

Jurnal Penelitian Kesmas	Vol. 7 No.1	Edition: Mei 2024 – Oktober 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPksy">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPksy</a>	
Received: 18 Oktober 2024	Revised: 23 Oktober 2024	Accepted: 28 Oktober 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**

**Ripando Sembiring<sup>1</sup>, Bahtera Bin david Purba<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>**Fakultas Kesehatan Masyarakat**  
Email : [ripandosembiring99@gmail.com](mailto:ripandosembiring99@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Anemia adalah permasalahan yang paling sering ditemui selama kehamilan. Penyebab utama anemia selama kehamilan ini yaitu kekurangan zat besi sebagai akibat perubahan fisiologi selama kehamilan. Diketahui bahwa banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, usia, paritas, dan lain-lain mempengaruhi hemoglobin ibu hamil. Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan *observasional* dengan model pendekatan *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Delitua sebanyak 96 orang. Pengambilan sampel secara acak dan jumlah sampel diambil Sampel sebanyak 49 orang tersebut dicari dengan cara *case control* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti kriteria inklusi. Terdapat hubungan pola konsumsi sayur ( $p: 0,001$  ;  $p < 0,05$ ) dengan RP (95% CI) : 9,2 (2,44 - 34,64) dan pola konsumsi buah ( $p: 0,003$  ;  $p < 0,05$ ) dengan RP (95% CI) : 7,5 (2,0 - 26,86) dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023 dengan nilai. Kepada ibu Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua untuk melakukan penyuluhan tentang promosi kesehatan kepada ibu hamil manfaat dari konsumsi buah dan sayur dan pengaturan jarak kehamilan ibu untuk mencegah anemia pada masa kehamilan.

**Kata Kunci** : Konsumsi Sayur, Buah, Anemia, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN :

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi. Anemia pada wanita dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas / kemampuan atau produktifitas kerja. Bagi ibu hamil, anemia berperan pada peningkatan prevalensi kesakitan pada ibu, dan bagi bayi dapat meningkatkan risiko kesakitan serta Berat Badan Lahir Rendah (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014) Sedangkan KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu, antara lain anemia, perdarahan berat badan ibu tidak sesuai dengan usia kehamilan ( Muliarini 2014 ).

*World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami defisiensi sekitar 35-75% serta semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut WHO, 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan dan kebanyakan anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi (Rukiyah dan Yulianti, 2014). Prevalensianemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1%(Astriana, 2017).Hingga saat ini di Indonesia diperkirakan AKI dan stunting belum mencapai target yang ditentukan yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (KH) dari target 183 per 100.000 KH di tahun 2024. Demikian juga dengan perkiraan prevalensi Balita stunting yang saat ini 24.4%, masih jauh dari target 14% di tahun 2024

Sumatra Utara (Sumut) menduduki peringkat ke-5 kematian ibu dan ke-11 kematian bayi paska

melahirkan secara nasional. Secara angka kematian ibu 305 per 100.000 dan angka kematian bayi 24 dari 1.000 kelahiran. Hal itu terungkap dalam seminar "Percepatan Penurunan AKI (Angka Kematian Ibu), AKB (Angka Kematian Bayi) dan Stunting Melalui Program KB Paska Persalinan (Profil Dinkes Sumatera Utara, 2022).

Upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dapat dilakukan dengan cara memenuhi seluruh elemen pelayanan kesehatan kepada ibu hamil yang salah satunya adalah pemberian tablet tambah darah minimal 90 tablet 3. Survei awal yang peneliti lakukan di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua , melalui kunjungan dan wawancara kepada Bidan tersebut, memperoleh hasil bahwa dari semua ibu hamil yang menyebarkan di Dusun yang ada di wilayah Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua , telah ditemukan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 45 orang. Pada saat peneliti melakukan survei, peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Dikontrol Pemberian Tablet Fe di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *observasional* dengan model pendekatan *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Delitua sebanyak 96 orang. Pengambilan sampel secara acak dan jumlah sampel diambil Sampel sebanyak 49 orang tersebut dicari dengan cara *case control* yaitu

teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti kriteria inklusi.

**HASIL PENELITIAN:**

**1. Hasil Analisa Univariat**

**Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden di Klinik Bidan Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023**

Karakteristik Responden		
Umur	Frekuensi	Persentase %
< 20 tahun	7	14,3
20 - 35 tahun	16	32,7
> 35 tahun	26	53,1
Total	49	100
Jumlah anak	Frekuensi	Persentase %
> 3 Anak	26	53,1
< 3 Anak	23	46,9
Total	49	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa umur ibu mayoritas 35 > tahun sebanyak 26 orang (53,1%). Sedangkan untuk jumlah anak mayoritas 3 orang anak sebanyak 26 orang (53,1%).

**2. Hasil Analisa Univariat**

**Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Variabel Independen dan Dependen di Klinik Bidan Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023**

Variabel Independen		
Pola Konsumsi Sayur	Frekuensi	Persentase %
Tidak Rutin	27	55,1
Rutin	22	44,9
Total	49	100
Pola Konsumsi Buah	Frekuensi	Persentase %
Tidak Rutin	30	61,2
Rutin	19	38,8
Total	49	100
Variabel Dependen		
Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase %
Anemia	28	57,1
Tidak Anemia	21	42,9
Total	49	100

Berdasarkan tabel 2. Dapat dilihat bahwa mayoritas ibu tidak rutin mengkonsumsi buah sebanyak 27 orang (55,1%) dan minoritas rutin mengkonsumsi sayur sebanyak 22 orang (44,9%). Untuk konsumsi sayur mayoritas tidak rutin mengkonsumsi buah sebanyak 30 orang (61,2%) dan minoritas rutin mengkonsumsi buah sebanyak 19 orang (38,8%). Dan mayoritas ibu hamil di Klinik Bidan Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua tahun 2023 mengalami anemia sebanyak 28 orang (57,1%) dan minoritas tidak anemia sebanyak 21 orang (42,9%).

### 3. Hasil Analisa Univariat

**Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Pola Konsumsi Sayur dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023**

Pola Konsumsi Sayur	Kejadian Anemia				Total	<i>p</i>	<i>PR</i>
	Anemia		Tidak Anemia				
	f	%	f	%			
Tidak Rutin	23	76,7	7	23,3	30	100,0	0,00 2 9,200
Rutin	5	26,3	14	73,7	19	100,0	
Total	28	57,1	21	42,9	49	100,0	

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chis - square* diperoleh nilai ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan pola konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023 dan nilai *PR* sebesar 9,2 artinya apabila ibu tidak rutin mengkonsumsi sayur maka 9,2 kali membuat seseorang mengalami anemia dibandingkan dengan ibu rutin mengkonsumsi sayur.

**Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Pola Konsumsi Buah dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023**

Pola Konsumsi Buah	Kejadian Anemia				Total	<i>p</i>	<i>PR</i>
	Anemia		Tidak Anemia				
	f	%	f	%			
Tidak Rutin	21	77,8	6	22,2	27	100,0	0,003 7,500
Rutin	7	31,8	15	68,2	12	100,0	
Total	28	57,1	21	42,9	49	100,0	

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chis - square* diperoleh nilai ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan pola konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023 dan nilai *PR* sebesar 7 artinya apabila ibu tidak rutin mengkonsumsi buah maka 7 kali membuat seseorang mengalami anemia dibandingkan dengan ibu rutin mengkonsumsi buah.

## PEMBAHASAN

### 1. Hubungan Pola Konsumsi Sayur dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chis - square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 < (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat hubungan

pola konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Purba, Soromi, Demitri, & Maisyaroh, 2022) diperoleh hasil analisa bivariat didapatkan bahwa variabel konsumsi buah memiliki nilai  $p = 0,00$ , dimana variabel konsumsi buah memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di

lingkungan 1 mabar. Konsumsi buah yang kurang dengan status anemia cenderung lebih banyak yaitu 19 orang (48,7%) sedangkan kategori cukup sebanyak 3 orang (7,7%).

Didukung dengan hasil penelitian (Hermawan, Abidin, & Yanti, 2020) dari 60 responden, ibu yang mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 29 responden (48,3%) dan memiliki Hb normal sebanyak 21 responden (35,0%) dan memiliki Hb rendah sebanyak 8 responden (13,3%), sedangkan ibu yang tidak mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari sebanyak 32 responden (51,7%) dan memiliki Hb normal sebanyak 7 responden (11,7%), yang memiliki Hb rendah sebanyak 24 responden (40,0%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* didapatkan nilai *p-value*  $0.0001 < 0,05$  yang artinya hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dengan nilai OR 9,000 artinya responden yang konsumsi sayur 9 kali beresiko mengalami nilai hemoglobin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terkait, yang menunjukkan bahwa konsumsi sayuran hijau pada ibu hamil paling banyak pada kategori cukup baik (46,0%). Ibu hamil paling banyak tidak mengalami anemia yaitu 34 orang (68,0%). Ada hubungan konsumsi sayuran hijau dengan kejadian *anemia* pada ibu hamil ( $p = 0,004$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Ada hubungan antara konsumsi sayuran hijau dengan kejadian *anemia* pada ibu hamil (Rahayu, & Suryani, 2018).

Buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat banyak manfaat bagi tubuh. Terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat maupun lemak. Konsumsi sayuran hijau yang semakin baik dapat mencegah ibu

hamil mengalami anemia. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memperhatikan pola makannya, terutama dalam mengkonsumsi sayuran hijau. Sayuran hijau merupakan unsur kunci dalam susunan menu yang mementingkan kesehatan. Sayuran hijau memiliki beberapa kelebihan yaitu mengandung kalori yang kurang dari 25 per porsi (setengah cup sayuran matang) jika dimakan tanpa diberi tambahan lainnya, rata-rata, setengah cup sayuran hijau menambahkan 2 gram serat yang mengenyangkan pada makanan penuh, beberapa sayuran hijau seperti bayam mengandung banyak magnesium dan potassium, dan satu porsi sayuran hijau memberikan 10 sampai 30% intake harian yang (Hermawan, Abidin, & Yanti, 2020).

Konsumsi sayuran hijau dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Sayuran hijau yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil setiap harinya adalah 4 porsi atau lebih, seperti 2 buah wortel ukuran sedang, 1 mangkuk sayuran hijau gelap, 1 mangkuk brokoli dimasak atau kembang kol (Rahayu, & Suryani, 2018). Konsumsi makanan yang tepat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu selama hamil. Salah satu kebutuhan gizi ibu selama hamil yang harus terpenuhi adalah zat besi. Zat besi banyak terdapat pada Sayuran yang berwarna hijau gelap, seperti bayam, kangkung, daun kacang panjang (lembayung), dan lain-lain. Agar kandungan zat besi dalam sayuran hijau tidak hilang maka, cara memasak sayuran tidak boleh terlalu matang untuk menjaga agar kandungan zat besi tetap ada (Rahayu, & Suryani, 2018).

peneliti berpendapat bahwa status gizi mempengaruhi anemia pada ibu hamil, karena ibu hamil yang mengalami gizi kurang mengakibatkan kondisi ibu hamil yang membutuhkan asupan gizi yang cukup banyak untuk pertumbuhan janin dan ibu dengan

status gizi baik maka ibu hamil akan memiliki simpanan darah dalam tubuh dengan jumlah hemoglobin darah yang baik, Jika kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal maka akan menyebabkan anemia pada kehamilan. Pada masa kehamilan pemenuhan akan nutrisi lebih besar dibanding pada ibu yang tidak hamil, sehingga sangat penting mengatur makanan yang dikonsumsi berdasarkan pada kebutuhan perkembangan janin. Sedangkan kejadian anemia merupakan kondisi terjadinya kekurangan zat besi pada ibu hamil. Sehingga dengan pola makan yang baik akan berpengaruh pada kehamilan ibu dan dapat.

## **2. Hubungan Pola Konsumsi Buah dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chis - square* diperoleh nilai *p value* = 0,003 < (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan demikian terdapat hubungan pola konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Purba, Soromi, Demitri, & Maisyaroh, 2022) diperoleh bahwa variabel konsumsi sayur memiliki nilai  $p = 0,00$ , dimana variabel konsumsi sayur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada remaja putri di lingkungan 1 mabar. Konsumsi sayur yang kurang dengan status anemia cenderung lebih banyak yaitu 21 orang (53,8%) sedangkan kategori cukup sebanyak 1 orang (2,6%).

Cara untuk mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh dengan cara mengkonsumsi 60-120 mg besi (Fe) per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber besi (Fe). Bahan makanan sumber zat besi diantaranya, kacang-kacangan, sayuran berwarna

hijau dan buah-buahan. Banyak ragam macam buah yang dapat menaikkan kadar Hb darah seperti buah naga merah. Buah naga merupakan salah satu buah yang kaya dengan vitamin C dan zat besi. Di dalam 100 gram buah naga merah mengandung 55-66 mg zat besi dan 8-9 mg vit C. Sementara kebutuhan zat besi ibu hamil yaitu 6,3 mg perhari. Buah naga juga mengandung vitamin B12 (riboflavin) yang berfungsi untuk menjaga sistem syarat tetap sehat dan melancarkan proses replikasi DNA. Selain itu, vitamin B12 juga membantu mengatur pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh (Prastika, Febiani, & Astyandini, 2023).

Ibu hamil memerlukan banyak makanan tambahan diantaranya yaitu protein, vitamin C dan zat-zat besi dibanding wanita biasa. Apabila ibu hamil sampai kekurangan gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi karena dalam kehamilan keperluan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Selain itu kebutuhan zat gizi selama hamil diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan jaringan lainnya. Menurut asumsi peneliti, buah - buahan dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia karena dalam buah buah terutama yang asam seperti jeruk, nenas, rambutan, papaya, gandaria, dan tomat mengandung zat besi dan vitamin C serta vitamin B12 yang mana semua zat gizi tersebut berperan dalam pembentukan hemoglobin. Maka dari itu, bagi ibu hamil agar dapat memanfaatkan buah naga, buah jeruk dan buah yang lain untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan:**

Terdapat hubungan pola konsumsi sayur ( $p: 0,001$  ;  $p < 0,05$ ) dengan RP (95% CI) : 9,2 (2,44 -

34,64) dan pola konsumsi buah ( $p: 0,003$  ;  $p < 0,05$ ) dengan RP (95% CI) : 7,5 (2,0 - 26,86) dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua Tahun 2023 dengan nilai

### Saran

1. Disarankan kepada ibu Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua melakukan penyuluhan tentang promosi kesehatan kepada ibu hamil manfaat dari konsumsi buah dan sayur.
2. Disarankan kepada ibu Klinik Kasih Ibu Kecamatan Deli Tua meningkatkan penyuluhan tentang manfaat pengaturan jarak kehamilan ibu untuk mencegah anemia pada masa kehamilan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N. K., Putri, D. W., & Parthasutema, I. A. (2023). Konsumsi TTD Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas I Denpasar Utara. *Midwinerslion Jurnal Kesehatan Stikes Buleleng*, 8 (1), 34 -44.
- Astriana, W. 2017. Kejadian Anemia pada Ibu Hamil ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. ISSN 2502-4825 (print), ISSN 2502-9495
- Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 9(1).
- Elvira, Nurvinanda, R., & Sagita, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung*, 6 (2), 111-118.
- Herawati, & Sattu, M. (2023). *Pengetahuan Dasar Gizi Ibu Hamil*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Gozali, W. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng Iii. *International Journal Of Natural Sciences And Engineering*, 2 (3), 117-122.
- Herawati, & Sattu, M. (2023). *Pengetahuan Dasar Gizi Ibu Hamil*. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108-122.
- Muliarini P. 2014. Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan Yogyakarta: Nuha Medika
- Prastika, D. A., Febiani, A. S., & Astyandini, B. (2023). Perbandingan Konsumsi Buah Naga Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Puskesmas Mranggen Ii Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11 (1), 1 - 10.
- Purba, T. H., Soromi, S., Demitri, A., & Maisyaroh, Y. (2022). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kelurahan Mabar Kota Medan. *Scientia Journal*, 11(2) , 61 - 70.
- Putria, T. F., & Fauziab, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13 (2), 400-411.
- Rukiyah AY, Yulianti L. 2014. Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan) Yogyakarta: Trans Info Media

Wahyuningsiha, E., Hartatia, L., & Puspitaa, W. D. (2023). Analisis Faktor Resiko Kejadian Anemia

Pada Ibu Hamil. *Profesional Health JOURNAL*, 4 (2), 303 - 313.