



---

## HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU, POLA MAKAN DAN KETERATURAN MINUM TABLET FE TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SUKAHURIP KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

**Ai Rika Ristiana<sup>1</sup> , Retno Sugesti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Progam Studi Kebidanan Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Progam Studi Kebidanan Universitas Indonesia Maju

E-mail: [Airika@gmail.com](mailto:Airika@gmail.com)

---

### **Article History:**

Received: 15-07-2024

Revised :01-08-2024

Accepted:08-08-2024

### **Keywords:**

Remaja, Skala

Kecemasan, Terapi

Kognitif Perilaku

**Abstract:** Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut tahun 2022 dari 638 ibu hamil terdapat sebanyak 221 orang ibu hamil atau 34,6% mengalami anemia pada trimester pertama. Tingginya kasus anemia beresiko persalinan ibu dan bayi sangat penting untuk diperhatikan dan dilakukan penanganan secara bersama-sama dengan terlebih mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia. Tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan ibu, pola makan dan keteraturan minum tablet fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Metodologi penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukahurip sebanyak 187 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dan didapatkan sebesar 66 responden dengan tehnik pengambilan sampel accidental sampling. Analisa data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Chi-Square test untuk melihat hubungan terhadap 2 variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Hasil didapatkan sebanyak 51,5% ibu hamil tidak mengalami anemia, 53% memiliki pengetahuan rendah, sebanyak 54,5% memiliki pola amkan sesuai dan sebanyak 62,1% tidak teratur minum Fe. Hasil analisis bivariat menunjukkan pengetahuan p-value 0,013, pola makan p-value 0,001 dan keteraturan minum Fe p-value 0,002. Kesimpulan terdapat hubungan pengetahuan, pola makan dan keteraturan minum Fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Diharapkan agar selalu mengkonsumsi zat besi sesuai dengan anjuran petugas kesehatan, serta lebih teliti dalam mengkonsumsi obatan jika ibu mengalami penyakit dengan cara menanyakan

## PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh dibawah nilai normal sesuai dengan kelompok orang tertentu. Anemia pada ibu hamil memiliki dampak buruk bagi ibu maupun janin dan kemungkinan dampak buruk tersebut dapat terjadi pada proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Sedangkan dampak buruk pada janin bisa menimbulkan terjadinya premature dimana bayi lahir dengan berat badan rendah atau timbulnya kecacatan bahkan kematian bayi (Ani, L. S, 2016).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, diperkirakan bahwa di seluruh dunia sekitar 32 juta wanita hamil mengalami anemia dan 496 juta wanita tidak hamil mengalami anemia. Sedangkan kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat pada tahun 2018 yaitu sebanyak 48,8% bila dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1% (Riskesdas, 2018). Provinsi Jawa Barat merupakan provinsi yang berkontribusi besar terhadap tingginya AKI di Indonesia. Prevalensi anemia ibu hamil di provinsi Jawa Barat sebanyak 63.246 ibu hamil. Bina Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan provinsi Jawa Barat mengatakan AKI pada tahun 2021 sebanyak 312/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jabar, 2021).

Berdasarkan laporan tahunan di Kabupaten Garut pada tahun 2017 kasus ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 40% sedangkan pada tahun 2019 mengalami penurunan tetapi masih tinggi yaitu sebanyak 24,52%, sementara pada tahun 2021 prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 6669 orang (Dinkes Garut, 2011). Puskesmas Sukahurip merupakan salah satu dari 67 puskesmas di Kabupaten Garut yang termasuk 10 puskesmas dengan kasus anemia tertinggi di Kabupaten Garut. Berdasarkan laporan Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut tahun 2022 dari 638 ibu hamil terdapat sebanyak 221 orang ibu hamil atau 34,6% mengalami anemia pada trimester pertama. Sedangkan pada trimester III sebanyak 198 orang ibu hamil (31%) (Puskesmas Sukahurip, 2022).

Anemia dalam kehamilan diketahui sebagai bahaya potensial bagi ibu dan anak. Maka dari itu, semua pihak dalam pelayanan kesehatan harus dapat memberikan perhatian khusus dalam masalah ini. Anemia pada kehamilan adalah salah satu masalah nasional karena sebagai cerminan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah kurang dari normal. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar Hb <10,5 gr% pada trimester II (Saifuddin, 2014). Anemia termasuk salah satu keadaan risiko tinggi dalam kehamilan yang dikarenakan gangguan pada medula spinalis dalam pembentukan eritrosit, sehingga mengakibatkan perdarahan. Ibu hamil anemia memiliki kadar hemoglobin yang rendah berkisar antara 7-10,5 gr %. Sehingga hanya ada

sedikit darah merah yang beredar untuk mentransfer oksigen di dalam tubuh (Pratami, 2016).

Ibu hamil yang mengalami anemia dengan hemoglobin kurang dari 10 g/dL harus segera diberikan tambahan zat besi dan asam folat (400 mcg) dalam jumlah yang besar daripada vitamin prenatal. Seperti yang sudah dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kejadian anemia yaitu dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 90 tablet selama kehamilan dengan dosis 60 mg di harapkan dapat meningkatkan 1 gr % / bulan. Secara non farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia yaitu dengan cara mengkonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, hati ayam, buah bit, buah jambu biji merah dan lainnya (Salma, 2021).

Penyebab anemia pada kehamilan ada 2 faktor. Faktor pertama status anemia pada kehamilan terjadi secara langsung disebabkan oleh malnutrisi, kurang zat besi, malabsorpsi, dan penyakit kronis (Tuberculosis (TBC), malaria, cacangan, dan lain-lain. Sedangkan faktor kedua tidak langsung antara lain dapat disebabkan oleh umur ibu waktu hamil, pengetahuan tentang anemia pada kehamilan, paritas, kepatuhan konsumsi Fe, pemenuhan substansi tambahan dan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan (Fatimah, 2019).

Dampak mikro yang timbul akibat kurangnya kadar hemoglobin : keletihan, malas dan lemas, sesak nafas, jantung berdebar, mual, wajah pucat, penurunan daya sistem imun, mata pucat, sakit kepala dan pingsan serta dampak makro akibat kurangnya kadar hemoglobin adalah keguguran (abortus), kelahiran premature dan imatur, persalinan yang lama akibat kelelahan otot rahim didalam berkontraksi (inersia uteri), gangguan kontraksi uterus pasca persalinan (atonia uteri), syok, infeksi, baik saat persalinan maupun pasca persalinan, berat badan bayi lahir rendah (Wiknjosastro, 2017).

Berbagai penelitian mengungkap terdapat berbagai faktor yang memengaruhi anemia ibu hamil diantaranya yaitu pengetahuan gizi, pola makan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat (Kamaruddin, 2019). Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, penyebab, akibat, dan penanggulangan anemia merupakan predisposisi ibu untuk berperilaku sehat dalam hal menanggulangi anemia pada diri sendiri (Fuady, 2017). Rendahnya pengertian atau pemahaman tentang anemia dan perlunya minum tablet besi berpengaruh terhadap kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi (Fuady, 2017).

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, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Astuti dan Ummi Kulsum (2018), dalam penelitiannya mengatakan “ada hubungan antara pola makan dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan semakin berkurang resiko ibu mengalami anemia”.

Keteraturan dalam mengonsumsi tablet besi adalah ketaatan ibu hamil melaksanakan anjuran petugas kesehatan untuk mengonsumsi tablet zat besi. Kepatuhan mengonsumsi tablet zat besi diukur dari ketepatan jumlah tablet yang dikonsumsi, ketepatan cara mengonsumsi tablet zat besi, frekuensi konsumsi perhari. Suplementasi besi atau pemberian tablet Fe merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia, khususnya anemia kekurangan besi. Suplementasi besi merupakan cara efektif karena kandungan besinya yang dilengkapi asam folat yang dapat mencegah anemia karena kekurangan asam folat (Afnita, 2014). Ketidaktepatan ibu hamil meminum tablet zat besi dapat memiliki peluang yang lebih besar untuk terkena anemia (Irma et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Makan dan Keteraturan Minum Tablet Fe terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023”.

## **LANDASAN TEORI**

### **Anemia pada Kehamilan**

Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal atau tidak mencukupi kebutuhan tubuh (WHO, 2016). Menurut Kemenkes, 2019 anemia adalah suatu keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari jumlah normal atau sedang mengalami penurunan. Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis berbeda pada setiap orang dipengaruhi oleh jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan. Anemia juga didefinisikan dengan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok individu berdasarkan usia dan jenis kelamin (Adriani, 2016). Menurut Maryanti, 2015, anemia defisiensi zat besi merupakan anemia yang paling sering ditemukan, diperkirakan sekitar 30 % penduduk dunia menderita anemia dan lebih dari setengahnya merupakan anemia defisiensi zat besi.

### **Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Wawan, 2016).

### **Pola Makan**

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sulistyoningsih, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan dengan rancangan penelitian cross sectional. Seperti yang dijelaskan oleh Notoatmojo (2016), bahwa kuantitatif secara kasar berarti menyiratkan sejauh mana sesuatu yang terjadi ataupun yang tidak terjadi dalam hal jumlah, nomor, frekuensi, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu fenomena yang terjadi atau tidak terjadi dan mengukur seberapa besar derajatnya. Dengan kata lain penelitian kuantitatif perlu meletakkan konstruksi teori untuk diuji. Secara umum, proses pengumpulan data ini sangat terstruktur. Dengan cara ini banyak data yang dapat dibandingkan. Menurut (Notoatmodjo, 2018) tentang penelitian cross sectional adalah penelitian dimana variabel independen dan variabel dependen dinilai hanya satu kali pada suatu saat (Nursalam, 2016).

Penelitian ini dilakukan untuk mencari hubungan pengetahuan ibu, pola makan dan keteraturan minum tablet fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Analisis Univariat

##### 1) Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Anemia	32	48,5
Tidak Anemia	34	51,5
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 66 ibu hamil terdapat sebanyak 32 ibu hamil (48,5%) mengalami anemia dan sebanyak 34 ibu hamil (51,5%) tidak mengalami anemi

##### 2) Pengetahuan

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	35	53,0
Tinggi	31	47,0

<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>
---------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 66 ibu hamil terdapat sebanyak 35 ibu hamil (53,0%) mempunyai pengetahuan rendah dan sebanyak 31 ibu hamil (47,0%) mempunyai pengetahuan tinggi.

3) Pola Makan

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

<b>Pola Makan</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Sesuai	30	45,5
Sesuai	36	54,5
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 66 ibu hamil terdapat sebanyak 30 ibu hamil (45,5%) dengan pola makan tidak sesuai dan sebanyak 36 ibu hamil (54,5%) dengan pola makan sesuai.

4) Keteraturan Minum Fe

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keteraturan Minum Fe pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

<b>Keteraturan Minum Fe</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Teratur	41	62,1
Teratur	25	37,9
<b>Jumlah</b>	<b>66</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 66 ibu hamil terdapat sebanyak 41 ibu hamil (62,1%) tidak teratur dalam mengkonsumsi Fe dan sebanyak 25 ibu hamil (37,9%) teratur dalam mengkonsumsi Fe.

**Analisis Bivariat**

## 1) Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia

**Tabel 5**  
**Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

Pengetahuan	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia		F	%		
	f	%	f	%				
Rendah	22	62,9	13	37,1	35	100		
Tinggi	10	32,3	21	67,7	31	100	0,013	3,554
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>48,5</b>	<b>34</b>	<b>51,5</b>	<b>66</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 35 ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah terdapat sebanyak 22 ibu hamil (62,9%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 13 ibu hamil (37,1%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31 ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi terdapat sebanyak 10 ibu hamil (32,3%) mengalami anemia dan sebanyak 21 ibu hamil (67,7%) tidak mengalami anemia.

Uji *Chi Square* menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,013 yang berarti  $p$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 3,554 artinya ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah beresiko 3,554 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi.

## 2) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

**Tabel 6**  
**Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia		F	%		
	f	%	f	%				
Tidak Sesuai	21	70,0	9	30,0	30	100		
Sesuai	11	30,6	25	69,4	36	100	0,001	5,303
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>48,5</b>	<b>34</b>	<b>51,5</b>	<b>66</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil dengan pola makan tidak sesuai terdapat sebanyak 21 ibu hamil (70%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 9 ibu hamil (30%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 36 ibu hamil dengan pola makan sesuai terdapat sebanyak 11 ibu hamil (30,6%) mengalami anemia dan sebanyak 25 ibu hamil (69,4%) tidak mengalami anemia.

Uji *Chi Square* menunjukkan  $\rho$ -value sebesar 0,001 yang berarti  $\rho$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 5,303 artinya ibu hamil dengan pola makan tidak sesuai beresiko 5,303 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan sesuai.

### 3) Hubungan Keteraturan Minum Fe dengan Kejadian Anemia

**Tabel 7**

**Hubungan Keteraturan Minum Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023**

Keteraturan Minum Fe	Kejadian Anemia				Total		P Value	OR
	Anemia		Tidak Anemia		F	%		
	f	%	f	%				
Tidak Teratur	26	63,4	15	36,6	41	100		
Teratur	6	24,0	19	76,0	25	100	0,002	5,489
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>48,5</b>	<b>34</b>	<b>51,5</b>	<b>66</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 41 ibu hamil yang tidak teratur dalam mengkonsumsi Fe terdapat sebanyak 26 ibu hamil (63,4%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 15 ibu hamil (30%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 25 ibu hamil yang teratur dalam mengkonsumsi Fe terdapat sebanyak 6 ibu hamil (24,0%) mengalami anemia dan sebanyak 19 ibu hamil (76,0%) tidak mengalami anemia.

Uji *Chi Square* menunjukkan  $\rho$ -value sebesar 0,001 yang berarti  $\rho$ -value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan minum Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (*Odd Ratio*) sebesar 5,489 artinya ibu hamil yang tidak teratur minum Fe beresiko 5,489 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang teratur dalam mengkonsumsi Fe.

### Pembahasan

#### Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah terdapat sebanyak 22 ibu hamil (62,9%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 13 ibu hamil (37,1%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 31

ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi terdapat sebanyak 10 ibu hamil (32,3%) mengalami anemia dan sebanyak 21 ibu hamil (67,7%) tidak mengalami anemia.

Uji Chi Square menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,013 yang berarti  $p$ -value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (Odd Ratio) sebesar 3,554 artinya ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah beresiko 3,554 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan tinggi.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata tindakan yang disadari oleh pengetahuan akan lebih teratur daripada tindakan yang tidak disadari oleh pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi dapat menghindarkan seseorang dari konsumsi pangan yang salah. Dengan tingkat pengetahuan yang baik, ibu hamil dapat mengetahui bahan pangan yang dapat membahayakan kehamilannya serta dapat memilih hal-hal yang dapat menunjang kualitas kehamilannya terutama yang terkait dalam mengkonsumsi obat-obat untuk kehamilan, termasuk dengan obat tablet besi yang dibagikan oleh petugas puskesmas yang ditujukan untuk kesehatan selama kehamilan (Iswanto et al., 2017).

Pengetahuan yang baik dapat menanamkan kebiasaan dalam memenuhi kebutuhan makanan sumber zat besi yang penting bagi kesehatan ibu hamil. Ibu yang berpengetahuan baik tentang anemia pada ibu hamil, maka akan mengurangi resiko mengalami anemia karena memiliki pemahaman luas tentang anemia dan hal-hal yang perlu dilakukan supaya tidak mengalami anemia (Suwardi, 2021). Pengetahuan dimaksud merupakan pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat (Kamaruddin, 2019). Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian, penyebab, akibat, dan penanggulangan anemia merupakan predisposisi ibu untuk berperilaku sehat dalam hal menanggulangi anemia pada diri sendiri (Fuady, 2017). Rendahnya pengertian atau pemahaman tentang anemia dan perlunya minum tablet besi berpengaruh terhadap kepatuhan dalam mengkonsumsi tablet besi (Fuady, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suyanti Suwardi & Novi Ramini pada tahun 2019 dengan  $p$  value =  $0,000 < \alpha = 0,05$ , artinya ada hubungan pengetahuan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pangaribuan. Penelitian yang dilakukan oleh Hannan (2018) juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dengan anemia pada ibu hamil dengan nilai  $p$  value 0,006. Hal ini dimungkinkan karena responden pernah mengalami kehamilan dan belajar dari pengalaman dengan melakukan dan tidak mampu untuk melakukan ANC sehingga kemungkinan besar gejala anemia tidak terdeteksi. Pendapatannya mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang akan menjadi upaya preventif seperti mengkonsumsi makanan bergizi dan mengkonsumsi meminum zat besi.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian, teori serta hasil penelitian terkait bahwa pengetahuan mempengaruhi anemia pada kehamilan, pengetahuan ibu terhadap

anemia adalah langkah untuk melindungi diri dari penyakit (anemia). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang bahan makanan yang mengandung Fe esensial memberi kontribusi yang benar kepada pemenuhan kebutuhan ibu saat hamil. Sedangkan dalam penelitian ini responden dengan pengetahuan baik sudah memahami apa dampak anemia bagi kehamilan dan pencegahannya. Namun masih ditemukan responden dengan pengetahuan baik tetapi masih menderita anemia. Karena dalam hal ini pengetahuan responden hanya sebatas tentang dampak dan pencegahan anemia dalam kehamilan, akan tetapi tidak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil dengan pola makan tidak sesuai terdapat sebanyak 21 ibu hamil (70%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 9 ibu hamil (30%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 36 ibu hamil dengan pola makan sesuai terdapat sebanyak 11 ibu hamil (30,6%) mengalami anemia dan sebanyak 25 ibu hamil (69,4%) tidak mengalami anemia.

Uji Chi Square menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,001 yang berarti  $p$ -value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (Odd Ratio) sebesar 5,303 artinya ibu hamil dengan pola makan tidak sesuai beresiko 5,303 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan sesuai.

Fathonah (2016) ibu hamil harus mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, seperti yang diatur dalam AKG menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 (Fathonah, 2016). Gozali (2018) ibu hamil yang mengkonsumsi makanan 3 kali makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi yaitu nasi, lauk hewani, dan nabati dalam sehari, makanan yang ibu hamil makan akan mempengaruhi status kesehatan ibu dan bayi (Gozali, 2018).

Semakin baik pola makan ibu, maka semakin rendah resiko ibu mengalami anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, (2017) konsumsi makanan berkaitan dengan absorpsi zat besi dalam tubuh. Absorpsi dalam tubuh dipengaruhi oleh faktor interaksi antar zat makanan yang dikonsumsi (Sari, Pamungkasari, & Dewi, 2017). Menurut Pratiwi dan Widari (2018), sumber pangan enhacer zat besi makanan merupakan sumber makanan yang akan mempercepat penyerapan zat besi, sumber pangan enhacer yaitu ayam, ikan, telur, tomat, dan pisang (Pratiwi & Widari, 2018).

Soetjoningsih (2014) mengungkapkan selama masa hamil ibu harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat yang sesuai kebutuhan zat gizi (Soetjoningsih, 2014). Menurut Ertianadkk, (2016) bagi ibu hamil kualitas dan kuantitas makanan yang biasanya cukup untuk kesehatannya harus ditambah dengan zat-zat gizi dan energi agar janin bertumbuh dengan baik. Kualitas dan kuantitasnya perlu ditingkatkan melalui pola makan dengan kebiasaan makan yang baik adalah menu seimbang dengan jenis bervariasi. Zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral serta kecukupan dalam asupan cairan. Hal ini menunjukkan tidak hanya pola makan yang mempengaruhi terjadinya anemia tetapi faktor lain seperti kurangnya kandungan vitamin B12, protein, dan asam folat dalam

makanan yang dikonsumsi. Salah satu klasifikasi anemia yaitu anemia megaloblastik. Anemia megaloblastik adalah anemia yang disebabkan kekurangan vitamin B12, asam folat dan gangguan sintesis DNA. Jenis makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat berupa kacang-kacangan, buah-buahan dan sayuran (Ertiana & Astutik, 2016).

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 (Sulistiyawati, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Astuti dan Umami Kulsum (2018), dalam penelitiannya mengatakan “ada hubungan antara pola makan dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan semakin berkurang resiko ibu mengalami anemia”.

Hasil penelitian Gozali (2018) juga menghasilkan kesimpulan yang sama, yakni terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dari koefisien  $r$  hitung = 0,93 (93%). Hal ini berarti 93% anemia dipengaruhi oleh pola makan. Sedangkan 7% disebabkan oleh faktor lain. Semakin sering ibu hamil mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi non heme maka kejadian anemia semakin rendah. Makanan yang mengandung zat besi non heme adalah vitamin C, daging, unggas dan makanan laut yang lain karena makanan tersebut bukan hanya menyumbang sejumlah besar zat besi heme tetapi juga membantu penyerapan zat besi non heme yang terkandung dalam makanan lain (Gozali, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa pola makan pada ibu hamil akan mempengaruhi terhadap kejadian anemia, semakin baik pola makan pada ibu hamil maka semakin berkurang resiko kejadian anemia, sebaliknya pola makan yang kurang pada ibu hamil dalam memenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan ibu selama kehamilan maka semakin tingginya kejadian anemia pada ibu hamil. Pola makan yang baik yaitu makanan yang disertai makan 3x/hari dan disertai dengan selingan cemilan. Selain pola makan, faktor yang harus dilihat yaitu kualitas dan kuantitas dalam makanan tersebut. Makanan tersebut harus berisikan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Buah-buahan sangat penting untuk dikonsumsi karena buah-buahan akan menyeimbangkan makanan pembawa basa untuk menetralkan pH tubuh.

#### Hubungan Keteraturan Minum Fe dengan Kejadian Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 ibu hamil yang tidak teratur dalam mengonsumsi Fe terdapat sebanyak 26 ibu hamil (63,4%) diantaranya mengalami anemia dan sebanyak 15 ibu hamil (30%) tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 25 ibu hamil yang teratur dalam mengonsumsi Fe terdapat sebanyak 6 ibu hamil (24,0%) mengalami anemia dan sebanyak 19 ibu hamil (76,0%) tidak mengalami anemia.

Uji Chi Square menunjukkan  $p$ -value sebesar 0,001 yang berarti  $p$ -value  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan minum Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Nilai OR (Odd Ratio) sebesar 5,489 artinya ibu hamil yang tidak teratur minum Fe beresiko 5,489 kali mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang teratur dalam mengonsumsi Fe.

Penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorpsi besi (Rooselyn, 2016).

Masih banyak ibu hamil yang tidak teratur mengonsumsi tablet Fe sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi tentang tablet Fe yang diberikan oleh petugas kesehatan sehingga menimbulkan sikap ibu yang kurang baik dalam ketertarikan mengonsumsi tablet Fe yang diberikan. Sikap ibu hamil terhadap zat besi yakni kepercayaan, keyakinan, ide dan konsep dalam satu obyek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek kecenderungan untuk bertindak, komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh, dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan yang penting. Ibu hamil yang tahu pentingnya tablet besi akan selalu mengkonsumsinya sampai habis (Ramawati, 2014).

Upaya pencegahan anemia dalam kehamilan menurut Erryca et al. (2022) dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap menjadi positif melalui edukasi tentang asupan gizi yang cukup selama kehamilan, dimana edukasi bisa diberikan saat melakukan kunjungan ANC, dimana menurut Kemenkes RI (2020) pemeriksaan kehamilan di era adaptasi kebiasaan baru normal dilakukan minimal 6 kali kunjungan selama kehamilan, mengonsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, melakukan pemeriksaan Hb pada trimester I dan III, segera memeriksakan diri jika merasakan keluhan yang tidak biasa, meningkatkan pengetahuan serta perilaku ibu hamil dan keluarga dalam memilih, mengolah dan menyajikan makan serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan gizi masyarakat.

Konsumsi tablet zat besi yang cukup maka ibu tidak akan menderita anemia karena simpanan darah dalam tubuh bertambah untuk proses menambah jumlah hemoglobin dalam darah. Jumlah tablet besi yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah 18 mg perhari. Konsumsi tablet besi yang dianjurkan untuk ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan. Waktu yang tepat untuk minum tablet zat besi adalah pada siang hari, karena untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah meminumnya (Suwardi & Harahap, 2021).

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antar kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gerunggang Kota Pangkajene dengan  $p\text{-value} = 0,04$  ( $P < 0,05$ ) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septi indah permata sari tahun 2017 menunjukkan bahwa ada hubungan kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia dengan  $p\text{-value}=0.017$  ( $P < 0,05$ ). Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Norfai tahun 2017 yang berjudul hubungan sikap konsumsi tablet besi Fe dan pengetahuan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas salalak tengah kota banjarmasin, menunjukkan secara statistik mempunyai hubungan

bermakna dengan kejadian anemia ibu hamil ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ) adalah sikap konsumsi tablet besi dan pengetahuan.

Menurut asumsi peneliti bahwa konsumsi tablet Fe mempengaruhi anemia pada ibu hamil, kebutuhan tablet Fe cukup tinggi diperlukan untuk janin dan plasenta. Karena itu konsumsi tablet Fe yang cukup maka ibu tidak akan menderita anemia karena simpanan darah dalam tubuh bertambah untuk proses menambah jumlah hemoglobin dalam darah dan Konsumsi tablet besi yang dianjurkan untuk ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan. Waktu yang tepat untuk minum tablet zat besi adalah pada siang hari, karena untuk mengurangi rasa mual yang timbul setelah meminumnya.

### **KESIMPULAN**

- 1) Terdapat sebanyak 51,5% ibu hamil tidak mengalami anemia, 53% memiliki pengetahuan rendah, sebanyak 54,5% memiliki pola makan sesuai dan sebanyak 62,1% tidak teratur minum Fe.
- 2) Terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan  $p\text{-value} 0,013$ . Nilai OR 3,554.
- 3) Terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan  $p\text{-value} 0,001$ . Nilai OR 5,303.
- 4) Terdapat hubungan antara keteraturan minum Fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan  $p\text{-value} 0,002$ . Nilai OR 5,489.

### **SARAN**

- 1) Bagi Ibu Hamil  
Kepada ibu hamil diharapkan agar selalu mengkonsumsi zat besi sesuai dengan anjuran petugas kesehatan, serta lebih teliti dalam mengkonsumsi obat jika ibu mengalami penyakit dengan cara menanyakan jadwal konsumsi obat kepada petugas dan pengaruhnya terhadap anemia, selain itu ibu juga harus mencari tahu tentang penyebab anemia pada ibu hamil agar ibu dapat menghindari hal-hal tersebut.
- 2) Bagi Tempat Penelitian  
Kepada pihak Puskesmas Sukahurip agar dapat memberikan informasi kepada ibu hamil untuk menjaga kesehatan dan pola makan selama kehamilan serta menjelaskan faktor penyebab anemia selama kehamilan pada ibu dan bagaimana cara menghindari anemia selama kehamilan. Selain itu yang paling utama adalah selalu memberikan motivasi kepada ibu agar selalu mengkonsumsi tablet Fe dengan teratur minimal 90 tablet selama kehamilan untuk mencegah serta mengobati anemia.
- 3) Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan di masa yang akan datang terutama bagi mahasiswa yang menerapkan asuhan kebidanan pada ibu hamil.

### **DAFTAR REFERENSI**

- [1] Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). The effect of adding zinc to vitamin A on IGF-

- 1, bone age and linear growth in stunted children. *Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*, 28(4), 431-435.
- [2] Adriani, Merryana & Wirjatmadi Bambang. 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- [3] Afnita. 2014. *Hubungan Perilaku Ibu Hamil Dan Motivasi Petugas Kesehatan Terhadap Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Badrul Aini Medan Tahun 2014*. Medan
- [4] Almatsier, S., 2013, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- [5] Amalia, A., & Tjiptaningrum, A. (2016). *Diagnosis dan tatalaksana anemia defisiensi besi*. *Jurnal Majority*, 5(5), 166-169.
- [6] Andari, S., & Wirjatmadi, B. (2019). *Hubungan tingkat konsumsi protein, vitamin c, zat besi dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 4 Surabaya*. *Amerta Nutrition*.
- [7] Ani, L. S. (2016) *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: EGC
- [8] Arantika Meidya, dan Fatimah. 2019. *Patalogi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- [9] Arikunto, S., (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- [10] Aritonang, Irianton. 2015. *Gizi Ibu dan Anak: Esensinya Bagi Pembangunan Manusia*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera
- [11] Asbar, A. (2021). *Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Perdarahan Postpartum Karena Atonia Uteri Di Rsup Dr Wahidin Sudirohusodo Pada Tahun 2015-2020 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS HASANUDDIN)*.
- [12] Astriningrum, E. P., Hardinsyah, H., & Nurdin, N. M. (2017). *Asupan asam folat, vitamin B12 dan vitamin C pada ibu hamil di indonesia berdasarkan studi diet total*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(1), 31-40.
- [13] Astuti, D., & Kulsum, U. (2018). *Pola makan dan umur kehamilan trimester iii dengan anemia pada ibu hamil*. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 2(1), 24-30.
- [14] Budiman & Riyanto A., 2013, *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- [15] Cunningham, 2013, *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta.
- [16] Dinkes Garut, (2021), *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [17] Dinkes Jabar, (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2021*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [18] Elvira, E., Nurvinanda, R., & Sagita, A. (2023). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 6(2), 111-118.
- [19] Fathoni, I., Hasanah, N., & Ngo, N. F. (2023). *Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe dan Status Gizi Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Lempake Kota Samarinda*. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2).
- [20] Fuady, M. (2017). *Hubungan pengetahuan ibu hamil tentang anemia defisiensi besi*

- terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi. *EJurnal Fakultas Kedokteran USU*, 1(1).
- [21] Irma, I., Salma, W. O., & Harleli, H. (2019). Pengaruh Karakter Individu Dan Tradisi Terhadap Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil Di Wilayah pesisirkabupaten Buton Utara Sulawesi Tenggara. *Preventif Journal*, 4(1), 17–25. <https://doi.org/10.37887/epj.v4i1.9432>
- [22] Kamaruddin, M., Usmia, S., & Handayani, I. (2019). Korelasi antara Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 82-88.
- [23] Kemenkes R.I., (2018), Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [24] Kemenkes R.I., (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [25] Liow, FM., Kapantow, NH., dan Malonda, N. 2014. Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Sapa Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- [26] Manuaba, (2015), Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : Arcan
- [27] Marmi, (2015), Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- [28] Maryanti, (2015). Hubungan Antara Asupan Protein, Zat Besi, Vitamin C, Serat, Kebiasaan Minum Teh dan Kopi Dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi Kebidanan Angkatan 2013 STIKes Binawan Jakarta Timur. Jakarta.
- [29] Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.
- [30] Notoatmodjo, S., (2018), Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [31] Notoatmodjo, S., 2017, Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [32] Nursalam, (2016), Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4, Salemba Medika, Jakarta.
- [33] Obai, G., Odongo, P., & Wanyama, R. (2016). Prevalence of anaemia and associated risk factors among pregnant women attending antenatal care in Gulu and Hoima Regional Hospitals in Uganda: A cross sectional study. *BMC pregnancy and childbirth*, 16, 1-7.
- [34] Paputungan, SR., Kapantow, NH., dan Rattu, AJM., 2016, Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VIII dan IX di SMP N 8 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi. UNSRAT*. 5 (1).
- [35] Pratami, E. (2016). Evidence Based Dalam Kebidanan. Jakarta: EGC.
- [36] Pratiwi, E. 2014, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Siswi Mts Ciwandan. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- [37] Proverawati, (2014). Anemia Dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [38] 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).

- [39] Purwanto, DS. 2014. Peran Hepsidin sebagai Regulator Metabolisme Besi. *Jurnal Biomedik*. 4 (2).
- [40] Puskesmas Sukahurip, (2021), Laporan Kesehatan Puskesmas Sukahurip Bulanan, Pusat Kesehatan Masyarakat Sukahurip, Garut.
- [41] Rahmi, R., Restuastuti, T., dan Ernalia, Y. 2015. Kecukupan Asupan Protein dan Asupan Vitamin B12 pada Anak Vegetarian di Sekolah Dasar Metta Maitreya. *JOM FK*. 2 (2)
- [42] Saifuddin, A. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [43] Salma, A. (2021). Riwayat Anemia Pada Kehamilan Sebagai Prediktor Kejadian Stunting Pada Anak: Literatur Review. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), 29–38.
- [44] Setyaningsih, R. I., Pangestuti, D. R., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan asupan protein, zat besi, vitamin c, fitat, dan tanin terhadap kadar hemoglobin calon pendonor darah laki-laki (Studi di Unit Donor Darah PMI Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(4), 238-246.
- [45] Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- [46] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- [47] Sulistyawati, 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta.
- [48] Trisnawati, I. 2014, *Hubungan Asupan Fe, Zinc, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Batang*. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [49] Waryana. 2016. *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta. Nuha Medika
- [50] Wawan dan Dewi M (2016) „Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia“, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*.
- [51] WHO, *World Health Statistics 2020*, World Health Organization, 2020.
- [52] Wiknjosastro H, (2017) *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina. Pustaka Sarwono Prawirohardjo