



## Hubungan Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia pada Kehamilan di Puskesmas Maesaan

Yurike Hesty Kaligis<sup>1\*</sup>, Widia Shofa Ilmiah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Puskesmas Maesaan, Indonesia.

<sup>2</sup> Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen, Indonesia.

E-mail: [yurikekaligis3@gmail.com](mailto:yurikekaligis3@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:widiashofailmiah@itsk-soepraoen.ac.id)<sup>2</sup>

\*Korespondensi Penulis: [yurikekaligis3@gmail.com](mailto:yurikekaligis3@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract.** Anemia during pregnancy remains a prevalent health issue with adverse outcomes for both mother and fetus. This study aims to examine the relationship between maternal nutritional status and the incidence of anemia during pregnancy. A cross-sectional design was applied involving 40 pregnant women as respondents. Nutritional status was assessed through anthropometric measures, and hemoglobin levels were recorded from maternal health records. Data were analyzed using Spearman Rank correlation. The findings show that most respondents had fair to poor nutritional status, and all experienced anemia, with a predominance of moderate to severe levels. The correlation test revealed a very strong relationship between nutritional status and anemia ( $r = 0.916$ ;  $p = 0.000$ ). These results indicate that inadequate nutritional status strongly correlates with higher anemia severity. A monotonous diet, low in animal protein and vegetables, and limited nutrition knowledge contribute substantially to this condition. Furthermore, household decision-making around food often excludes the pregnant mother. Prevention strategies should emphasize nutrition education and behavioral change, rather than relying solely on supplementation. Health services should also involve families in sustaining healthy dietary practices during pregnancy.

**Keywords:** Nutritional Status, Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin

**Abstrak.** Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang sering muncul dan berdampak buruk terhadap ibu maupun janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi ibu hamil dan kejadian anemia selama masa kehamilan. Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran status gizi dan pencatatan kadar hemoglobin, kemudian dianalisis dengan uji Spearman Rank. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki status gizi cukup hingga kurang, dan seluruh responden mengalami anemia, dengan dominasi pada anemia sedang dan berat. Uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara status gizi dan kejadian anemia ( $r = 0,916$ ;  $p = 0,000$ ). Temuan ini memperlihatkan bahwa rendahnya status gizi secara langsung berkaitan dengan meningkatnya keparahan anemia. Pola konsumsi yang monoton, rendah protein hewani dan sayuran, serta kurangnya pemahaman gizi berkontribusi besar terhadap kondisi tersebut. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam pemilihan makanan sehari-hari masih terbatas. Upaya pencegahan perlu difokuskan pada edukasi gizi dan perubahan perilaku makan, tidak hanya melalui suplementasi. Pelayanan kesehatan juga perlu melibatkan keluarga dalam mendukung pola konsumsi ibu hamil secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Anemia, Ibu Hamil, Hemoglobin

### 1. LATAR BELAKANG

Anemia pada masa gestasi merupakan kondisi yang masih mendominasi berbagai permasalahan kesehatan maternal di berbagai wilayah, khususnya di negara berkembang. Keadaan ini tidak hanya mencerminkan keterbatasan asupan nutrisi, tetapi juga memperlihatkan lemahnya kapasitas sistem pelayanan kesehatan dalam memastikan keseimbangan kebutuhan fisiologis ibu hamil dengan ketersediaan gizi makro dan mikro yang diperlukan. Besi sebagai unsur mikronutrien esensial memiliki peran vital dalam pembentukan

hemoglobin, dan defisiensinya akan menyebabkan penurunan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen (Utama, 2021). Dalam dinamika kehamilan yang kompleks, penurunan kadar hemoglobin tidak dapat dianggap sebagai gejala ringan karena dapat memperbesar kemungkinan terjadinya komplikasi obstetrik seperti preeklampsia, perdarahan postpartum, bahkan kematian ibu dan janin (Ghiffari et al., 2021).

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan fisiologis selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai adaptasi metabolik yang menuntut ketersediaan nutrisi dalam jumlah dan kualitas yang lebih tinggi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan tersebut dan asupan aktual sering kali berasal dari praktik makan yang tidak memadai, kebiasaan diet yang kurang bervariasi, serta rendahnya pemahaman mengenai nutrisi yang sesuai pada masa gestasi (D. P. Putri et al., 2023). Hal ini sering kali terjadi di lingkungan sosial-ekonomi menengah ke bawah, di mana ibu hamil cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi energi tetapi rendah zat gizi esensial. Dalam keadaan seperti ini, status gizi yang tidak optimal akan mempercepat terjadinya penurunan kadar hemoglobin dan memperburuk kondisi hematologis ibu (Fatkhayah et al., 2022).

Di tengah upaya peningkatan kualitas pelayanan antenatal, fenomena anemia tetap menunjukkan prevalensi yang tidak kunjung menurun secara bermakna. Ketidakmerataan akses terhadap informasi gizi, terbatasnya ketersediaan suplemen zat besi, serta rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen menjadi tantangan tersendiri dalam upaya mitigasi anemia. Pengaruh status gizi terhadap kadar hemoglobin tidak bersifat linier semata, tetapi berkaitan erat dengan kemampuan tubuh dalam menyerap dan mendistribusikan nutrisi yang diperlukan (Susanti Susanti, 2022). Oleh karena itu, analisis mengenai hubungan antara status gizi ibu hamil dan kejadian anemia menjadi sangat relevan untuk dilakukan secara empirik, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor determinan dari kondisi anemia tersebut.

Melalui pengamatan di wilayah kerja Puskesmas Maesaan, ditemukan bahwa banyak ibu hamil yang menunjukkan pola makan tidak teratur dan kurang memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini berbanding lurus dengan temuan klinis mengenai tingginya angka anemia dengan berbagai derajat keparahan. Penelitian ini mencoba menghadirkan gambaran ilmiah yang lebih terstruktur mengenai keterkaitan antara status gizi dan kejadian anemia selama masa kehamilan, dengan harapan hasil yang diperoleh dapat menjadi dasar dalam penguatan program intervensi gizi maternal yang lebih efektif dan tepat sasaran.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **2.1 Status Gizi Ibu Hamil**

Status gizi ibu hamil merupakan indikator integral yang mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan metabolik dengan asupan nutrisi esensial selama masa gestasi. Kehamilan menuntut peningkatan asupan energi, protein, serta mikronutrien seperti zat besi, folat, dan vitamin B kompleks (Karmila et al., 2023). Ketidakseimbangan gizi dalam periode ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan organ janin, termasuk sistem saraf dan hematopoiesis. Penurunan kualitas maupun kuantitas asupan makanan dapat menurunkan cadangan zat gizi dalam tubuh, sehingga menghambat proses pembentukan hemoglobin serta memperbesar risiko terjadinya anemia (Sugihastuti et al., 2022).

### **2.2 Anemia pada Masa Kehamilan**

Anemia selama kehamilan muncul akibat ketidakmampuan tubuh dalam memenuhi kebutuhan fisiologis terhadap produksi sel darah merah. Kondisi ini dapat berasal dari defisiensi zat besi, kehilangan darah, gangguan absorpsi nutrisi, serta peningkatan volume plasma yang menyebabkan hemodilusi. Kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan penurunan kapasitas pengangkutan oksigen, yang berujung pada kelelahan, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko komplikasi obstetrik. Pada kasus yang berat, anemia dapat memicu gangguan hemodinamik, hipoksia janin, bahkan kematian ibu dan bayi (R. N. Putri et al., 2020).

### **2.3 Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia**

Keseimbangan status gizi berperan langsung terhadap integritas sistem hematologis. Ketika cadangan nutrisi dalam tubuh tidak mencukupi, terutama zat besi dan vitamin yang mendukung eritropoiesis, maka produksi hemoglobin akan menurun secara progresif. Gizi yang tidak memadai juga berdampak terhadap kapasitas tubuh dalam menyerap dan mendistribusikan zat besi dari makanan. Dengan demikian, ibu hamil dengan status gizi kurang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami anemia, baik dalam derajat ringan hingga berat, dibandingkan mereka yang berada dalam kondisi gizi baik (Dita, 2021).

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi potong lintang (*cross-sectional*) untuk mengeksplorasi hubungan antara status gizi ibu hamil dan kejadian anemia selama kehamilan. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan secara simultan kondisi status gizi dan derajat anemia pada waktu yang sama, serta memungkinkan analisis korelasi antara kedua variabel tersebut secara tepat.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Maesaan, Kecamatan Maesaan, selama periode Desember 2024 hingga Mei 2025. Lokasi ini dipilih berdasarkan observasi awal yang menunjukkan tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil serta keragaman latar belakang sosial-ekonomi responden yang dianggap representatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya secara aktif di Puskesmas Maesaan selama kurun waktu pengambilan data. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) sedang menjalani kehamilan trimester kedua atau ketiga, (2) bersedia menjadi responden, dan (3) tidak memiliki riwayat penyakit kronis yang dapat memengaruhi status hemoglobin.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri untuk menilai status gizi (menggunakan indikator berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas), serta pemeriksaan kadar hemoglobin yang dicatat dalam buku KIA dan diverifikasi oleh petugas kesehatan. Status gizi diklasifikasikan ke dalam kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan pedoman nasional gizi ibu hamil. Derajat anemia dikategorikan menjadi anemia ringan, sedang, dan berat sesuai klasifikasi WHO berdasarkan nilai hemoglobin.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, status gizi, dan derajat anemia. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antara status gizi dan kejadian anemia. Uji ini dipilih karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Interpretasi korelasi mengacu pada nilai koefisien korelasi ( $r$ ) dan tingkat kemaknaan statistik ditentukan pada nilai  $p < 0,05$ .

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 40 ibu hamil yang menjalani pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Maesaan selama periode Desember 2024 hingga Mei 2025. Seluruh responden dianalisis berdasarkan karakteristik demografis, status gizi, dan derajat anemia, kemudian dilakukan pengujian statistik terhadap hubungan keduanya.

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
< 20	4	10.0
20–35	20	50.0

> 35	16	40.0
Total	40	100.0

Sebagian besar responden (50%) berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang secara fisiologis merupakan usia optimal untuk kehamilan. Kelompok usia >35 tahun juga menempati proporsi cukup tinggi (40%), yang sering dikaitkan dengan peningkatan risiko komplikasi obstetrik, termasuk gangguan hematologis.

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Paritas (Gravida)

Gravida	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	7	17.5
Multigravida	17	42.5
Grandemultipara	16	40.0
Total	40	100.0

Sebagian besar responden merupakan ibu multigravida dan grandemultipara. Akumulasi kehamilan sebelumnya dapat memengaruhi cadangan nutrisi, terutama zat besi, yang berdampak terhadap kerentanan terhadap anemia.

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	4	10.0
SMP	6	15.0
SMA	24	60.0
PT	6	15.0
Total	40	100.0

Mayoritas responden berpendidikan tingkat SMA (60%), yang menunjukkan tingkat literasi umum relatif memadai. Namun demikian, keterbatasan pemahaman spesifik terkait nutrisi selama kehamilan tetap menjadi tantangan tersendiri.

**Tabel 4.** Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
IRT	30	75.0
Swasta	4	10.0
PNS	6	15.0
Total	40	100.0

Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (75%), yang dapat menunjukkan ketergantungan terhadap penghasilan pasangan, sekaligus keterbatasan dalam akses langsung terhadap informasi dan sumber daya gizi.

**Tabel 5.** Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	10	25.0
Cukup	15	37.5
Kurang	15	37.5
Total	40	100.0

Lebih dari separuh responden berada pada kategori status gizi “cukup” dan “kurang”, dengan proporsi yang sama (37,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil tidak berada dalam kondisi gizi ideal, yang berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap anemia.

**Tabel 6.** Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Anemia

<b>Derajat Anemia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	10	25.0
Sedang	19	47.5
Berat	11	27.5
Total	40	100.0

Sebagian besar responden mengalami anemia dengan derajat sedang (47,5%), sementara anemia berat ditemukan pada lebih dari seperempat populasi (27,5%). Angka ini cukup mengkhawatirkan mengingat anemia berat dapat memengaruhi fungsi fisiologis ibu dan perkembangan janin secara langsung.

**Tabel 7.** Korelasi antara Status Gizi dan Kejadian Anemia

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Sig. (p)
Status Gizi vs Kejadian Anemia	0,916	0,000

Analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara status gizi dan kejadian anemia ( $r = 0,916$ ) dengan nilai  $p = 0,000$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin rendah status gizi ibu hamil, maka kecenderungan mengalami anemia berat semakin tinggi. Korelasi yang sangat kuat ini mencerminkan bahwa status gizi menjadi faktor determinan utama terhadap kondisi hematologis selama kehamilan.

#### 4.1 Status Gizi Ibu Hamil dan Proporsinya dalam Penelitian

Status gizi ibu hamil mencerminkan kapasitas tubuh dalam memenuhi tuntutan biologis selama kehamilan. Kebutuhan energi, protein, zat besi, dan berbagai mikronutrien meningkat seiring perkembangan janin dan pertumbuhan jaringan maternal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya seperempat responden memiliki status gizi baik, sedangkan sisanya terbagi rata antara kondisi gizi cukup dan kurang. Angka ini memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu hamil menjalani kehamilan tanpa dukungan gizi yang memadai.

Sebagian besar responden mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi keseimbangan antara energi dan zat gizi mikro. Mereka lebih banyak mengandalkan sumber pangan tinggi karbohidrat dengan variasi menu yang rendah. Konsumsi sayuran berdaun hijau, ikan, daging, serta buah-buahan masih tergolong jarang, baik dalam frekuensi maupun jumlah. Keadaan ini dapat disebabkan oleh kebiasaan makan yang terbentuk secara turun-temurun, tidak berpijak pada kebutuhan fisiologis kehamilan, tetapi lebih pada pola kebiasaan rumah tangga yang bersifat repetitif.

Hasil ini sejalan dengan temuan dari Kamaruddin et al.,(2019), yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola konsumsi kurang beragam memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami status gizi kurang. Pola makan yang terbatas menyebabkan penurunan asupan protein, zat besi, dan vitamin, yang semuanya berperan penting dalam menjaga kestabilan metabolisme tubuh selama masa kehamilan. Studi lain oleh Harlissa, (2023) juga memperlihatkan bahwa status gizi ibu berhubungan erat dengan tingkat konsumsi energi dan protein, serta dipengaruhi oleh perilaku makan yang tidak berubah meskipun tubuh mengalami peningkatan kebutuhan.

Selain itu, banyak ibu dalam penelitian ini tidak memperoleh informasi yang tepat mengenai komposisi gizi makanan dan cara pemenuhan kebutuhan harian secara praktis. Tablet tambah darah memang telah mereka terima, tetapi sebagian besar belum memahami interaksi antara zat gizi. Mereka mengonsumsi suplemen bersama teh, kopi, atau makanan tinggi tanin dan fitat yang justru menghambat penyerapan zat besi. Studi yang dilakukan oleh Minasi et al., (2021) membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mendapat edukasi gizi berbasis perilaku menunjukkan respons yang rendah terhadap program suplementasi, dan cenderung mempertahankan pola makan lama yang tidak mendukung status gizi optimal.

Dalam penelitian ini, status gizi tidak hanya bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga pada pengaruh sosial dalam keluarga. Keputusan makan, pilihan menu harian, dan alokasi belanja sering kali bergantung pada pihak lain dalam rumah tangga. Studi oleh Tampubolon et al., (2021) menegaskan bahwa dominasi pihak lain dalam pengaturan makanan harian berdampak negatif terhadap asupan zat gizi ibu hamil, meskipun mereka memiliki akses terhadap layanan kesehatan.

#### **4.2 Kejadian Anemia dan Derajat Keparahan**

Sistem hematologis membutuhkan suplai zat besi yang cukup untuk mempertahankan kadar hemoglobin. Selama kehamilan, volume darah meningkat secara drastis, dan kebutuhan zat besi turut melonjak. Jika tubuh tidak menerima asupan yang cukup, maka produksi hemoglobin terganggu dan anemia pun terjadi. Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami anemia, dengan mayoritas berada pada tingkat sedang (47,5%) dan berat (27,5%). Tidak satu pun dari mereka berada pada kategori normal, yang memperlihatkan rendahnya kemampuan kompensasi tubuh terhadap kebutuhan eritropoiesis yang meningkat.

Ibu hamil yang mengalami anemia sering kali merasa lemas, pusing, dan cepat lelah. Gejala ini muncul akibat berkurangnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan. Beberapa responden tetap menjalani aktivitas berat setiap hari tanpa memahami bahwa tubuh mereka sedang mengalami kekurangan hemoglobin. Mereka tidak mengaitkan keluhan fisik yang dialami dengan gangguan pada sistem darah. Kelelahan dianggap sebagai bagian dari kehamilan yang wajar, bukan sebagai sinyal gangguan metabolik yang harus ditangani segera.

Penelitian yang dilakukan oleh Arman & Sumiaty, (2022) menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil sangat berkaitan dengan rendahnya cadangan zat besi sebelum kehamilan. Ketika tubuh tidak menyimpan cukup zat besi sejak awal, peningkatan kebutuhan selama kehamilan akan menyebabkan gangguan produksi hemoglobin. Dalam studi tersebut, ibu dengan kadar ferritin rendah pada trimester pertama cenderung mengalami anemia berat pada trimester ketiga. Temuan ini mendukung data dari penelitian ini, yang memperlihatkan dominasi anemia berat pada ibu hamil dengan status gizi kurang.

Selain masalah asupan, rendahnya pengetahuan ibu mengenai penyebab dan cara mencegah anemia juga memperparah keadaan. Sebagian besar responden tidak memahami peran gizi dalam membentuk darah, dan menganggap tablet besi sebagai satu-satunya solusi. Studi oleh Garini, (2023) menemukan bahwa ibu hamil yang mengandalkan suplemen tanpa memperbaiki pola makan tetap menunjukkan kadar hemoglobin yang rendah. Mereka tidak memperhatikan waktu konsumsi suplemen, tidak memadukannya dengan sumber vitamin C, serta tidak menghindari makanan yang menghambat penyerapan.

Data ini menunjukkan bahwa anemia tidak hanya berasal dari kekurangan zat besi secara kuantitatif, tetapi juga dari kurangnya pengelolaan konsumsi sehari-hari secara tepat. Tubuh tidak bisa mempertahankan kadar hemoglobin jika tidak memperoleh bahan dasar pembentuk darah dan faktor pendukung yang diperlukan (Hasanah et al., 2023). Penelitian ini menegaskan bahwa derajat anemia berbanding lurus dengan buruknya status gizi, dan hubungan ini telah tercermin pula dalam berbagai studi epidemiologis lain.

### **4.3 Hubungan antara Status Gizi dan Kejadian Anemia**

Hubungan antara status gizi dan anemia berjalan searah dan saling memperkuat. Ketika tubuh tidak memperoleh cukup zat pembentuk darah dari makanan, proses eritropoiesis terganggu dan kadar hemoglobin menurun. Penelitian ini menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara status gizi dan kejadian anemia, dengan koefisien korelasi sebesar 0,916. Nilai ini mencerminkan kecenderungan bahwa semakin buruk status gizi seorang ibu hamil, maka semakin berat tingkat anemia yang ia alami.

Sebagian besar ibu dengan status gizi kurang mengalami anemia sedang hingga berat. Dalam tubuh yang kekurangan energi dan protein, penyerapan dan pemanfaatan zat besi tidak berlangsung optimal. Zat gizi lain seperti vitamin A, folat, dan vitamin C juga memainkan peran penting dalam pembentukan dan stabilitas sel darah merah. Kekurangan satu atau lebih dari zat tersebut menyebabkan ketidakseimbangan metabolik yang mempercepat penurunan kadar hemoglobin.

Penelitian oleh Oktavia & Nurlaela, (2021) membuktikan bahwa ibu hamil dengan status gizi buruk berisiko tiga kali lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki status gizi baik. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa kualitas diet harian lebih berpengaruh terhadap kejadian anemia daripada kepatuhan minum suplemen zat besi. Dalam kondisi gizi yang lemah, suplemen tidak mampu bekerja maksimal karena tubuh tidak memiliki dukungan biokimia yang cukup untuk menyerap dan menggunakannya.

Temuan serupa muncul dalam penelitian yang dilakukan oleh Astuti, (2022), yang menunjukkan bahwa asupan protein hewani dan sayur hijau secara langsung memengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil. Dalam kelompok dengan konsumsi tinggi, kejadian anemia hanya muncul dalam bentuk ringan dan sementara. Sementara pada kelompok dengan konsumsi rendah, anemia berlangsung terus-menerus dan cenderung memburuk pada trimester akhir. Data tersebut memperkuat hasil dari penelitian ini, yang menunjukkan bahwa status gizi yang tidak terpenuhi secara konsisten menyebabkan anemia dengan derajat berat (Bria & Nur Rohmah, 2023).

Korelasi yang sangat kuat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi dapat digunakan sebagai indikator dini untuk memprediksi risiko anemia. Jika tenaga kesehatan mampu mengidentifikasi ibu dengan status gizi rendah sejak awal, maka intervensi dapat dilakukan sebelum terjadi penurunan kadar hemoglobin secara drastis. Namun, hal ini hanya akan berhasil apabila intervensi tidak berhenti pada distribusi suplemen, melainkan menjangkau pola konsumsi harian dan kebiasaan makan di rumah tangga.

#### **4.4 Peran Sosial dan Layanan Kesehatan dalam Masalah Gizi dan Anemia**

Status gizi dan anemia pada ibu hamil tidak hanya bergantung pada asupan dan kebutuhan biologis, tetapi juga terbentuk melalui interaksi dengan faktor sosial, budaya, dan sistem pelayanan kesehatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil belum memperoleh pemahaman memadai mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dan cara mencegah anemia melalui makanan. Banyak dari mereka hanya mengikuti program pemberian suplemen tanpa disertai pemahaman yang mendalam mengenai tujuan dan manfaatnya.

Dalam banyak kasus, keputusan terkait konsumsi makanan tidak berada di tangan ibu hamil sendiri. Anggota keluarga lain sering kali menentukan menu harian tanpa mempertimbangkan kebutuhan khusus kehamilan. Pola makan keluarga menjadi rujukan utama, dan perubahan sulit dilakukan karena berkaitan dengan kebiasaan yang telah berjalan lama. Studi oleh Bariyyah & Srimiyati, (2021) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dalam penyusunan menu rumah tangga memiliki dampak langsung terhadap kualitas gizi ibu hamil. Tanpa dukungan lingkungan, ibu cenderung mempertahankan pola konsumsi yang tidak sesuai dengan tuntutan fisiologis kehamilan.

Pelayanan kesehatan di tingkat primer memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan mencegah anemia. Namun, dalam praktiknya, banyak layanan masih berfokus pada pemeriksaan rutin dan pemberian tablet zat besi tanpa pendekatan edukatif yang menyeluruh. Penelitian oleh riezqy Ariendha et al., (2022) mencatat bahwa edukasi gizi berbasis konsultasi langsung jauh lebih efektif meningkatkan status gizi ibu hamil dibandingkan penyuluhan massal atau pembagian selebaran. Ketika petugas kesehatan terlibat secara aktif dalam mendampingi ibu hamil memahami pilihan makanannya, perubahan perilaku lebih mudah terbentuk.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak menjalani pemantauan status gizi secara berkala. Pengukuran lingkaran lengan atas dan berat badan sering dilakukan tanpa tindak lanjut. Tanpa evaluasi yang terstruktur, penurunan status gizi sering tidak terdeteksi sampai munculnya gejala anemia. Studi oleh Martha & Hayati, (2020) mengungkapkan bahwa keterlambatan dalam mengidentifikasi penurunan status gizi menyebabkan peningkatan kejadian anemia berat, karena intervensi dilakukan dalam keadaan tubuh sudah mengalami defisit zat gizi dalam jumlah besar.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Status gizi ibu hamil berperan langsung dalam menjaga keseimbangan hematologis selama kehamilan. Ketika tubuh tidak memperoleh cukup zat gizi yang diperlukan untuk mendukung proses metabolik dan pembentukan sel darah merah, anemia akan berkembang dan memburuk seiring meningkatnya kebutuhan fisiologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada dalam kondisi gizi kurang atau cukup, dan seluruh responden mengalami anemia, dengan dominasi pada tingkat sedang dan berat. Korelasi yang sangat tinggi antara status gizi dan derajat anemia memperlihatkan bahwa ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan tidak hanya menurunkan cadangan zat besi tubuh, tetapi juga menurunkan kapasitas kompensasi biologis yang seharusnya terjadi secara adaptif selama kehamilan. Faktor sosial, budaya rumah tangga, dan keterbatasan dalam edukasi gizi turut memperparah keadaan, karena banyak ibu tidak memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi setiap hari dengan risiko anemia yang mereka alami. Pelayanan kesehatan yang belum sepenuhnya menyentuh aspek perilaku makan, serta kurangnya keterlibatan keluarga dalam mendukung kebutuhan nutrisi ibu hamil, juga memperbesar peluang terjadinya kegagalan intervensi.

Penyuluhan gizi seharusnya tidak berhenti pada anjuran umum, tetapi harus berjalan melalui pendekatan personal, dengan melibatkan ibu dan pihak keluarga dalam diskusi aktif mengenai pilihan makanan harian dan cara mengoptimalkan asupan zat gizi. Pemantauan status gizi tidak cukup dilakukan melalui pengukuran sekali waktu, melainkan perlu disertai dengan penilaian perilaku konsumsi dan pemahaman ibu terhadap isi makanan yang dikonsumsi. Tenaga kesehatan perlu membangun komunikasi yang berkelanjutan, bukan hanya memberi instruksi, tetapi juga mendampingi ibu dalam proses perubahan pola hidup. Tanpa pendekatan yang menyentuh lapisan sosial dan kebiasaan domestik, program suplementasi dan skrining anemia tidak akan menghasilkan perbaikan status gizi maupun penurunan prevalensi anemia secara nyata. Intervensi yang bersifat kolaboratif antara keluarga, masyarakat, dan tenaga kesehatan akan lebih berpotensi memperkuat ketahanan gizi ibu hamil serta mencegah terjadinya anemia berat yang membahayakan keselamatan ibu dan janin..

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih kepada kepala serta seluruh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan tempat penelitian dilakukan, yang telah memberikan izin dan bantuan selama pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi dengan jujur dan terbuka.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Arman, A., & Sumiaty, S. (2022). Intake Zat Gizi Dan Jarak Kehamilan Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Di wilayah kerja Puskesmas Di Kabupaten Pangkep. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 4(2). <https://doi.org/10.33096/woh.vi.254>
- Astuti, H. P. (2022). Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan Anemia Di Posyandu Balita Kalingga Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 2(6). <https://doi.org/10.59818/jpm.v2i6.291>
- Bariyyah, K., & Srimati, M. (2021). STATUS GIZI IBU SEBELUM HAMIL DAN STATUS ANEMIA IBU HAMIL MENINGKATKAN RESIKO MELAHIRKAN BAYI BERAT LAHIR RENDAH. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1). <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.22543>
- Bria, G. E., & Nur Rohmah, F. (2023). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN USIA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.37831/kjik.v11i1.259>

- Dita, M. S. (2021). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.30737/jumakes.v3i1.1188>
- Fatkhiyah, N., Salamah, U., Indrastuti, A., & Nurfiati, L. (2022). Studi Korelasi Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3). <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1295>
- Garini, A. (2023). Hubungan Status Gizi, Kepatuhan Tablet Fe dan Frekuensi Kunjungan ANC dalam Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(1). <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i1.188>
- Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.186>
- Harlissa, R. (2023). Hubungan antara Dukungan Suami, Status Gizi, dan Anemia pada Ibu Hamil dengan Kejadian Bayi Baru Lahir Rendah di Puskesmas Toboali Kabupaten Bangka Selatan Tahun 2021. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i3.125>
- Hasanah, M. M., Azka, A., & Margiyati, M. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sewon II Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1). <https://doi.org/10.48092/jik.v10i1.225>
- Kamaruddin, M., Hasrawati, Usmia, S., Jusni, Misnawaty, & Handayani, I. (2020). KORELASI ANTARA STATUS GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN PADA KEJADIAN ANEMIA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.31970/ma.v1i3.32>
- Karmila, K., Sulastri, S., Haryati, D., & Susanti, D. (2023). Hubungan Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(9). <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.10822>
- Martha, E., & Hayati, H. (2020). Status Gizi dan Sosial Ekonomi sebagai Penyebab Anemia Ibu Hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8658>
- 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). <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.21>
- Oktavia, A. D., & Nurlaela, E. (2021). Literature Review : Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.817>
- Putri, D. P., Kusyani, A., & Shobirin, G. A. (2023). Hubungan Status Gizi (LILA) dengan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 21(2). <https://doi.org/10.35874/jkp.v21i2.1235>
- Putri, R. N., Nirmala, S. A., Aprillani, I. K., Judistiani, T. D., & Wijaya, M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu, Asupan Zat Besi, Asam Folat Dan Vitamin C Dengan Status Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.44202>

- RIEZQY ARIENDHA, D. S., SETYAWATI, I., UTAMI, K., & HARDANIYATI, H. (2022). ANEMIA PADA IBU HAMIL BERDASARKAN UMUR, PENGETAHUAN, DAN STATUS GIZI. *Journal Of Midwifery*, 10(2). <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3262>
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.42>
- Susanti Susanti. (2022). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TAMPAPADANG TAHUN 2021. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.638>
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4). <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>