

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT BESI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Handayani

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Binawan

Korespondensi: handayani@binawan.ac.id

Abstrak

Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan maupun dalam masa nifas dan masa selanjutnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Berbagai penyulit dapat timbul akibat anemia seperti: abortus, partus prematurus, partus lama karena inertia uteri, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intra partum maupun postpartum. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan retrospektif kasus kontrol dengan jumlah sampel sebanyak 64 sampel. Sampel yang digunakan adalah 32 ibu yang mengalami anemia pada kehamilan trimester III dan 32 ibu yang tidak mengalami anemia pada kehamilan Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji chi kuadrat tiap variabel independent tidak ada perbedaan proporsi dengan nilai p value $> 0,005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang significant antara konsumsi buah, konsumsi sayur hijau, konsumsi folat, konsumsi Zat besi terhadap kejadian anemia trimester III. Akan tetapi ibu hamil tetap disarankan untuk mengkonsumsi sayur hijau dan buah untuk melengkapi menu sehari-hari dan kecukupan zat gizi. Ibu hamil tetap dimotivasi untuk mengkonsumsi asam folat dan zat besi sebagai upaya untuk mencegah anemia pada kehamilan dan mencegah komplikasi-komplikasi yang akan mempersulit proses kehamilan dan persalinan serta meningkatkan kesehatan janin dan bayi.

Kata kunci: Anemia, Kehamilan, Zat Besi

THE RELATIONSHIP OF IRON CONSUMPTION ON THE INCIDENT OF ANEMIA IN PREGNANT WOMEN

Abstract

Anemia in pregnancy has an adverse effect on the mother, both during pregnancy, childbirth and in the postpartum and subsequent periods. The 2018 Riskesdas results state that in Indonesia 48.9% of pregnant women experience anemia. Various complications can arise due to anemia such as: abortion, premature parturition, prolonged labor due to uterine inertia, postpartum hemorrhage due to uterine atony, shock, intra-partum and postpartum infections. The research method used was descriptive analytic with a retrospective case control approach with a total sample of 64 samples. The samples used were 32 mothers who experienced anemia in the third trimester of pregnancy and 32 mothers who did not experience anemia in the third trimester of pregnancy. The results of the study showed that the results of the chi square test for each independent variable had no difference in proportion with a p value > 0.005 , so it could be concluded that there was no significant relationship between fruit consumption, green vegetable consumption, folate consumption, iron consumption and the incidence of anemia in the third trimester. However, pregnant women are still advised to consume green vegetables and fruit to complete their daily menu and provide adequate nutrition. Pregnant women are still motivated to consume folic acid and iron as an effort to prevent

anemia in pregnancy and prevent complications that will complicate the process of pregnancy and childbirth and improve the health of the fetus and baby.

Keywords: Anemia, Pregnancy, Iron

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu, baik dalam kehamilan, persalinan maupun dalam masa nifas dan masa selanjutnya. Berbagai penyulit dapat timbul akibat anemia seperti: abortus, partus prematurus, partus lama karena inertia uteri, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intra partum maupun postpartum⁷. Efek anemia pada janin diantaranya adalah: kematian mudigah, kematian perinatal, prematuritas, caat bawaan, cadangan besi kurang dimasa awal-awal kehidupan⁷.

World of Health Organization (WHO) mendefinisikan ibu hamil trimester III yang dinyatakan anemia adalah ibu hamil yang memiliki kadar Hb < 11 g/dL⁶. Anemia kehamilan yang paling sering dijumpai adalah anemia akibat kekurangan zat besi, kekurangan ini dapat disebabkan karena kurang masuknya unsur zat besi dalam makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil, gangguan resorpsi, gangguan penggunaan atau karena terlampaui banyaknya zat besi ke luar dari tubuh, misalnya karena perdarahan⁷.

Akibat anemia yang paling berbahaya adalah perdarahan selama kehamilan dan perdarahan setelah melahirkan. Penelitian di RSUD Jombang menunjukkan bahwa ibu bersalin dengan hemoragic postpartum yang mengalami anemia sebanyak 100%, sedangkan yang tidak mengalami anemia sebanyak 9,5%².

Berdasarkan dari penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi zat besi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Penelitian menggunakan studi kuantitatif. Desain yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan restropektif kasus control. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang sedang dalam perawatan nifas di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Budhi Asih selama bulan Juni 2019 sampai dengan September 2019. Sampel diambil dengan metode purposif sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Besar sampel menggunakan metode uji hipotesis beda 2 proporsi dengan derajat kemaknaan 5 %, kekuatan uji 95 % dan uji hipotesis 1 sisi dan $p_1=27,5\%$ dan $p_2=72,5\%$ didapatkan besar sampel sebanyak 32 orang. Sampel yang dibutuhkan adalah 32 responden untuk yang mengalami anemia pada kehamilan dan 32 orang tidak mengalami anemia pada kehamilan. Total jumlah sampel adalah 64 sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang terdiri dari 17 pertanyaan. Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi antara variabel dependen dan variabel independen. Untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam rangka pengujian hipotesis dengan menggunakan uji kai kuadrat. Keterangan kelaikan etik didapatkan dri komite etik Rumah Sakit Umum Budhi Asih dengan No: 100/KEP-ETIK/VI/2019

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Unsur-Unsur Zat Besi

Variabel	Frekuensi (n=64)	Prosentase
Konsumsi Buah		
7x/minggu	28	43.8
3-4x/minggu	17	26.6
1-2x/minggu	19	29.7
Konsumsi Sayur		
7x/minggu	35	54.7
3-4x/minggu	12	18.8
1-2x/minggu	17	26.6
Konsumsi Folat		
Selama Kehamilan	27	42.2
Suka Lupa	15	23.4
Tidak pernah	22	34.4
Konsumsi Besi		
90	44	68.8
45-89	4	6.3
< 45	12	18.8
Tidak pernah	4	6.3
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	32	50
Anemia	32	50

Hasil penelitian tentang konsumsi buah menunjukkan 29,7% hanya 1-2x/minggu saja dalam mengkonsumsi buah. Variable konsumsi sayur hijau menunjukkan bahwa 18.8% ibu hanya mengkonsumsi sayur hijau 3-4x/minggu. Kunjungan ANC hanya 1,6% yang tidak pernah melakukan kunjungan ANC. Responden yang tidak pernah mengkonsumsi asam folat sebanyak 34,4% dan yang tidak pernah mengkonsumsi zat besi sebanyak 6,3%. Penelitian ini menggunakan desain kasus kontrol sehingga sebaran kejadian anemia sama banyak antara responden yang tidak anemia dengan yang mengalami anemia yaitu sebanyak 32 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Konsumsi Unsur-Unsur Zat Besi Berdasarkan Kejadian Anemia

No	Variabel	Kejadian Anemia				pv
		Tidak Anemia		Anemia		
		n=32		n=32		
		F	%	F	%	
1	Konsumsi Buah					0.696
	7x/minggu	13	46.4	15	53.6	
	3-4x/minggu	10	58.8	7	41.2	
	1-2x/minggu	9	47.4	10	52.6	
2	Konsumsi Sayur					0.118
	7x/minggu	21	60	14	40	
	3-4x/minggu	6	50	6	50	
	1-2x/minggu	5	29.4	12	70.6	
3	Konsumsi Folat					0.664
	selama Kehamilan	14	51.9	13	48.1	
	Suka Lupa	6	40	9	60	
	Tidak pernah	12	54.5	10	45.5	
4	Konsumsi Besi					0.79
	90	26	59.1	18	40.9	
	45-89	2	50	2	50	
	< 45	2	16.7	10	83.3	
	Tidak pernah	2	50	2	50	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ibu yang mengalami anemia sebagian besar konsumsi buah 7x/minggu (53,6%). Hasil uji kai kuadrat dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi konsumsi buah antara ibu yang anemia dan yang tidak mengalami anemia ($p=0,696$). Ibu yang mengalami anemia sebagian besar konsumsi sayur hijau 1-2x/minggu (70,6%). Hasil uji kai kuadrat dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi konsumsi buah antara ibu yang anemia dan yang tidak mengalami anemia ($p=0,118$).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ibu yang mengalami anemia sebagian besar suka lupa konsumsi folat (60%). Hasil uji kai kuadrat dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi konsumsi folat antara ibu yang anemia dan yang tidak mengalami anemia ($p=0,664$). Ibu yang mengalami anemia sebagian besar konsumsi kurang dari 45 butir pil zat besi selama kehamilan (83,3%). Hasil uji kai kuadrat dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi konsumsi zat besi antara ibu yang anemia dan yang tidak mengalami anemia ($p=0,79$).

PEMBAHASAN

Penelitian di Ethiopia memberikan hasil $p=0,880$ yang berarti tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia³. Konsumsi buah bukan merupakan factor penentu terjadinya anemia pada ibu hamil. Kandungan zat besi pada buah tidak cukup tinggi dibandingkan dengan kandungan zat besi pada sayuran hijau.

Hasil penelitian dilaporkan bahwa ibu yang mengalami anemia sebagian besar konsumsi sayur hijau 1-2x/minggu (70,6%). Hasil uji kai kuadrat dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi konsumsi buah antara ibu yang anemia dan yang tidak mengalami anemia ($p=0,118$). Penelitian di Ethiopia memberikan hasil $p=0,880$ yang berarti tidak ada hubungan

antara konsumsi sayuran hijau dengan kejadian³. Sayuran hijau merupakan salah satu sumber tertinggi untuk kadar zat besi apabila diolah dengan cara yang benar dan cara konsumsi yang benar. Sayur hijau yang dimasak terlalu matang dapat merusak kandungan gizi yang ada didalamnya. Sayuran hijau yang dikonsumsi bersamaan dengan minum teh dapat menyebabkan penyerapan zat besi dalam system pencernaan akan terganggu.

Hasil yang berbeda pada penelitian diatas menunjukkan bahwa kunjungan ANC bukan merupakan penentu langsung terjadinya anemia pada ibu hamil. Namun apabila ibu hamil tidak patuh untuk melakukan kunjungan ANC, maka kondisi ibu hamil tersebut tidak terpantau. Salah satu program pemerintah saat ini adalah ibu hamil rutin dilakukan pemeriksaan Hb pada trimester 1, 2 dan 3. Tujuan pemeriksaan Hb ini adalah untuk deteksi dini terjadinya anemia pada ibu hamil, sehingga anemia yang terjadi dapat ditangani dengan cepat dan tepat.

Penelitian di Ethiopia menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara konsumsi folat dengan kejadian anemia ($p=0,702$)¹. Penelitian di Tanzania menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi asam folat dengan kejadian anemia ($p=0,73$). Kandungan folat tidak secara spesifik mencegah anemia. Fungsi asam folat pada ibu hamil adalah melengkapi mikronutrient yang dibutuhkan oleh kehamilan. Asam folat harus dikonsumsi sebelum hamil pada saat merencanakan kehamilan dan sepanjang 3 bulan awal kehamilan. Hal ini bertujuan untuk mencegah cacat bawaan yang dapat terjadi pada bayi yang dikandungnya⁵.

Penelitian di Afrika menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara konsumsi besi dengan kejadian anemia ($p=0,702$)¹. Sedangkan menurut Anlaakuu dan Anto, tidak ada hubungan antara konsumsi zat besi dengan kejadian anemia dengan nilai $p=0,73$ ⁴.

Menurut Mengist, Zewdie dan Belew (2017), ada hubungan antara konsumsi zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,04$). Penelitian di Tanzania menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi zat besi dengan kejadian anemia ($p=0,001$). Berdasarkan penjelasan diatas tampak bahwa konsumsi zat besi tidak menentukan kadar Hb ibu hamil. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh cara mengkonsumsi zat besi yang tidak tepat, seperti mengkonsumsi makanan atau pil zat besi bersamaan dengan mengkonsumsi minuman yang mengandung teh⁵.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa konsumsi buah, konsumsi sayur hijau, konsumsi folat, konsumsi Zat besi tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka untuk menurunkan angka kejadian anemia ibu hamil, tetap disarankan oleh petugas kesehatan konsumsi buah setiap hari, konsumsi sayur hijau setiap hari, mengkonsumsi asam folat 1 hari sekali secara teratur dan konsumsi Zat besi sebanyak 90 butir sehari sekali selama trimester 3 kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Getahun, W., Belachew, T., & Wolide, A. (2017). Burden and associated factors of anemia among pregnant womwn attending antenatal care in southern Ethiopia: cross sectional study. *BMC Research Notes*, 1-7.

2. Hikmah, N., & Yani, D. P. (2015). Gambaran hemoragic postpartum pada ibu bersalin dengan kejadian anemia di ruang PONEK RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Edu Health*, 142-147.
3. Kefiyalew, F., Zemene, E., Asres, Y., & Gedefaw, L. (2014). Anemia among pregnant women in Southeast Ethiopia: prevalence, severity and associated risk factors. *BMC Research Notes*, 1-8.
4. Mengist, H., Zewdie, O., & Belew, A. (2017). Intestinal helminth infection and anemia among pregnant women attending ante-natal care (ANC) in east Wollega, Oromia, Ethiopia. *BMC Research Notes*, 1-9.
5. Petraro, D., Duggan, C., Urassa, W., Msamanga, G., Makubi, A., Spiegelman, D., & Fawzi, A. (2013). Determinants of anemia in postpartum HIV-negative women in Dar es Salaam, Tanzania. *European Journal of Clinical Nutrition*, 708-717.
6. WHO. (2009). *Insecticide-treated nets for preventing malaria in pregnancy*. Geneva: WHO.
7. Wiknjastro, H., Saifuddin, A. B., & Rachimhadhi, T. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.