



---

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN, KONSUMSI SUPLEMEN ZAT BESI, DAN KEK DENGAN ANEMIA PADA CALON PENGANTIN DI PUSKESMAS TOBOALI TAHUN 2023

Sri Rahayu Mastuti<sup>1</sup>, Rita Ayu Yolandia<sup>2</sup>, Retno Sugesti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Universitas Indonesia Maju

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

---

### Article History:

Received: 27-03-2023

Revised: 04-04-2023

Accepted: 12-04-2023

### Keywords:

Anemia, Kek, Zat Besi,  
Calon pengantin

**Abstract:** Calon pengantin adalah kelompok wanita yang akan mempersiapkan kehamilan dan menyusui yang nantinya akan menghasilkan generasi penerus bangsa. Calon pengantin sangat rentan menderita anemia gizi karena mengalami kehilangan zat gizi dari menstruasi setiap bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan KEK, kebiasaan makan, dan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2023. Penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian cross sectional dilakukan di Puskesmas Toboali Kabupaten Bangka Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pengantin yang ada di Puskesmas Toboali. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 responden yang diambil dengan teknik quota sampling. Analisis data penelitian dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji chi square untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada calon pengantin ( $p=0.013$ ), ada hubungan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin ( $p=0.009$ ), dan ada hubungan kek dengan anemia pada calon pengantin ( $p=0.059$ ). Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan antara kebiasaan makan, konsumsi suplemen, dan kek dengan anemia pada calon pengantin. Disarankan bagi calon pengantin untuk memenuhi kebutuhan zat besi melalui suplemen zat besi, menjaga kebiasaan makan dan memperbaiki status gizi sebelum menikah..

---

© 2023 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

---

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan ibu dapat ditentukan dari masa jauh sebelum mempersiapkan kehamilan yakni dari masa calon pengantin (catin). Calon pengantin merupakan

kelompok wanita yang akan mempersiapkan kehamilan dan menyusui yang nantinya menghasilkan generasi penerus bangsa.<sup>1</sup> Menjaga kecukupan zat gizi dan kesehatan reproduksi sangat penting bagi calon pengantin diperlukan untuk menunjang fungsi reproduksi dan berperan menyediakan cadangan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dan mempersiapkan kehamilan yang sehat.<sup>2</sup>

Calon pengantin sangat rentan menderita anemia gizi karena mengalami kehilangan zat gizi dari menstruasi setiap bulan. Selain itu calon pengantin banyak yang kurang asupan gizi dari makanan dan terkena infeksi parasit.<sup>1</sup> Anemia mempunyai dampak negatif baik jangka pendek maupun jangka panjang. Anemia dapat menimbulkan kelelahan dan badan lemah serta penurunan kapasitas/kemampuan atau produktifitas kerja.<sup>3</sup> Pada ibu hamil yang mengalami anemia mengakibatkan kurangnya oksigen yang dibawa / ditransfer ke sel tubuh maupun sel otak dan uterus. Kurangnya oksigen dalam darah menyebabkan otot-otot uterus tidak dapat berkontraksi dengan adekuat sehingga timbul atonia uteri yang dapat menyebabkan perdarahan sampai dengan kejadian kematian baik kematian ibu maupun kematian janin.<sup>4</sup>

Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak terjadi di dunia dan mengenai lebih dari 600 juta manusia. Prevalensi penderita anemia terbanyak di wilayah Asia dan Afrika, bahkan WHO menyebutkan bahwa anemia termasuk 10 masalah kesehatan terbesar pada abad modern ini.<sup>5</sup> Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan penderita anemia berumur 15-24 tahun sebesar 84,6%.<sup>6</sup> Pada umur tersebut merupakan rata-rata usia calon pengantin di Indonesia. Hal ini menunjukkan jumlah prevalensi calon pengantin di Indonesia yang mengalami anemia cukup besar.

Anemia disebabkan karena kurangnya zat gizi makro dan mikro yakni protein, zat besi, dan asam folat. Wanita yang mengalami anemia pada saat kehamilan berisiko tinggi melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR) dan berisiko meningkatkan kematian baik pada ibu maupun bayi pada saat proses persalinan. Kurangnya konsumsi zat besi disebabkan karena beberapa faktor diantaranya kurangnya pengetahuan, ketersediaan pangan, dan kebiasaan makan yang salah.<sup>7</sup>

Faktor penyebab anemia lainnya diantaranya adalah status gizi kurang atau dikenal dengan kurang energi kronis (KEK). Pengukuran KEK dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran terhadap lingkaran lengan atas (LLA) jika  $< 23.5$  cm. Hasil penelitian Mutmainnah (2021) di Kabupaten Majene dengan 126 responden dengan desain study *cross-sectional* menunjukkan ada hubungan antara Kurang Energi Kronis (KEK) dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* sebesar 0.025 yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.<sup>8</sup>

KEK merupakan keadaan dimana wanita mengalami kekurangan kalori dan protein yang berlangsung lama atau kronis. Pada wanita KEK semakin lama akan terjadinya defisit zat besi, sehingga selanjutnya dapat berkembang menjadi anemia. Jika kondisi ukuran lengan cenderung mempunyai nutrisi kurang maka kejadian anemia akan semakin berat.<sup>8</sup> Wanita yang menderita KEK dan anemia memiliki risiko penyakit yang lebih besar dibandingkan dengan wanita hamil normal. Akibatnya, mereka memiliki risiko lebih besar memiliki bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), perdarahan, persalinan pasca melahirkan yang melelahkan karena lemah dan rentan terhadap penyakit infeksi.<sup>9</sup>

Kejadian anemia juga disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk. Penelitian terdahulu oleh Mariana (2018) menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia.<sup>3</sup> Kebiasaan makan yang sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan, dan ditambah juga dengan kebiasaan mengkonsumsi minuman yang

menghambat absorpsi zat besi dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh.<sup>10</sup> Kebiasaan konsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti kopi dan teh secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan gangguan absorpsi zat besi di dalam saluran pencernaan.<sup>7</sup>

Suplementasi zat besi terbukti dapat mencegah dan menurunkan prevalensi anemia. Konsumsi suplemen zat besi dapat menyediakan cadangan zat besi dalam tubuh sehingga dapat memutus rantai terjadinya anemia. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Selain itu, mineral ini juga berperan sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otak), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, jaringan penyambung), serta enzim. Selain itu, zat besi juga berperan dalam sistem imunitas tubuh.<sup>11</sup>

Berdasarkan data Dinkes Provinsi Bangka Belitung tahun 2022, jumlah kasus anemia pada remaja ada sekitar 25 %. Sementara, jumlah calon pengantin di Kabupaten Bangka Selatan dari bulan Januari sampai dengan Desember tahun 2021 ada sebanyak 607 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 119 calon pengantin yang anemia di Puskesmas Toboali. Sementara, jumlah calon pengantin di Kabupaten Bangka Selatan dari bulan Januari sampai dengan Mei tahun 2022 ada sebanyak 309 orang. Dari jumlah tersebut, jumlah calon pengantin yang anemia di Puskesmas Toboali ada sebanyak 70 orang.

Berdasarkan hasil survey di Puskesmas Toboali pada tahun 2022, jumlah calon pengantin pada bulan Januari sebanyak 20 orang (9 orang anemia dan 9 orang KEK), pada bulan Februari sebanyak 20 orang (10 orang anemia dan 14 orang KEK), pada bulan Maret sebanyak 12 orang (9 orang anemia dan 7 orang KEK), pada bulan April 12 orang (5 orang anemia dan 4 orang KEK), pada bulan Mei sebanyak 30 orang (18 orang anemia dan 19 orang KEK), pada bulan Juni sebanyak 16 orang (10 orang anemia dan 7 orang KEK), pada bulan Juli sebanyak 31 orang (14 orang anemia dan 3 orang KEK), dan pada bulan Agustus sebanyak 26 orang (3 orang anemia dan 2 orang KEK). Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan 10 orang calon pengantin, ditemukan semuanya mengalami anemia (100%), 4 orang (40%) mengalami KEK, 10 orang (100%) tidak konsumsi zat besi, dan 10 orang (100%) tidak konsumsi makanan bergizi seimbang.

Penanggulangan anemia selama ini lebih difokuskan pada kelompok wanita hamil. Padahal pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dicegah dari sebelum hamil yakni dari ketika menjadi calon pengantin. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan hubungan KEK, kebiasaan makan, dan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022.

## LANDASAN TEORI

### A. Anemia

Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) atau hematokrit berdasarkan nilai ambang batas (referensi) yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit) dan Hb, meningkatnya kerusakan eritrosit (hemolisis), atau kehilangan darah yang berlebihan.<sup>12</sup>

### B. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan social budaya. Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar.<sup>13</sup>

### C. Suplemen Zat Besi (Fe)

Suplemen zat besi adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat)

dan 0.40 mg asam folat. Zat besi adalah mineral yang di butuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin).<sup>11</sup>

#### D. Kekurangan Energi Kronis (KEK)

Istilah Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan istilah lain dari Kekurangan Energi Protein (KEP) yang diperuntukkan untuk wanita yang kurus dan lemak akibat energi yang kronis. KEK adalah penyebabnya dari ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun<sup>14</sup>

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat analitik. Penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Toboali Kabupaten Bangka Selatan. Waktu penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Agustus sampai dengan September Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pengantin yang ada di Puskesmas Toboali pada bulan November tahun 2022 yaitu sebanyak 74 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 63 responden. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah quota sampling. Analisis data dalam penelitian ini yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, baik variabel dependen maupun independen. Analisis data bivariat untuk mengetahui hubungan antara variable independen (KEK, kebiasaan makan, dan konsumsi suplemen zat besi) dengan variabel dependen yaitu anemia pada calon pengantin. Kemudian untuk melihat hubungan kedua variable dianalisis dengan uji kai kuadrat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan gambaran proporsi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu kebiasaan makan, konsumsi suplemen zat besi, KEK, dan anemia pada calon pengantin di Puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis univariat dipersentasikan dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 1. Gambaran Anemia pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

Anemia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Anemia	53	84.1
Tidak anemia	10	15.9
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 63 responden, ada sebanyak 53 responden (84.1%) yang anemia. Sedangkan responden yang tidak anemia ada 10 responden (15.9%).

**Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Makan pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak baik	38	60.3
Baik	25	39.7
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 63 responden, ada sebanyak 38 responden (60.3%) yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik. Sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan makan baik ada 25 responden (39.7%).

**Tabel 1. Gambaran Konsumsi Suplemen Zat Besi pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

Konsumsi Suplemen Zat Besi	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak konsumsi	56	88.9
Konsumsi	7	11.1
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 63 responden, ada 56 responden (88.9%) yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi. Sedangkan responden yang mengonsumsi suplemen zat besi ada 7 responden (11.1%).

**Tabel 2. Gambaran KEK pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

KEK	Frekuensi (n)	Persentase (%)
KEK	33	52.4
Normal	30	47.6
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa dari 63 responden, ada sebanyak 33 responden (52.4%) yang mengalami KEK. Sedangkan responden yang normal ada 30 responden (47.6%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan melihat ada hubungan kebiasaan makan, konsumsi suplemen zat besi, dan KEK dengan anemia pada calon pengantin di Puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Anemia pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

Kebiasaan makan	Anemia				Total		P Value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak Anemia					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak baik	36	94.7	2	5.3	38	100	0.013	8.4 (1.6-44.2)
Baik	17	68.0	8	32.0	25	100		
Total	53	84.1	10	15.9	63	100		

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa ada sebanyak 36 responden (94.7%) yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik mengalami anemia. Sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan makan baik mengalami anemia hanya ada 17 responden (68.0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0.013$  yang artinya ada hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 8.4 (1.6-44.2), responden yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik berpeluang 8.4 kali mengalami anemia.

**Tabel 4. Hubungan Konsumsi Suplemen Zat Besi dengan Anemia pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

Konsumsi Suplemen Zat Besi	Anemia				Total		P Value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak anemia					
	N	%	N	%	N	%		
Tidak konsumsi	50	89.3	6	10.7	56	100.0	0.009	11.1 (1.9-62.0)
Konsumsi	3	42.9	4	57.1	7	100.0		
Total	53	84.1	10	15.9	63	100.0		

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa ada sebanyak 50 responden (89.3%) yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi mengalami anemia. Sedangkan responden yang mengonsumsi suplemen zat besi mengalami anemia hanya ada 3 responden (42.9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.009$  yang artinya ada hubungan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 11.1 (1.9-62.0), responden yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi berpeluang 11.1 kali mengalami anemia.

**Tabel 5. Hubungan KEK dengan Anemia pada Calon Pengantin di Puskesmas Toboali Tahun 2022**

KEK	Anemia				Total		P Value	OR 95% CI
	Anemia		Tidak anemia					
	N	%	N	%	N	%		
KEK	31	93.9	2	6.1	33	100.0	0.059	5.6 (1.0-29.1)
Normal	22	73.3	8	26.7	30	100.0		
Total	53	84.1	10	15.9	63	100.0		

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa ada sebanyak 31 responden (93.9%) yang KEK mengalami anemia. Sedangkan responden yang normal mengalami anemia ada 22 responden (73.3%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.059$  yang artinya ada hubungan kek dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 5.6 (1.0-29.1), responden yang mengalami KEK berpeluang 5.6 kali mengalami anemia.

## B. Pembahasan

### 1. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Anemia pada Calon Pengantin

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada sebanyak 36 responden (94.7%) yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik mengalami anemia. Sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan makan baik mengalami anemia hanya ada 17 responden (68.0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.013$  yang artinya ada hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 8.4 (1.6-44.2), responden yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik berpeluang 8.4 kali mengalami anemia.

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, alam serta populasi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati.<sup>15</sup> Kebiasaan makan yang tidak beragam dapat mengakibatkan kekurangan zat besi. Beberapa kebiasaan makan yang tidak baik seperti konsumsi teh juga berkaitan dengan kejadian anemia karena teh

mengandung tanin yang dapat menurunkan penyerapan besi non hem dengan membentuk ikatan kompleks yang tidak dapat diserap. Konsumsi protein juga harus cukup karena rendahnya asupan protein akan mengganggu proses pengangkutan, pembentukan dan penyimpanan zat besi. Selain itu, mengkonsumsi makanan sumber vitamin C tiap kali makan untuk meningkatkan absorpsi besi. Asupan zat gizi yang adekuat diperlukan untuk proses produksi hemoglobin dan sel darah merah yang optimal.<sup>5</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Akib pada tahun 2017 di Universitas Airlangga dengan jumlah sampel 60 orang usia 17-20 tahun. Hasil penelitian tersebut kebiasaan makan berhubungan dengan kejadian anemia. Kebiasaan makan positif pada remaja putri yang tidak anemia adalah sering mengkonsumsi protein hewani, memilih buah sumber vitamin C, memasak diwaktu luang dan memilih snack bergizi.<sup>16</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Sharief pada tahun 2007 menunjukkan bahwa kebiasaan makan asupan zat besi berhubungan dengan kejadian anemia di mahasiswi kebidanan.<sup>5</sup>

Menurut peneliti, calon pengantin yang mempunyai kebiasaan makan tidak baik berisiko mengalami anemia karena kebiasaan makan berkaitan dengan asupan zat gizi, yang mana beberapa jenis asupan zat gizi dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Jenis zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah cukup untuk mencegah anemia antara lain protein dan zat besi serta vitamin C. Maka dari itu calon pengantin disarankan untuk membiasakan makanan yang baik untuk mencegah anemia.

## **2. Hubungan Konsumsi Suplemen Zat Besi dengan Anemia pada Calon Pengantin**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada sebanyak 50 responden (89.3%) yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi mengalami anemia. Sedangkan responden yang mengonsumsi suplemen zat besi mengalami anemia hanya ada 3 responden (42.9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.009$  yang artinya ada hubungan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 11.1 (1.9-62.0), responden yang tidak mengonsumsi suplemen zat besi berpeluang 11.1 kali mengalami anemia.

Zat besi adalah mineral yang di butuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh. Defisiensi zat besi dapat menimbulkan anemia yaitu suatu penurunan jumlah sel merah yang bersirkulasi sehingga jumlah hemoglobin kurang dari yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.<sup>11</sup> Anemia defisiensi Fe dicegah dengan memelihara keseimbangan antara asupan Fe dengan kebutuhan dan kehilangan Fe. Jika kebutuhan Fe tidak cukup terpenuhi dari diet makanan, dapat ditambah dengan suplemen Fe terutama bagi wanita hamil dan masa nifas dan remaja yang dalam proses pertumbuhan.<sup>17</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Listiana pada tahun 2016 menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan suplemen zat besi dengan kejadian anemia di Kabupaten Lampung Tengah. Hasil analisis diperoleh pula nilai OR=2,344, artinya remaja putri yang tidak mengkonsumsi suplemen zat besi mempunyai peluang 2,047 kali untuk terkena anemia dibandingkan dengan remaja putri yang mengkonsumsi suplemen zat besi.<sup>17</sup> Penelitian lain yang dilakukan Rohani tahun 2021 juga menunjukkan bahwa mengkonsumsi suplemen zat besi secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin di Kabupaten Bantul, Yogyakarta.<sup>18</sup>

Menurut peneliti calon pengantin yang konsumsi suplemen zat besi akan mendapatkan asupan Fe yang cukup. Jika asupan Fe tidak cukup makan pembentukan hemoglobin terhambat sehingga akan menyebabkan anemia. Maka dari itu, disarankan

bagi calon pengantin untuk konsumsi suplemen zat besi untuk memenuhi kebutuhan zat besi, mencegah anemia dan mempersiapkan kehamilan.

### 3. Hubungan KEK dengan Anemia pada Calon Pengantin

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada sebanyak 31 responden (93.9%) yang KEK mengalami anemia. Sedangkan responden yang normal mengalami anemia ada 22 responden (73.3%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0.059$  yang artinya ada hubungan kek dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis diperoleh juga nilai OR 5.6 (1.0-29.1), responden yang mengalami KEK berpeluang 5.6 kali mengalami anemia.

Pada wanita dengan KEK ini mengakibatkan terjadinya defisit kekurangan zat besi, sehingga dapat menjadi salah satu faktor terjadinya anemia. Jika kondisi ukuran lengan cenderung mempunyai nutrisi kurang maka kejadian anemia akan semakin berat. Jumlah minimum besi yang berasal dari makanan yang menyediakan cukup besi untuk setiap individu yang sehat, sehingga dapat terhindar kemungkinan anemia kekurangan zat besi.<sup>8</sup> Calon pengantin wanita rentan menderita anemia defisiensi zat gizi terutama besi dan asam folat dikarenakan mengalami masalah yang dialami wanita usia subur, seperti mengalami menstruasi setiap bulannya yang kehilangan darah sekitar 0-48 mg per hari, kurang asupan zat gizi, infeksi parasit seperti malaria, dan kecacingan.<sup>1</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ningrum pada tahun 2018 pada 68 responden di Bantul bahwa terdapat hubungan antara Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan anemia.<sup>19</sup> Penelitian di Majene yang dilakukan oleh Mutmainnah pada tahun 2021 juga menunjukkan hubungan antara kurang energi kronik (KEK) dengan kejadian anemia.<sup>8</sup> Penelitian di Semarang yang dilakukan oleh Dieny pada tahun 2020 juga menunjukkan hubungan signifikan antara Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan anemia pada pengantin wanita.<sup>1</sup>

Menurut peneliti KEK berkaitan dengan anemia karena calon pengantin yang mengalami KEK kurang mendapatkan asupan gizi yang optimal sehingga kebutuhan gizinya kurang. Dengan demikian, calon pengantin yang KEK lebih berisiko tinggi mengalami anemia. Maka dari itu, calon pengantin dianjurkan untuk menjaga asupan gizi sehingga tidak mengalami KEK yang nantinya akan berkaitan erat dengan kejadian anemia.

### KESIMPULAN

Ada hubungan antara kebiasaan makan dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022 ( $p=0.013$ ). Ada hubungan konsumsi suplemen zat besi dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022 ( $p = 0.009$ ). Ada hubungan KEK dengan anemia pada calon pengantin di puskesmas Toboali tahun 2022 ( $p = 0.059$ ). Bagi Puskesmas Toboali disarankan untuk meningkatkan penyuluhan kepada calon pengantin untuk mencegah anemia secara rutin dan berkala untuk meningkatkan kesehatan pranikah

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Dieny Ff, Jauharany Ff, Fitranti Dy, Et Al. Kualitas Diet, Kurang Energi Kronis (Kek), Dan Anemia Pada Pengantin Wanita Di Kabupaten Semarang. *J Gizi Indones* 2020; 8: 1.
- [2] Yulivantina Ev, Mufdlilah M, Kurniawati Hf. Pelaksanaan Skrining Prakonsepsi Pada Calon Pengantin Perempuan. *J Kesehat Reproduksi* 2021; 8: 47.

- [3] Mariana D, Wulandari D, Padila P. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *J Keperawatan Silampari* 2018; 1: 108–122.
- [4] Devinia N. Hubungan Pola Makan Dan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Systematic Review. 2020.
- [5] Sharief Sa. Kebiasaan Makan Dan Kejadian Anemia. *J Penelit Kesehat Suara Forikes* 2021; 12: 168–172.
- [6] Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018). 2018. Epub Ahead Of Print 2018. Doi: 1 Desember 2013.
- [7] Hidayah Nn. Hubungan Antara Asupan Zat Fe Dan Asupan Protein Dengan Kejadian Anemia Pada Calon Pengantin Wanita Di Wilayah Kabupaten Bantul. Universitas Alma Ata, [Http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/Id/Eprint/2131](http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/Id/Eprint/2131) (2020).
- [8] Mutmainnah, Sitti Patimah, Septiyanti. Hubungan Kek Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Wind Public Heal J* 2021; 561–569.
- [9] Pratiwi I. Gambaran Pengetahuan Calon Pengantin Wanita Terhadap Gizi Prakonsepsi Di Kua Kecamatan Rambang Kabupaten Muara Enim Tahun 2020. Universitas Ngudi Waluyo,
- [10] Muhayari A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *J Ilm Ilmu Keperawatan Indones*; 9.
- [11] Ayupir A. Pendidikan Kesehatan Dan Terapi Tablet Zat Besi (Fe) Terhadap Hemoglobin Remaja Putri. *Higeia J Public Heal Res Dev* 2021; 5: 441–451.
- [12] Sari P. Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Menggunakan Media Cups Games Di Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone. Departemen Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, 2020.
- [13] Ridwan An. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Cokroaminoto Sukaresmi Kabupaten Cianjur Tahun 2019. *Univ Bhakti Stud Progr Masyarakat, Kesehat*.
- [14] Irdayani D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Tm Ii Di Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu Tahun 2018. *Politek Kesehat Kemenkes Bengkulu Progr Stud Diploma Iv Kebidanan Jur Kebidanan*.
- [15] Tanti My. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas Xi Jasa Boga Smk N 6 Yogyakarta. 2013.
- [16] Akib A, Sumarmi S. Kebiasaan Makan Remaja Putri Yang Berhubungan Dengan Anemia: Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits Of Female Adolescents Related To Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutr* 2017; 1: 105–116.
- [17] Listiana A. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Smkn 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *J Kesehat* 2016; 7: 455.
- [18] Rohani T, Diniarti F, Yuliasri Tr. Sikap Dan Kepatuhan Minum Suplemen Zat Besi Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *J Ilmu Kebidanan* 2021; 8: 81–87.
- [19] Ningrum Ys, Nurhayati E, Aryani F. Hubungan Antara Kekurangan Energi Kronis (Kek) Dengan Anemia Pada Remaja Di Smk Kesehatan Bantul.