



**PENGARUH POLA NUTRISI TERHADAP ANGKA KEJADIAN ANEMIA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Anggrawati Wulandari*, Ruth A. Pandie, Retno Palupi Yonni Siwi, Erma Retnaningtyas

Progam Studi Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Universitas STRADA Indonesia, Jln. Manila No.37 Sumberece,
Pesantren, Kediri, Jawa Timur, 64123, Indonesia

[*anggrawulandari64@gmail.com](mailto:anggrawulandari64@gmail.com)

ABSTRACT

Anemia pada Ibu Hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh pola nutrisi terhadap angka kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode cross-sectional. Sampel penelitian ini adalah Ibu Hamil trimester III yang berkunjung ke UPT Puskesmas Siso berjumlah 50 responden, yang dipilih dengan teknik purposive- sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola nutrisi dan pemeriksaan kadar Hb. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian ibu hamil pola nutrisi baik 19 respondent (38 %), sebagian besar katagpri anekia berat 16 respondent (32%), sebagian besar Ibu Hamil dengan pola nutrisi kurang baik mengalami anemia berat 14 responden (93,3%). Hasil uji chi-square didapatkan $p=0,001$ kurang dari $\alpha=0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pola nutrisi dan kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III. Pola nutrisi yang baik berperan penting dalam mencegah kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III.

Kata kunci: anemia; ibu hamil trimester III; pola nutrisi

***THE EFFECT OF NUTRITION PATTERNS ON THE INCIDENCE OF ANEMIA IN
PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER***

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is one of the common health problems that can have adverse effects on both the mother and the fetus. The purpose of this study was to analyze the influence of nutritional patterns on the incidence of anemia in third-trimester pregnant women at the Siso Community Health Center. Methods: This research used a quantitative approach with a cross-sectional. The sample consisted of 50 third-trimester pregnant women who visited UPT Puskesmas Siso. Data were collected through a nutritional pattern questionnaire and hemoglobin level examination. Data analysis was conducted using the Chi-square test. The results showed that some pregnant women had good nutritional patterns, with 19 respondents (38%). Most respondents were in the severe anemia category, totaling 16 respondents (32%). The majority of pregnant women with poor nutritional patterns experienced severe anemia, amounting to 14 respondents (93.3%). The Chi-square test showed a p-value of 0.001, which is less than $\alpha=0.05$, indicating a significant influence between nutritional patterns and the incidence of anemia in third-trimester pregnant women. A good nutritional pattern plays an important role in preventing anemia in third-trimester pregnant women.

Keywords: anemia; nutritional patterns; third-trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian serius, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Menurut WHO, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 42,2%, sedangkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), mencatat angka kejadian anemia sebesar 48,9%. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap anemia adalah pola nutrisi yang tidak memadai.(Merdayanti & Fauzi, 2024)

Anemia pada kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Di sisi ibu, anemia dapat memicu kelelahan, kelemahan, peningkatan risiko infeksi, serta mempengaruhi kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan stres fisik selama persalinan. (Liana et al., 2023) Bagi janin, anemia ibu dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat lahir rendah, serta gangguan perkembangan yang dapat mempengaruhi kesehatan anak dalam jangka panjang. Dengan demikian, pencegahan anemia pada ibu hamil menjadi salah satu prioritas dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak. (Sari & Herdiani, 2022)

Berdasarkan data dari WHO, ibu hamil usia 15-49 tahun yang mengalami anemia di Indonesia mencapai 42,2%. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi, dengan prevalensi mencapai 48,9% (Sulung et al., 2022). Kasus ibu hamil yang mengalami anemia di Provinsi NTT pada tahun 2019 sebesar 64%. Berdasarkan data yang diperoleh di UPT Puskesmas Siso, jumlah ibu hamil dari Januari–Juni 2024 sebanyak 178 orang, dengan ibu hamil trimester III sebanyak 50 orang dan 35 di antaranya mengalami anemia.

Pola nutrisi menjadi salah satu penyebab utama tingginya prevalensi anemia, khususnya pada ibu hamil, karena asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12 (Syaharani et al., 2024). Penyebab utama anemia pada ibu hamil meliputi: Kekurangan Asupan Zat Besi. Konsumsi makanan rendah zat besi, seperti nasi dan sayuran tanpa protein hewani. Penyerapan zat besi terhambat oleh konsumsi teh, kopi, atau makanan tinggi kalsium. Minimnya Diversifikasi Pangan Pola makan yang terlalu bergantung pada karbohidrat tanpa cukup protein hewani dan sayuran hijau. Faktor ekonomi atau kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kekurangan Vitamin Pendukung, Rendahnya konsumsi vitamin C, B12, dan asam folat yang penting dalam pembentukan sel darah merah (Pebrina et al., 2021). Ketidakseimbangan Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Hamil, Kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat selama kehamilan. Pola makan yang tidak disesuaikan dengan peningkatan kebutuhan gizi. Faktor Sosial dan Budaya : Adanya pantangan makanan tertentu selama kehamilan yang membatasi asupan gizi. Kurangnya edukasi mengenai pentingnya makanan sehat dan seimbang (Minasi et al., 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh pola nutrisi terhadap angka kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Teknik purposive sampling digunakan untuk mendapatkan sampel sebanyak 50 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ke UPT Puskesmas Siso. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola nutrisi, sedangkan variabel dependen adalah kejadian anemia. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola nutrisi serta pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) menggunakan hemoglobinometer. Uji statistik Chi-Square digunakan untuk menganalisis hubungan antara pola nutrisi dan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil analisis menggunakan uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola nutrisi dan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso.

HASIL

Berdasarkan tabel 2, dari 50 responden dengan pola nutrisi kurang, sebanyak 14 responden (93.3%) mengalami anemia berat, sementara 1 responden (6.7%) mengalami anemia sedang. Responden dengan pola nutrisi cukup sebagian besar mengalami anemia ringan hingga sedang (81.3%). Sementara itu, pola nutrisi baik memiliki kejadian anemia yang lebih rendah, dengan 11 responden (57.9%) tidak mengalami anemia sama sekali.

Tabel 1.
Karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, paritas, pendidikan,
pola nutrisi, kejadian anemia (n=50)

Variabel	f	%
Usia		
<20 tahun	2	4
20-35 tahun	39	78
>35 tahun	9	18
Pekerjaan		
Tidak bekerja	9	18
Bekerja	41	82
Paritas		
Primipara	16	32
Multipara	24	48
Grandemultipara	10	20
Pendidikan		
SD	4	8
SMP	14	28
SMA	22	44
Diploma/Sarjana	10	20
Pola Nutrisi		
Kurang	15	30
Cukup	16	32
Baik	19	38
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	13	26
Anemia Ringan	12	24
Anemia Sedang	9	18
Anemia Berat	16	32

Tabel 2.
Tabulasi Silang Pola Nutrisi dengan Kejadian Anemia

Pola Nutrisi	Tidak Anemia	Anemia Ringan	Anemia Sedang	Anemia Berat	Total
Kurang	0	0	1	14	15
Cukup	2	5	8	1	16
Baik	11	7	0	1	19

Tabel 3.
Analisis Hasil Uji Statistik

Chi-Square Tests	Value	Approx. Sig.
Pearson Chi-Square	56.497	0.000
Likelihood Ratio	60.778	0.000
Linear-by-Linear Association	33.501	0.000
N of Valid Cases	50	-

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola nutrisi dan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso. Dengan nilai correlation coefficient sebesar 0,644, hubungan antara pola nutrisi dan kejadian anemia termasuk dalam kategori hubungan kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 15 responden (30%) memiliki pola nutrisi kurang, 16 responden (32%) memiliki pola nutrisi cukup, dan 19 responden

(38%) memiliki pola nutrisi baik. Pola nutrisi seimbang sangat penting bagi ibu hamil untuk mencukupi kebutuhan gizi selama kehamilan. Pola makan yang mengandung zat besi, protein, vitamin C, dan asam folat sangat membantu dalam pembentukan sel darah merah yang optimal. Pola makan yang kurang baik akan meningkatkan risiko anemia, terutama pada ibu hamil trimester III yang membutuhkan asupan gizi lebih tinggi. Menurut teori Rustam Mochtar, pola nutrisi yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama penyebab anemia pada ibu hamil (Utama, 2021), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecukupan energi, protein, zat besi, dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Mulyati et al., 2025). Edukasi dan intervensi gizi sangat diperlukan bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam mencegah anemia. Selain itu, faktor ekonomi dan kebiasaan makan juga dapat mempengaruhi pola nutrisi ibu hamil, sehingga penyuluhan dan dukungan dari tenaga kesehatan sangat diperlukan (Apriliana et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 13 responden (26%) tidak mengalami anemia, 12 responden (24%) mengalami anemia ringan, 9 responden (18%) mengalami anemia sedang, dan 16 responden (32%) mengalami anemia berat. Menurut CDC, anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11,0 g/dL pada trimester pertama dan ketiga, serta kurang dari 10,5 g/dL pada trimester kedua (Rohani et al., 2023). Studi dari National Institute of Nutrition, Hyderabad juga menunjukkan bahwa anemia mempengaruhi daya tahan tubuh ibu, dengan penurunan sel T dan sel B pada kadar hemoglobin di bawah 11 g/dL (Mardiana et al., 2020). Kejadian anemia yang tinggi pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya konsumsi makanan bergizi, rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah, serta faktor ekonomi yang mempengaruhi akses terhadap makanan bergizi (Sembiring & Purba, 2024).

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pola nutrisi kurang lebih rentan mengalami anemia berat dibandingkan dengan ibu yang memiliki pola nutrisi baik. Dari 15 ibu hamil dengan pola nutrisi kurang, 93,3% mengalami anemia berat. Sementara itu, 57,9% ibu dengan pola nutrisi baik tidak mengalami anemia. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola nutrisi dan kejadian anemia. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Yeni Wahyuni yang menyatakan bahwa pola nutrisi memiliki pengaruh signifikan terhadap anemia pada ibu hamil trimester III. Menurut teori Suhardjo, pola nutrisi mencerminkan kebiasaan makan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial (Wulandari et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran mengenai pola makan sehat melalui edukasi dan intervensi gizi menjadi strategi utama dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan konsumsi makanan kaya zat besi, protein, dan vitamin, serta suplementasi zat besi yang direkomendasikan selama kehamilan (Retnaningtyas et al., 2022).

Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu bekerja sama untuk meningkatkan program penyuluhan gizi dan ketersediaan suplemen zat besi bagi ibu hamil guna mengurangi prevalensi anemia. Dengan demikian, pola nutrisi yang baik berperan penting dalam mencegah anemia dan meningkatkan kesehatan ibu hamil serta janin (Siwi et al., 2024). Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar perlu diberikan dalam meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi dan nutrisi lainnya selama kehamilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Pola Nutrisi terhadap kejadian Anemia pada Ibu Hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso tahun 2024, maka dapat disimpulkan bahwa, sebagian besar Ibu Hamil Trimester III memiliki pola nutrisi baik, yaitu sebanyak 19 responden (38%), Kejadian Anemia Berat pada Ibu Hamil trimester III di UPT Puskesmas Siso

ditemukan sebanyak 16 responden (32%), Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,001$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara pola nutrisi dengan kejadian anemia pada Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Siso Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, M., Tampubolon, R., & Mangalik, G. (2022). Faktor Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Ilm. Ilmu Kesehat*, 10, 86–100.
- Liana, N., Wulandari, R., & Darmi, S. (2023). Hubungan Pola Makan, Riwayat Kehamilan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Medika Krakatau Kota Cilegon Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1029–1042.
- Mardiana, M., Estri, B. A., S ST, M. M. R., Ismarwati, S. K. M., & ST, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Banguntapan Iii Kota Yogyakarta. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Merdayanti, K., & Fauzi, A. (2024). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1290–1303.
- Minasi, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S., & Candra, Y. (2021). Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(2), 57–63.
- Mulyati, N., Makmun, I., & Cahyaningtyas, D. K. (2025). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Hemoglobin terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 41–49.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransiska, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152–158.
- Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., Wulandari, A., Fauzianty, R., Muflikah, L., Putri, A., Suharti, E., & Wahyuni, S. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan Mengenai Anemia Kehamilan. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 14–18.
- Rohani, A., Wathan, F. M., & Yunola, S. (2023). Hubungan Status Gizi, Kunjungan Anc, Dan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pembina Palembang Tahun 2022. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 6(2), 18–27.
- Sari, P. W., & Herdiani, N. (2022). Literature Review: Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 262.
- Sembiring, R. J., & Purba, B. D. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kontrol Pemberian Tablet Fe Di Klinik Kasih Ibu Deli Tua Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 7(1), 184–191.
- Siwi, R. P. Y., Beverli, B., & Wulandari, A. (2024). Effectiveness of giving tongkol fish and moringa oleifera to increase hemoglobin levels in anemic pregnant women. *Science Midwifery*, 12(2), 871–878.
- Sulung, N., Najmah, N., Flora, R., Nurlaili, N., & Slamet, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Journal of Telenursing*, 4(1), 28–35.

- Syahrani, F., Atmadja, T. F. A.-G., & Listyawardhani, Y. (2024). Status gizi, pola konsumsi dan kejadian anemia pada ibu hamil. *Nutrition Scientific Journal*, 3(2), 59–67.
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 689–694.
- Wulandari, A., Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Mukarromah, A., & Lende, F. K. (2023). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 11–14.