makan

Tabel 2
Analisis Univariat Variabel Pola Makan

Variabel	Frekuensi	Persentase %
Pola Makan		
Baik	10	19,6
Cukup	14	27,5
Kurang	27	52,9

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan responden adalah kurang yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil pola makan responden adalah baik yaitu sebanyak 10 (19,6%) responden.

b) Analisis Univariat Variabel Kejadian Anemia

Tabel 3
Analisis Univariat Variabel Kejadian Anemia

Variabel	Frekuensi	Persentase %
Kejadian Anemia		
Anemia	27	52,9
Tidak Anemia	24	47,1

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian anemia responden adalah anemia yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil kejadian anemia responden adalah tidak anemia yaitu sebanyak 24 (47,1%) responden.

3. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Hasil analisis bivariat pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi selengkapnya dapat dilihat pada tabel silang 4.4 berikut ini :

Tabel 4
Analisis Bivariat Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		P-Value
	Anemia		Tidak Anemia				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	0	0,0	10	19,6	10	19,6	0,000
Cukup	0	0,0	14	27,5	14	27,5	
Kurang	27	52,9	0	0,0	0	52,9	
Total	27	52,9	24	47,1	51	100,0	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa seluruh responden yang memiliki pola makan baik, tidak anemia yaitu sebanyak 10 (19,6%) responden. Seluruh responden yang memiliki pola makan cukup, tidak anemia yaitu sebanyak 14 (27,5%) responden. Seluruh responden yang memiliki pola makan kurang, mengalami anemia yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden.

Adapun hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh nilai *P-Value* = 0,000 berarti < 0.05 . berdasarkan penolakan hipotesis maka *Ho* ditolak, ini menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi.

PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat Variabel Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola makan responden adalah kurang yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil pola makan responden adalah baik yaitu sebanyak 10 (19,6%) responden.

Pola makan merupakan suatu pengaturan terkait asupan makan pada individu yang dapat meliputi 3 J diantaranya jadwal, jumlah dan jenis (Susanti, 2018; Wahyuni, 2019). Pola makan merupakan manajemen yang dilakukan terhadap jenis makanan, jumlah makanan ataupun ukuran dari suatu makanan yang bermanfaat untuk meningkatkan maupun mempertahankan kesehatan, menjaga keseimbangan nutrisi serta pemulihan akibat suatu penyakit (Tampatty, 2020).

Pada saat kehamilan, perubahan fisik maupun hormon sangat mempengaruhi kondisi ibu sehingga pada kondisi tersebut asupan nutrisi perlu diperhatikan. Taslim (2016) menjelaskan pada saat hamil individu cenderung mengalami perubahan selera maupun pola makan karena pada kondisi hamil biasanya individu mengalami massa mengidamkan suatu makanan, nafsu makan cenderung meningkat maupun menurun. Hal ini tentunya dapat mempengaruhi status nutrisi yang menjadi tidak seimbang (Sihombing, 2021).

Surijati (2021) mengungkapkan terdapat beberapa faktor yang diketahui dapat berpengaruh terhadap pola makan, diantaranya adalah faktor pendidikan, pendapatan keluarga serta pekerjaan individu. Shaluhiah (2020) juga menjelaskan faktor lain yang serupa diantaranya adalah pengetahuan individu tentang kandungan gizi, sikap serta persepsi tentang makanan. Selain itu, faktor sosial ekonomi, kebudayaan, ketersediaan makanan di rumah dan faktor psikologis individu juga dapat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan makannya.

Salah satu faktor yang diketahui dapat berpengaruh terhadap pola makan adalah tingkat pendidikan. Warisno (2021) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan upaya yang dapat dilakukan individu dalam mengembangkan pengetahuan yang dimiliki dengan tujuan mendorong proses transformasi untuk menciptakan individu yang berkualitas, pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari lembaga formal maupun non formal.

Pendidikan diketahui dapat memberikan pengaruh terhadap sikap maupun perilaku individu, dimana pendidikan yang tinggi dapat membantu individu dalam menerima informasi (Komariah, 2019). Ibu hamil dengan pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan lebih mudah memahami informasi yang telah didapatkan serta lebih mudah dalam menerima suatu ide. Selain itu, pendidikan yang dimiliki juga dapat menentukan pembentukan pola pikir, pengalaman serta wawasan, salah satunya terkait pola makan. Notoatmodjo (2012) juga

mengungkapkan bahwa pendidikan dapat menjadi gerbang utama bagi individu dalam memperoleh pengetahuan (Maharani, 2020).

Tingkat pendidikan memiliki keterkaitan yang erat dengan pengetahuan. Ernawati (2012) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan maka akan memudahkan ibu hamil dalam menyerap pengetahuan yang didapatkan, salah satunya terkait gizi maupun pola makan. Dengan pengetahuan yang tinggi tentunya ibu hamil dapat memiliki wawasan untuk memberikan penilaian terhadap suatu keadaan sehingga dapat menentukan keputusan yang akan diambil yang terbaik untuk dirinya (Metasari, 2020). Sehingga dalam hal ini kurangnya pengetahuan cenderung akan berdampak pada kurangnya pemahaman terkait kebutuhan maupun nilai pangan sehingga dapat berpengaruh terhadap pemenuhan nutrisinya (Kusumaningrum, 2022).

Hasil ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, dimana beberapa responden mengungkapkan belum banyak mengetahui pola makan yang baik untuk ibu hamil serta sebagian besar mengungkapkan belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai pola makan yang baik. Selain itu, dari hasil penelitian juga diketahui sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMP sehingga dapat menjadil hal yang berhubungan dengan pola makan yang masih tergolong kurang.

Faktor lain yang diketahui dapat memberikan pengaruh terhadap pola makan adalah penghasilan. Menurut Sukimo (2006), penghasilan merupakan sejumlah pendapatan yang diterima oleh individu atas pekerjaan maupun prestasinya yang dapat terhitung dalam suatu periode, baik harian, mingguan, bulanan maupun tahunan (Amalia, 2020).

Menurut Nuraeni (2021), penghasilan merupakan suatu indikator yang dapat menentukan status sosial ekonomi dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari suatu individu maupun keluarganya. Penghasilan yang dimiliki dapat menentukan kelengkapan dalam pemenuhan kebutuhan makanan suatu keluarga. Dimana semakin tinggi penghasilan yang diperoleh tentunya dapat semakin lengkap pula pemenuhan kebutuhannya, salah satunya terkait kebutuhan makanan (Heryunanto, 2022).

Keterbatasan penghasilan yang diperoleh dapat mempengaruhi kesanggupan suatu keluarga dalam membeli bahan makanan yang bergizi sehingga faktor ini diketahui dapat menentukan pola makan (Amalia, 2020). Nasikhah dan Margawati (2012) juga menjelaskan hal yang serupa. Dimana, tingkat sosial ekonomi keluarga seperti penghasilan dapat berkaitan dengan daya beli. Bahan makanan maupun pengelolaan makanan yang dimiliki suatu keluarga dapat bergantung pada besar kecilnya penghasilan. Sehingga dalam hal ini penghasilan

keluarga dapat menentukan mutu makanan, baik dilihat dari kualitas maupun kuantitas (Simamora, 2021).

Hasil ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, dimana beberapa responden mengungkapkan penghasilan yang dimiliki belum dapat memenuhi kebutuhan makanan dan gizi yang baik untuk keluarganya, pemilihan makanan masih didasarkan atas kecukupan penghasilan dalam perbulan serta belum begitu mementingkan nutrisi yang diperoleh dari makanan-maknan tersebut. Selain itu, dari hasil penelitian juga diketahui sebagian besar penghasilan keluarga responden masih $\leq$ UMR sehingga dapat menjadil hal yang berhubungan dengan pola makan yang masih tergolong kurang.

2. Analisis Univariat Variabel Kejadian Anemia

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kejadian anemia responden adalah anemia yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil kejadian anemia responden adalah tidak anemia yaitu sebanyak 24 (47,1%) responden.

Menurut World Health Organization (2014), amenia merupakan keadaan dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin serta anemia menjadi salah satu status indikator yang dapat menilai keadaan gizin individu (Kusuma, 2022). Anemia merupakan suatu kondisi dimana rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah atau dibawah nilai normal. Jika dilihat secara fisiologi, anemia dapat disebabkan ketika tubuh kekurangan jumlah hemoglobin untuk mengangkut oksigen menuju jaringan (Mursyidah, 2021; Arifah, 2022).

Beberapa faktor diketahui dapat menjadi penyebab anemia pada ibu hamil, diantaranya faktor langsung meliputi konsumsi tablet Fe, status gizi serta adanya infeksi dan faktor tidak langsung meliputi frekuensi antenatal care, riwayat obstetri, paritas ibu, umur ibu hami, jarak kehamilan, ekonomi, status sosial, tingkat pendidikan serta budaya (Minasi, 2021). Teja (2021) juga mengungkapkan faktor karakteristik ibu yang meliputi umur, pendidikan, status gizi, paritas serta pekerjaan.

Salah satu faktpr yang diketahui dapat mempengaruhi anemia adalah usia ibu hamil. Hoetomo (2005) menjelaskan bahwa usia merupakan waktu lamanya hidup atau sejak adanya individu serta dapat diukur dengan satuan waktu secara kronologis. Selain itu, usia juga dapat dilihat dari perkembangan anatomis maupun psikologis individu (Noli, 2021).

Menurut Manuaba (2011), usia kehamilan yang ideal adalah berada pada rentang 20 tahun sampai dengan 35 tahun, dimana usia dibawah 20 tahun terbilang sangat muda dan usia diatas 35 tahun terbilang terlalu tua untuk hamil. Soebroto (2011) juga menjelaskan perkembangan organ reproduksi belum optimal pada usia kurang dari 20 tahun dan dapat terjadi penurunan daya tahan tubuh pada usia diatas 35 tahun. Kehamilan diatas 35 tahun juga

dikenal dengan kehamilan risiko tinggi dimana pada usia ini cukup sering timbul masalah kesehatan yang bersifat kronis (Isnaini, 2021).

Selain itu, pada usia kurang dari 20 tahun, konsumsi zat besi dapat terbagi antara janin di dalam rahim dengan pertumbuhan biologis individu yang masih memerlukan asupan zat besi, sedangkan pada usia diatas 35 tahun individu diketahui mulai memasuki fase degeneratif yang biasanya ditandai dengan penurunan fungsi tubuh sehingga pada keadaan ini tubuh dapat mengalami beberapa penurunan dan kurang optimal untuk masa kehamilan. Usia kehamilan dibawah 20 tahun serta diatas 35 tahun dapat memiliki risiko kehamilan, salah satunya adalah anemia (Sari, 2021).

Hasil ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, dimana beberapa responden mengungkapkan bahwa kehamilan yang saat ini merupakan kehamilan yang tidak direncanakan sebelumnya serta tidak mengetahui bahwa kehamilan dengan usia mereka sekarang adalah kehamilan yang beresiko. Selain itu, dari hasil penelitian juga diketahui sebagian besar responden >35 tahun sehingga dapat menjadil hal yang berhubungan dengan kejadian anemia yang masih terjadi anemia.

Faktor lain yang diketahui dapat berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah pendidikan. Menurut Sulaiman (2022), pendidikan merupakan salah satu hal yang penting untuk manusia dalam menyempurnakan kehidupannya. Pada umumnya ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan berpengaruh terhadap kesehatan pertumbuhan janinnya dalam menyeimbangkan pola konsumsi gizi yang diperlukan oleh janin dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah.

Hal ini dapat didukung oleh sebuah fakta yang menyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi lebih memiliki banyak pengetahuan dan kemampuan tentang mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan makanan yang bergizi untuk mencegah terjadinya anemia dibandingkan dengan ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah. Pendidikan dalam kesehatan bermanfaat agar masyarakat luas mengetahui cara memelihara kesehatan mereka sendiri sehingga dapat mencegah dan menghindari hal- hal yang dapat merugikan kesehatan mereka. Tingkat pendidikan ini akan berpengaruh dengan pola hidup sehat terutama pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi status anemia. Semakin tinggi pendidikan ibu hamil, maka akan semakin tinggi pengetahuan dan daya serapnya terhadap informasi-informasi yang didapatkan dan akan dipahami secara baik-baik (Sulaiman, 2022).

Rendahnya pendidikan ibu hamil akan berdampak pada kurangnya pengetahuan. Rendahnya tingkat pendidikan ibu mempengaruhi penerimaan informasi, sehingga pengetahuan tentang kebutuhan zat besi untuk terhindar dari kejadian anemia selama

kehamilan terbatas (Sulung, 2022). Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan berpikir. Arti lain, bahwa seseorang dengan pendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan yang lebih rendah. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin rendah menerima konsep hidup sehat secara mandiri, kreatif, dan berkesinambungan. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan penerimaan informasi gizi. Tingkat pendidikan juga ikut menentukan atau mempengaruhi mudah tidaknya seseorang menerima suatu pengetahuan. Biasanya seorang ibu hamil yang berpendidikan tinggi dapat menyeimbangkan pola konsumsinya. Apabila pola konsumsinya sesuai maka asupan zat gizi yang diperoleh akan tercukupi, sehingga memungkinkan besar bisa terhindar dari masalah anemia. Rendahnya tingkat pendidikan ibu hamil dapat menyebabkan keterbatasan dalam upaya menangani masalah gizi dan kesehatan keluarga dan mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi Fe menjadi terbatas dan berdampak pada terjadinya defisiensi zat besi (Afriyanti, 2021).

Hasil ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, dimana beberapa responden mengungkapkan bahwa belum begitu banyak mengetahui hal-hal yang dapat menimbulkan risiko kejadian anemia serta belum pernah mencari informasi mengenai anemia pada ibu hamil baik informasi langsung dari tenaga kesehatan maupun informasi tidak langsung yang didapatkan dari media elektronik. Selain itu, dari hasil penelitian juga diketahui sebagian besar pendidikan terakhir responden adalah SMP sehingga dapat menjadi hal yang berhubungan dengan kejadian anemia yang masih terjadi anemia.

3. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square diperoleh nilai P-Value = 0,000 berarti < 0.05 . berdasarkan penolakan hipotesis maka H_0 ditolak, ini menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi.

Adapun hasil tabulasi silang diketahui seluruh responden yang memiliki pola makan baik, tidak anemia yaitu sebanyak 10 (19,6%) responden. Seluruh responden yang memiliki pola makan cukup, tidak anemia yaitu sebanyak 14 (27,5%) responden. Seluruh responden yang memiliki pola makan kurang, mengalami anemia yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden.

Penelitian yang sejalan diantaranya adalah penelitian Pebrina (2022), Norisa (2021) dan Kurniawati (2023) yang juga menyatakan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan terkait dengan insidennya yang tinggi dan komplikasi yang dapat timbul baik pada ibu maupun pada janin. Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu akibat dari kekurangan zat gizi selama hamil. Secara umum penyebab anemia adalah kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Penyerapan zat besi yang tidak optimal. Misalnya karena diare, perbedaan saluran pencernaan, sebagian zat besi diabsorpsi di usus halus bagian pangkal (duodenum), penyerapan zat besi juga dipengaruhi oleh hormon intrinsik faktor yang dihasilkan dalam lambung kehilangan darah yang disebabkan oleh perdarahan menstruasi yang banyak perdarahan akibat luka perdarahan karena penyakit tertentu (Tarwoto & Wasnidar, 2017; Pebrina, 2021).

Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia pada masa kehamilan karena kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Penyebab anemia umumnya adalah kurang gizi, kurang zat besi, kehilangan darah saat persalinan yang lalu, dan penyakit–penyakit kronik. Dalam kehamilan penurunan kadar hemoglobin yang dijumpai selama kehamilan disebabkan oleh karena dalam kehamilan keperluan zat makanan bertambah dan terjadinya perubahan-perubahan dalam darah. Penambahan volume plasma yang relatif lebih besar daripada penambahan massa hemoglobin dan volume sel darah merah (Norisa, 2021).

Pola makan adalah pola konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengonsumsi minimal 1 jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu. Untuk memperoleh pengaruh yang lebih baik dari pola makan ibu hamil, perlu diperhatikan prinsip ibu hamil, yaitu jumlah lebih banyak, mutu lebih baik, selain itu susunan menu juga harus seimbang. Adapun menu ibu hamil yang seimbang setara dengan nasi 5-6 piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 3-4 potong, sayuran 2-3 mangkuk, buah- buahan 3 potong dan dianjurkan minum 8- 12 gelas/hari (Nurleli, 2017; Pebrina, 2021). Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral, yang disesuaikan dengan kebutuhan selama masa kehamilan. Pola makan disini menyangkut jenis dan jumlah makanan, dimana jenis dan jumlah makanan yang harus dipenuhi pada masa kehamilan yaitu nasi/pengganti 4-5 1/2 piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 2-4 potong sayuran 2-3 mangkok, buah- buahan 3 potong, minum air tidak kurang dari 8 gelas perhari. Pola makan yang kurang baik merupakan salah satu faktor terjadinya anemia pada masa kehamilan terutama karena kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi (Depkes RI, 2016; Kurniawati, 2023).

Pola makan yang baik sangat berkaitan erat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia dimana seorang ibu hamil yang terkena anemia berisiko lebih tinggi mengalami persalinan prematur, kematian janin, atau bayi lahir dengan berat rendah. Pola makan berpengaruh pada kejadian anemia dikarenakan pola makan dengan gizi yang seimbang akan memenuhi kebutuhan zat besi, dimana zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah dan pembentuk hemoglobin yang berfungsi sebagai pangkat oksigen yang sangat dibutuhkan untuk metabolisme sel (Sulistyawati, 2011; Purba, 2022).

Semakin kurang baik pola makan maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia pada ibu hamil. Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral, yang disesuaikan dengan kebutuhan selama masa kehamilan. Pola makan disini menyangkut jenis dan jumlah makanan, dimana jenis dan jumlah makanan yang harus dipenuhi pada masa kehamilan. Pola makan yang kurang baik merupakan salah satu faktor terjadinya anemia pada masa kehamilan terutama karena kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Menurut Kemenkes (2014), pada masa kehamilan sering terjadi kekurangan zat besi sehingga terjadi penurunan kadar Hb yang disebabkan oleh hemodilusi dalam tubuh ibu hamil dan kurang baiknya pola makan serta konsumsi makanan yang mengandung zat besi (Miarti, 2020).

Pola makan dan gaya hidup sehat dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu. Pada waktu terjadi kehamilan akan banyak perubahan fisik, social dan mental. Walaupun demikian ibu harus tetap dalam keadaan sehat optimal. Ibu yang hamil harus memiliki gizi yang cukup karena gizi yang di dapat akan digunakan untuk dirinya sendiri dan juga janinnya. Seorang ibu yang kekurangan gizi selama masa kehamilan maska akan mengalami masalah bagi ibu dan janinnya (Muhamad et al., 2019; Utama, 2021).

Hasil ini sesuai dengan temuan peneliti di lapangan, dimana beberapa responden mengungkapkan belum memiliki pengaturan mengenai pola makan yang baik karena memiliki berbagai faktor penghambat. Selain belum memiliki banyak pengetahuan terkait pola makan pada ibu hamil, responden juga mengungkapkan belum memiliki kecukupan ekonomi untuk memenuhi hal tersebut sehingga beberapa responden juga diketahui memiliki anemia dalam kehamilannya. Menurut peneliti, pola makan sangat berhubungan dengan kejadian anemia, dimana asupan makanan yang baik baik dari jenis maupun jumlah makanan dapat berpengaruh terhadap zat gizi dan mempengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil sehingga sangat erat kaitannya dengan kejadian anemia. Selain itu, pada individu yang sedang hamil pemenuhan nutrisi sangat perlu diperhatikan agar tumbuh kembang janin dapat lebih optimal serta terhindar dari berbagai komplikasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan perbincangan mengenai hubungan pola makan dengan angka kesakitan pada ibu hamil di wilayah kerja Pusat Kesejahteraan Masyarakat Nanggaleng Kota Sukabumi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia di atas 35 tahun (52,9%), dan sebagian kecil responden berusia antara 20 hingga 35 tahun (41,2%). Mayoritas responden telah tamat SMA sederajat sebanyak 23 (45,1%) responden, namun hanya sebagian kecil responden yaitu 3 (5,9%) yang tamat pendidikan perguruan tinggi (0,9%). Sebagian besar status penghasilan responden adalah $\leq$ UMR yaitu sebanyak 37 (72,5%) responden dan sebagian kecil status penghasilan responden adalah $>$ UMR yaitu sebanyak 14 (27,5%) responden. Sebagian besar usia kehamilan responden adalah trimester 1 yaitu sebanyak 36 (70,6%) responden dan sebagian kecil usia kehamilan responden adalah trimester 3 yaitu sebanyak 3 (5,9%) responden.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran contoh pola makan pada tingkat anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kejadian anemia responden adalah karena kekurangan zat besi yaitu sebanyak 27 (52,9%) responden dan sebagian kecil kejadian anemia responden bersifat non ringkih yaitu sebanyak 24 (47,1%) responden.
4. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Nanggaleng Kota Sukabumi.

Saran

1. Bagi Puskesmas Nanggaleng

Hasil pendalaman yang telah dilakukan diharapkan dapat menjadi masukan untuk pengembangan lebih lanjut pelayanan kesejahteraan khususnya bagi ibu hamil yang mengalami dampak buruk anemia di Wilayah Fungsi Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Nanggaleng Kota Sukabumi dan sekitarnya. Diharapkan ibu hamil yang mengalami anemia dapat mengikuti dan mengembangkan pelayanan kesehatan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan yang baik. ideal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Eksplorasi ini dipercaya dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam menerapkan hipotesis pada latihan, khususnya dalam menjaga kesehatan hipotesis para pelaksana dan memajukan sebagai Dokter Spesialis Perawat, serta pemeriksaan lain yang

berhubungan dengan anemia, seperti pola makan ibu hamil pada terjadinya penyakit dan lain-lain.

3. Bagi Univeritas Muhammadiyah Sukabumi

Eksplorasi ini dapat dijadikan sumber pemahaman atau referensi untuk memperluas informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa khususnya keperawatan maternitas. Khususnya pola diet dengan tingkat anemia pada ibu mengandung. sekaligus menjadi modal yang bermanfaat bagi alumni masa depan untuk bangkit meningkatkan penelitian.

4. Bagi ibu hamil

a) Bagi yang menderita anemia

Ibu hamil dengan anemia disarankan untuk memperbanyak asupan makanan yang dapat mencegah anemia, seperti makanan berprotein hewani, makanan kaya zat besi, makanan kaya vitamin C, dan konsumsi TTD secara teratur.

b) Yang tidak menderita anemia

Untuk menghindari anemia, ibu hamil disarankan untuk menjaga kadar HB dengan mengonsumsi tablet TTD, makanan yang mengandung protein, zat besi dan vitamin C, serta memeriksa kadar HB sebelum dan selama hamil.

DAFTAR REFERENSI

- Afriyanti, D. (2020). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Bukittinggi. *Menara Ilmu*, 14(1).
- Amalia, F. (2020). Hubungan Usia, Pendapatan Keluarga dan Pengeluaran Pangan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu hamil di Kota Makassar Tahun 2020. Skripsi, Universitas Hasanuddin.
- Arifah, S. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemeriksaan Voluntary Counseling And Testing (Vct) Di Puskesmas Mlati Ii Sleman (No Naskub) (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Arisman, D. (2018). Buku ajar ilmu gizi, obesitas, diabetes mellitus & dislipidemia. Jakarta: Penerbit buku kedokteran. EGC.
- Budhiana, J. (2019b). Modul Praktikum Biostatistika Aplikasi Dengan Spss 16.0. Sukabumi: Stikes Sukabumi
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Heryunanto, D., Putri, S., Izzah, R., Ariyani, Y., & Herbawani, C. K. (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Indonesia, Faktor Penyebabnya, Serta Dampaknya. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1792-1805.
- Kemenkes RI. (2019). Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular.

- Komariah, S., & Nugroho, H. (2020). Hubungan pengetahuan, usia dan paritas dengan kejadian komplikasi kehamilan pada ibu hamil trimester III di rumah sakit ibu dan anak aisyiyah samarinda. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 83.
- Kurniawati, S., Pasiriani, N., & Arsyawina, A. (2023). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Pola Makan terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester Ii di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(1), 368-376.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78.
- Kusumaningrum, S., Anggraini, M. T., & Faizin, C. (2022). Hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan perilaku pencegahan stunting pada ibu hamil.
- Maharani, E. A., & Aprilina, H. D. (2020). Pengaruh Pemberian Booklet 'Piring Untuk Bumil' Tentang Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 103-109.
- Manuaba, (2019). Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan keluarga berencana Untuk pendidikan bidan. Jakarta: EGC.
- Metasari, A. R., & Kasmianti, K. (2020). Pengetahuan Dan Status Ekonomi Berhubungan Terhadap Status Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Watampone. *Jurnal JKFT*, 5(2), 1-6.
- Miarti, N. K. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Dana Dan Puskesmas Pasir Putih Kabupaten Muna. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), 13-18.
- Mijayanti, R., Sagita, Y. D., Fauziah, N. A., & Fara, Y. D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil di UPT Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo Kabupaten Pringsewu tahun 2020. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(3), 205-219.
- Minasi, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S., & Candra, Y. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 57-63.
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal kesehatan tadulako vol. 5 no. 2, mei 2019* : 1-71, 5, 43-48.
- Noli, F. J., Sumampouw, O. J., & Ratag, B. T. (2021). Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pabrik Tahu. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 015-020.
- Norisa, N., & Fitriyanti, D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat. *Lentera: Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial, dan Budaya*, 5(2).
- Nuraeni., Umar, F. (2021). Pengaruh status sosial ekonomi dan pola makan terhadap status gizi ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mattombong Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(2), 201-217.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Cetakan Ketiga. Jakarta PT. Rineka Cipta
- Norisa Nanda, D. F. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Ilmiah Sains Sosial & Budaya*.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152-158.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Purba, S. S., & Hutagaol, R. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia DI Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Journal*, 8(2).
- Retni, A., Puluhulawa, N., & Utina, S. I. (2021). Pengaruh pengetahuan ibu hamil terhadap kejadian kekurangan energi kronik di wilayah kerja puskesmas batudaa pantai. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 952-964.
- Rinzani A, & Y. (2020). Determinan Anemia Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar Tahun 2019. *Jurnal Skala Kesehatan*.
- Ruhama, I. A., & Erwin, E. (2021). Pengaruh penerapan model pembelajaran mind mapping terhadap hasil belajar IPA siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3841-3849.
- Sari, S. A., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). Hubungan usia dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23-26.
- Shaluhiyah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Widjanarko, B., & Husodo, B. T. (2020). Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 92-101.
- Sihombing, S. E., Theresina, C. B., & Sinaga, F. (2021). Literature Review Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 73-79.
- Simamora, R. S., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan pola makan gizi seimbang dalam penanganan stunting pada balita di wilayah puskesmas kecamatan rawalumbu bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34-45.
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11-19.
- Sulung, N., Najmah, N., Flora, R., Nurlaili, N., & Slamet, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 28-35.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.

- Tampatty, G. C., Malonda, N. S., & Amisi, M. D. (2020). Gambaran Pola Makan Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19. KESMAS, 9(6).
- Teja, N. M. A. Y. R., Mastryagung, G. A. D., & Diyu, I. A. N. P. (2021). Hubungan pengetahuan dan paritas dengan anemia pada ibu hamil. Menara Medika, 3(2).
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2), 689-694.
- Wahyuni, R. (2020). Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus. Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan, 4(2), 55-61.
- Sopiah Pipih, R. A. (2022). Pengaruh Pola Makan Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tinewati Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat 2022. Journal of Midwifery Information.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sumantri. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Swarjana, I. K. (2016). Statistik Kesehatan. Yogyakarta: C.V ANDI.
- Sulung, n. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Journal of telenursing(joting)volume 4,nomor 1,juni 2021, 4.
- Ummah Wiqodatul, W. T. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Journal of Nursing Care & Biomolecular.
- Ulpa Amelia, U. A., et al. Gambaran Penatalaksanaan Anemia Kehamilan Pada Ny. M di Puskesmas Plered Pada Tahun 2020. Diss. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung, 2020.
- Walyani, E.S (2020). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Warisno, A. (2021). Standar Pengelolaan Pendidikan Dalam Mencapai Tujuan Pendidikan Islam. An Nida.
- Waryana, (2020). Gizi reproduksi. Yogyakarta: pustaka rahma
- Wahyuni, Y. (2019). Hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas kecamatan pulo gadung jakarta timur. Fakultas keperawatan dan kebidanan universitas binawan jakarta, 2019.
- Wigutomo, G. (2018). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas buleleng III. Jurnal kesehatan vol. 2 no 3