

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI POSKESDES BANGKA KANTAR

Sastriana Sophia Banut⁽¹⁾, Rani Safitri⁽²⁾

⁽¹⁾⁽²⁾ *Institut, Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr Soepraoen Kesdam V/ Brawijaya*
*email: atrisopia@gmail.com¹, rani@itsk-soepraoen.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Poskesdes Bangka Kantar dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) untuk variabel pola makan, serta data kadar hemoglobin (Hb) dari hasil pemeriksaan di puskesmas untuk variabel kejadian anemia. Analisis data menggunakan uji Fisher's Exact Test untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p-value = 0,007 (< 0,05), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar. Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil karena kurangnya asupan zat gizi penting seperti zat besi, protein, dan vitamin yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar.

Kata kunci: Pola Makan, Anemia, Ibu Hamil, Trimester I

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the first trimester at the Bangka Kantar Village Health Post. This study is a quantitative study with an analytical method using a cross-sectional design. The population in this study were all pregnant women at the Bangka Kantar Village Health Post with a sample of 30 respondents taken using the total sampling technique. Data collection was carried out through interviews and questionnaires using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) for dietary pattern variables, as well as hemoglobin (Hb) level data from examination results at the community health center for the incidence of anemia variable. Data analysis used the Fisher's Exact Test to determine the relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the first trimester. The results of the Fisher's Exact Test showed a p-value = 0.007 (<0.05), which means there is a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the first trimester at the Bangka Kantar Village Health Post. These results indicate that an unbalanced diet can increase the risk of anemia in pregnant women due to a lack of intake of essential nutrients such as iron, protein, and vitamins that play a role in the formation of hemoglobin. There is a significant relationship between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the first trimester at the Bangka Kantar Village Health Post.

Keywords: Diet, Anemia, Pregnant Women, First Trimester

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu gangguan kesehatan yang cukup sering ditemukan dan dapat memberikan dampak negatif baik bagi ibu maupun janin. Kondisi ini didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil berada di bawah 11 g/dL (Mughtar, 2025). Anemia pada masa kehamilan umumnya terjadi pada trimester pertama dan ketiga dengan batas Hb <11 g/dL (Asiyah, et., al. 2022). Hal ini terutama disebabkan oleh defisiensi zat besi yang lebih sering terjadi selama kehamilan, seiring meningkatnya kebutuhan nutrisi serta adanya perubahan fisiologis pada sistem darah dan sumsum tulang.

Secara global, anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling dominan, khususnya pada wanita usia reproduksi. Pada wanita, kondisi ini dapat menyebabkan rasa lelah, kelemahan fisik, serta penurunan produktivitas. Pada ibu hamil, anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan, sementara pada bayi dapat menyebabkan gangguan kesehatan hingga berat badan lahir rendah (Firdaus, et., al. 2025).

Berdasarkan data WHO, prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil berkisar antara 35–75% dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Selain itu, proporsi ibu hamil dari kelompok ekonomi rendah juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu 29% pada trimester I, 12% pada trimester II, dan 8% pada trimester III (Sjahriani, & Faridah. 2019).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 menunjukkan terdapat 174.687 ibu hamil (96,26% dari perkiraan 181.437) yang teridentifikasi memiliki risiko komplikasi kehamilan. Kondisi ini diharapkan dapat ditangani lebih awal sehingga tidak berkembang menjadi kasus yang berujung pada kematian ibu. Dari berbagai faktor penyebab komplikasi kehamilan, anemia menjadi salah satu yang paling dominan dengan jumlah 64.214 kasus, diikuti kurang energi kronis sebanyak 49.456 kasus, preeklampsia/eklampsia 20.352 kasus, perdarahan 8.243 kasus, abortus 13.343 kasus, serta faktor lainnya seperti COVID-19, diabetes melitus, gangguan jantung, dan tuberkulosis (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023). Jumlah kasus anemia pada ibu hamil juga mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2022 yang tercatat sebanyak 51.806 kasus, atau naik sekitar 12.408 kasus.

Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya anemia pada ibu hamil adalah pola makan (Wijayanti, et., al. 2023). Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik kekurangan maupun kelebihan nutrisi tertentu. Pada masa kehamilan, kebutuhan zat gizi meningkat di setiap trimester. Pola makan sendiri merupakan gambaran jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Memenuhi kebutuhan gizi seimbang, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi nasi 5–6 piring, lauk hewani 4–5 potong, lauk nabati 3–4 potong, sayuran 2–3 mangkuk, buah 3 potong, serta minum 8–12 gelas air per hari (Pebrina, et., al. 2021). Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan sebagai variabel independen dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan di Poskesdes

Bangka Kantar pada bulan April 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Poskesdes Bangka Kantar dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola makan adalah *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan kejadian anemia diukur berdasarkan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil dari hasil pemeriksaan terakhir di puskesmas pada masa kehamilan trimester I. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Sebelum dilakukan analisis hubungan antara kedua variabel penelitian, terlebih dahulu dilakukan analisis univariat untuk mengetahui gambaran umum masing-masing sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian yang Mempengaruhi Pola Makan dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester I di Poskesdes Bangka Kantar

Variabel	Kategori	n=30	Persen (%)
Umur (Tahun)	31-35 Tahun	9	30.0
	26-30 Tahun	13	43.3
	20-25 Tahun	8	26.7
Pendidikan	SD	9	30.0
	SMP	11	36.7
	SMA	10	33.3
Agama	Katolik	30	100
Pola Makan	Buruk	16	53.3
	Baik	14	46.7
Kejadian Anemia	Anemia	7	23.3
	Tidak Anemia	23	76.7

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa kategori tertinggi pada karakteristik responden adalah usia 26–30 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), pendidikan SMP sebanyak 11 responden (36,7%), seluruh responden beragama Katolik (100%), pola makan buruk sebanyak 16 responden (53,3%), serta sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 23 responden (76,7%).

Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pola makan dengan variabel dependen yaitu kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar. Hasil uji statistik bivariat dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester I di Poskesdes Bangka Kantar

Tingkat dan Esikreses Bangkit Rantai							
Pola Makan	Kejadian Anemia						P-Value Fisher's Exact Test
	Anemia		Tidak Anemia		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Buruk	7	23.3	9	30	16	53.3	0,007
Baik	0	0	14	46.7	14	46.7	
Total	7	23.3	23	76.7	30	100	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil analisis bivariat antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar. Dari 16 responden dengan pola makan buruk, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 7 responden (23,3%) dan 9 responden (30%) tidak mengalami anemia. Sementara itu, pada 14 responden dengan pola makan baik, seluruhnya tidak mengalami anemia (46,7%) dan tidak ditemukan responden yang mengalami anemia. Hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,007 (< 0,05)$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar.

PEMBAHASAN

Penelitian di Pos Kesehatan Desa Bangka Kantar ini menunjukkan korelasi yang kuat antara praktik diet dan prevalensi anemia pada ibu hamil trimester pertama. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ahyani, et., al. (2022) dan Dini, et., al. (2025), yang menemukan bahwa praktik diet sangat terkait dengan anemia pada ibu hamil karena asupan makanan yang tidak mencukupi dapat menurunkan kadar hemoglobin. Kedua penelitian tersebut menekankan pentingnya praktik diet dalam menjaga status gizi ibu hamil, khususnya pada trimester pertama ketika zat besi yang lebih tinggi dibutuhkan untuk mendorong pertumbuhan janin dan produksi darah.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang pola makannya buruk lebih mungkin mengalami anemia daripada mereka yang pola makannya baik. Penelitian Karisma, et., al. (2026) dan Murniati, et., al. (2024) mendukung hal ini, menjelaskan bahwa ketidakseimbangan konsumsi makanan baik dari segi jumlah maupun jenis dapat mengakibatkan kekurangan zat besi, yang mengganggu perkembangan hemoglobin. Kondisi ini menunjukkan bahwa status anemia ibu hamil sangat dipengaruhi oleh kualitas diet harian mereka.

Di sisi lain, ibu hamil yang mengikuti praktik makan sehat tidak menderita anemia. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan diet seimbang. Menurut penelitian Khoirunisa, et., al. (2023) dan Shilhah, et., al. (2023) Ibu hamil yang mengonsumsi diet seimbang memiliki kadar hemoglobin yang lebih stabil karena mereka mengonsumsi cukup zat besi, protein, dan vitamin C, yang membantu tubuh menyerap zat besi. Akibatnya, diet sehat dapat membantu mencegah anemia.

Kurang zat besi sering menjadi penyebab anemia pada ibu hamil karena peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan tidak terpenuhi dengan konsumsi makanan yang cukup. Devi, et., al. (2023) lebih lanjut menyebutkan kebutuhan zat besi yang lebih tinggi selama trimester pertama sangat penting dan dapat mengakibatkan kadar hemoglobin yang lebih rendah jika tidak terpenuhi. Ini menyiratkan bahwa kebiasaan makan sehari-hari memiliki dampak besar pada anemia pada ibu hamil.

Sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduksi yang sehat, menurut kriteria responden, namun anemia tetap ada. Ini menyiratkan bahwa jika praktik diet tidak diikuti, usia optimal tidak menjamin pencegahan anemia. Selain itu, kesadaran responden tentang nutrisi seimbang mungkin dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan mereka, yang sebagian besar adalah pendidikan menengah. Menurut penelitian Rahmawati, et., al. (2023), kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia.

Selain itu, pola makan ibu hamil di lokasi penelitian diduga dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga dan kondisi sosial ekonomi. Menurut penelitian Aini, &

Zahariah (2021), praktik makan keluarga yang mengabaikan keseimbangan nutrisi dapat memengaruhi pola makan ibu hamil, sementara keterbatasan finansial dapat membatasi akses terhadap makanan sehat. Ibu hamil dengan kebiasaan makan yang buruk kemungkinan akan terus datang ke Puskesmas Desa Bangka Kantar akibat keadaan ini.

Tingkat keparahan hubungan antara pola makan dan anemia pada ibu hamil bervariasi, meskipun beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan temuan serupa. Variasi dalam teknik penilaian diet yang digunakan dalam setiap penelitian, kondisi kesehatan ibu, dan kepatuhan terhadap suplementasi zat besi semuanya dapat berdampak pada perbedaan ini. Ini menyiratkan bahwa meskipun nutrisi memiliki peran penting, kejadian anemia juga dipengaruhi oleh variabel lain.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung anggapan bahwa kebiasaan makan memiliki dampak yang signifikan terhadap prevalensi anemia pada ibu hamil trimester pertama di Pos Kesehatan Desa Bangka Kantar. Menurut penelitian Shintawati, et., al. (2025), pengobatan termasuk kepatuhan suplementasi zat besi, pendidikan gizi, dan peningkatan kesadaran ibu hamil sangat berhasil dalam menurunkan prevalensi anemia. Mengurangi prevalensi anemia pada ibu hamil dan meningkatkan kesehatan ibu dan janin, tenaga kesehatan harus mempromosikan dan mencegah anemia melalui saran gizi yang seimbang.

Anemia juga dapat dicegah dengan variabel diet, seperti mengonsumsi suplemen zat besi sesuai resep. Bahkan ketika asupan makanan mencukupi, ketidakpatuhan dalam penggunaan pil zat besi dapat mengakibatkan asupan zat besi yang tidak mencukupi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusman, & Amri. (2023), yang menemukan bahwa ibu hamil yang tidak secara konsisten mengonsumsi suplemen zat besi lebih mungkin mengalami anemia daripada mereka yang melakukannya. Komitmen terhadap suplementasi zat besi selama kehamilan sama pentingnya dengan kebiasaan makan dalam efektivitas pencegahan anemia.

Anemia selama kehamilan mungkin juga dipengaruhi oleh kesehatan ibu sebelum kehamilan. Penurunan kadar hemoglobin selama kehamilan lebih mungkin terjadi pada ibu yang memiliki cadangan zat besi rendah sebelum hamil. Menurut penelitian Khoirunisa, & Wirjatmadi. (2023), salah satu faktor terpenting yang memengaruhi risiko anemia pada trimester pertama adalah kondisi diet sebelum kehamilan. Upaya pencegahan anemia harus dimulai sebelum kehamilan dengan meningkatkan status gizi dan mengedukasi masyarakat tentang kesehatan reproduksi.

Komponen penting dalam menurunkan prevalensi anemia adalah peran vital yang dimainkan oleh tenaga kesehatan dalam mengedukasi ibu hamil tentang nutrisi. Ibu hamil yang mendapatkan pendidikan berkelanjutan lebih mungkin memahami pentingnya mengonsumsi makanan seimbang, mengonsumsi makanan kaya zat besi, dan mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur. Intervensi pendidikan nutrisi oleh tenaga kesehatan telah berhasil mengubah kebiasaan makan ibu hamil dan menurunkan kejadian anemia (Nurseha, & Utami, S. 2026). Dalam langkah-langkah promosi dan pencegahan, keterlibatan aktif tenaga kesehatan di pos kesehatan desa (Poskesdes) sangatlah penting.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Poskesdes Bangka Kantar dengan nilai p-value 0,007 (<0,05), sehingga pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil. Oleh karena

itu, disarankan kepada tenaga kesehatan di Poskesdes Bangka Kantar untuk lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan dan konseling gizi kepada ibu hamil mengenai pentingnya pola makan seimbang serta kepatuhan dalam konsumsi tablet tambah darah secara rutin. Selain itu, ibu hamil diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan sehari-hari yang mengandung zat besi, protein, dan vitamin untuk mencegah terjadinya anemia. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti seperti kepatuhan konsumsi tablet Fe, status ekonomi, serta faktor pengetahuan gizi agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., & Zahariah, S. (2021). Pengaruh peran keluarga terhadap keragaman pangan ibu hamil di Puskesmas Sukowono, Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 132–139. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.266>
- Ahyani, S., Sunarsih, & Yuliyantina. (2022). Diet ibu hamil terhadap kejadian anemia. *MJ (Midwifery Journal)*, 2(4), 176–186.
- Asiyah, Y. N., Windayanti, H., Arsfandi, A., Hartini, & Sari, I. P. (2022). Penyebab anemia pada ibu hamil trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 686.
- Devi, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Prihatiningsih, D. (2023). Perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Dini, S. J. K., Retna, T., Wahyurianto, Y., & Yunariyah, B. (2025). Kualitas makanan ibu hamil dengan kejadian anemia di daerah pesisir (Palang). *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(8).
- Firdaus, N., Emawati, T., Nurjanah, Widowati, E., Muslima, Mardhiyana, D., Mawarni, P., Wartati, Aryani, N., Benga, M. G., & Sofiyanti, I. (2025). Kehamilan dengan anemia: Faktor risiko dan dampaknya terhadap ibu dan janin. In *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 1402.
- Karisma, M. A., Haiya, N. N., & Ardian, I. (2026). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswa keperawatan semester IV. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 4(1), 17–30. <https://doi.org/10.57213/antigen.v4i1.961>
- Khoirunisa, O. B., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan tingkat konsumsi protein, zat besi, vitamin C dan vitamin A terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mejayan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3).
- Murniati, I. A., Birgita, M., & Warkula, G. B. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Nurseha, & Utami, S. (2026). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi pada masa kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Ciwandan Cilegon. *Meambo: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 386–393.

- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152. <https://doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1082>
- Rahmawati, S., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., Ermianti, E., & Natasya, W. (2023). Pengalaman pemenuhan zat gizi pada ibu dengan riwayat anemia kehamilan: Studi kualitatif. *Amerta Nutrition*, 7(3), 350–357.
- Rusman, & Amri, A. W. A. B. (2023). Evaluasi pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil dan hubungannya dengan kejadian anemia. *Jurnal Novem Medika Farmasi*, 5(1), 43–56.
- Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106–115.
- Shilhah, S. Y., Permadi, M. R., Elisanti, A. D., Susindra, Y., & Jannah, M. (2023). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, asupan zat besi, vitamin C dan kadar hemoglobin ibu hamil. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), 10.
- Shintawati, S., Wulandari, S., Sanjaya, D. M., & Yulastini, F. (2025). Edukasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (Fe) sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. *SAMBARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 260–267. <https://doi.org/10.58540/sambarapkm.v3i2.783>