

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS HEMOGLOBIN
PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS
MUTIARA TAHUN 2021**

Oleh:

**Usti Fina Hasanah Hasibuan
Bangun Mahwani**

ABSTRAK

Pendahuluan : Salah satu komplikasi dalam kebidanan yaitu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. World Health Organization (2016) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. Kejadian kematian dalam masyarakat dari waktu ke waktu dapat memberi gambaran perkembangan derajat kesehatan masyarakat atau dapat digunakan sebagai indikator penilaian keberhasilan pelayanan kesehatan dan program pembangunan kesehatan lainnya.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin pada Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021

Metode : Dalam penelitian ini adalah metode *kuantitatif survey* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Accedintal Sampling*. sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 orang. Dengan teknik pengolahan data *editing, coding, entry, tabulating, dan analysis*

Hasil : Berdasarkan pemeriksaan hemoglobin di dapatkan 24 (36,9%) responden yang kategori Hb nya < 11 g/dL (anemia) dan 41 (63,1%) responden ≥ 11 g/dL (tidak anemia). Tidak ada hubungan asupan protein dan asupan zat besi, frekuensi konsumsi sumber zat besi heme dengan status haemoglobin ibu hamil. Yang terdapat hubungan adalah frekuensi konsumsi sumber zat besi non hem, bahan makanan pelancar absorpsi, konsumsi bahan makanan penghambat absorpsi dengan status haemoglobin.

Kata Kunci : Pola Konsumsi, Status Hb, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebesar 40 per 1.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Neonatus (AKN) adalah sebesar 19 per 1.000 kelahiran hidup 1-2.

Masalah kesehatan dan mortalitas sangat erat hubungannya dengan Angka Kematian Ibu (AKI) atau lebih dikenal dengan istilah maternal mortality (kematian maternal). Kematian maternal adalah kematian perempuan hamil atau kematian dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan tanpa mempertimbangkan umur dan jenis kehamilan sebagai komplikasi persalinan atau nifas, dengan penyebab terkait atau diperberat oleh kehamilan dan

menajemen kehamilan, tetapi bukan karena kecelakaan. (Ester, 2019)

Pada tahun 2015 jumlah kelahiran hidup sebanyak 14.125 dengan jumlah kematian ibu yang meningkat menjadi 24; terdiri dari 9 (37,50 %) kematian ibu terjadi pada saat hamil dengan usia ibu 20-34 tahun, 9 (37,50 %) kematian ibu terjadi pada saat ibu bersalin, dan 6 (25,00 %) kematian ibu terjadi pada saat nifas. Kematian tersebut seluruhnya (100,00 %) terjadi pada kelompok ibu usia 20-34 tahun. (Profil kesehatan Kab, Asahan, 2017).

Dari 15.674 jumlah ibu hamil yang ada pada tahun 2013, diperkirakan terdapat sebanyak 3.135 (20,00 %) ibu hamil dengan komplikasi kebidanan. Dari data tersebut, telah dilakukan penanganan komplikasi kebidanan terhadap 812 ibu hamil (25,90 %). Pada tahun 2014 jumlah ibu hamil meningkat menjadi 16.087 dengan prediksi 3.217 (19,99 %) diantaranya akan mengalami komplikasi kebidanan. Selanjutnya telah dilakukan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 506 (15,73 %). Pada tahun 2015 jumlah ibu hamil kembali meningkat menjadi 16.237 dengan prediksi 3.247 (19,99 %) diantaranya akan mengalami komplikasi kebidanan. Selanjutnya telah dilakukan penanganan komplikasi kebidanan sebanyak 737 (22,70 %). (Profil kesehatan Kab, Asahan, 2017).

Salah satu komplikasi dalam kebidanan yaitu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. World Health Organization (2016) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2016, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1 %. Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 85 %. Presentase ini mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2014 yang sebesar 83,3 %. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air (Manuaba, 2012). Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam. Sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi ibu. Ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi beragam makanan yang diolah dari empat jenis pokok makanan, yaitu: beras atau alternatif penggantinya, buah-buahan, sayur-mayur, dan daging atau alternatif penggantinya. (Keisnawati, dkk, 2015).

Berdasarkan survey awal yang telah saya lakukan pada bulan Desember dengan metode wawancara kepada 10 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan ke puskesmas mutiara terdapat 7 orang ibu yang makan tidak dengan menu seimbang dan tidak memperhatikan

kualitas gizi. Sedangkan 3 orang lainnya memperhatikan asuman gizi yang di konsumsi setiap harinya dan rutin meminum vitamin yang di anjurkan oleh dokter.

Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan pola konsumsi dengan status hemoglobin pada ibu hamil di puskemas mutiara tahun 2021?.

Tujuan Penelitian**Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola konsumsi dengan status hemoglobin pada Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021

Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

- a. untuk mengetahui gambaran status haemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021.
- b. untuk mengetahui hubungan asupan gizi dengan status hemoglobin di wilayah kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021.
- c. untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan bahan makanan sumber zat besi heme dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021
- d. untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan bahan makanan sumber zat besi Non heme dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021
- e. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan bahan makanan pelancar absorpsi zat besi dengan

status hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021

- f. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan bahan makanan penghambat absorpsi zat besi dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mutiara Tahun 2021

Manfaat Penelitian**Manfaat Toritis**

Manfaat Teoritis Penelitian ini di harapkan Memberikan alternatif dalam pemberian peningkatan pengetahuan pada responden khususnya di lingkungan kerja puskesmas Mutiara. Hasil penelitian bisa digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan di dunia kesehatan khusus tentang pola makan dengan kejadian anemia.

Manfaat Praktis

1. Manfaat institusi
Sebagai masukan informasi bagi instansi kesehatan dalam mengambil kebijakan di bidang kesehatan, khususnya masalah anemia pada ibu hamil
2. Manfaat ilmiah
Menambah khsanah ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan bacaan atau sumber informasi bagi penelitian selanjutnya.
3. Manfaat peneliti
Merupakan pengalaman berharga dalam memperluas wawasan pengetahuan peneliti tentang anemia dalam kehamilan.
4. Manfaat Peneliti Selanjutnya
Menjadi bahan masukan ataupun referensi, untuk melanjutkan ke penelitian selanjutnya. Dengan sampel dan variable yang lebih banyak lagi.

Risiko Penelitian

Dalam Penelitian yang di lakukan ini minim resiko, karena tidak adanya intervensi atau pun perlakuan langsung yang dilakukan kepada responden.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan karakteristik ibu hamil dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel
Distribusi Responden Berdasarkan
Karakteristik Ibu Hamil di
Puskesmas Mutiara Tahun 2021**

Karakteristik	n	%
Umur		
18-20 tahun	11	16,9
21-30 tahun	37	56,9
>30 tahun	17	26,2
Jenis Pekerjaan		
Pendagang/ Penjual	4	6,2
PNS	3	4,6
Pegawai Swasta	2	3,1
Pengrajin	1	1,5
Wiraswasta	1	1,5
IRT	48	73,8
Lainnya	6	9,2
Tingkat Pendidikan		
Tidak pernah sekolah	1	1,5
Tidak tamat SD/ MI	2	3,1
Tamat SD/MI	16	24,6
SMP/MTs/ Sederajat	14	21,5
SMA / MA/ Sederajat	21	32,3
Perguruan Tinggi	11	16,9
Pendapatan Keluarga		
≤1.000.000,-	42	64,6
>1.000.000- 2.000.000	13	20,0
>2.000.000- 5.000.000	8	12,3
>5.000.000.-	2	3,1
Total	65	100

Berdasarkan tabel menunjukkan dari 65 responden, mayoritas kelompok umur pada ibu hamil yaitu 21-30 tahun (56,9%). Berdasarkan jenis pekerjaan

menunjukkan dari 65 responden, mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga (73,8%).

Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan dari 65 responden, mayoritas pendidikan ibu hamil adalah SMA/MA/Sederajat (32,3%).

Berdasarkan pendapatan keluarga menunjukkan dari 65 responden, yang paling tinggi tingkat pendapatan keluarga yaitu ≤ 1.000.000 (64,6%).

b. Status Hemoglobin (Hb)

Pada penelitian ini status Hemoglobin (Hb) seseorang menggunakan metode *cyanmethoglobin* dan berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh WHO sebagai parameter untuk menetapkan anemia atau tidak anemia. Distribusi ibu hamil berdasarkan status hemoglobin dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel Distribusi Ibu Hamil Berdasarkan
Kadar Hb Di Puskesmas Mutiara Tahun
2021.**

Status HB	N(%)	Min- Max	X±SD
Kadar Hb		6,9- 14,4	11,25±1,2
Anemia	24 (37,0)		
Normal	41 (63,0)		

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 65 responden yang mengalami anemia ada sebanyak 24 responden (37%). Rata-rata kadar Hb sebesar 11,25 dengan Standar Deviasi (SD) sebesar 1,2.

**Tabel Distribusi Ibu Hamil Berdasarkan
Asupan Zat Gizi Di Puskesmas Mutiara
Tahun 2021**

Kategori Asupan Zat Gizi	N(%)	Min- Max	X±SD
Protein		29-209	77,7±34,7
Cukup	24 (37,0)		
Kurang	41 (63,0)		
Zat Besi		10-110	47,8±30,7
Cukup	16 (24,6)		
Kurang	49 (75,4)		
Vit. C		14-437	86,1±73,1

Cukup	34 (52,3)
Kurang	31 (47,7)

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 65 responden, untuk asupan protein yang berada dalam kategori cukup sebanyak 24 responden (36,9%) dengan rata-rata asupan sebesar 77,7 mg/hr dan Standar Deviasi (SD) sebesar 34,7 mg. Untuk asupan zat besi yang berada dalam kategori cukup sebanyak 16 responden (24,6%) dengan rata-rata asupan sebesar 47,8 mg/hr dan Standar Deviasi (SD) sebesar 30,7 mg. Untuk asupan vitamin C yang berada dalam kategori cukup sebanyak 34 responden (52,3%) dengan rata-rata asupan sebesar 86,1 mg/hr dan Standar Deviasi (SD) sebesar 73,1 mg.

Analisis Bivariat

a. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Hemoglobin

Hubungan Asupan Protein dengan Status Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel
Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021

Kategori Asupan Zat Gizi	Status haemoglobin (Hb)						
	Anemia		Tidak Anemia		Total	p	
	N	%	n	%	n		
Protein							
Cukup	8	12,3	25	38,5	33	50,8	0,64
Kurang	16	24,6	16	25,6	32	49,2	
Zat Besi							
Cukup	4	6,1	29	44,6	33	50,8	0,25
Kurang	20	30,8	12	18,5	32	49,2	
Vitamin C							
Cukup	8	12,3	26	40,0	34	52,3	0,01
Kurang	16	24,6	15	23,1	31	47,7	
Total	24	36,9	41	63,1	65	100	

Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein ($p=0,64$) dan asupan zat besi ($p=0,25$)

dengan status hemoglobin sehingga hipotesis nol (H_0) diterima, sedangkan untuk asupan vitamin C ($p=0,01$) terdapat hubungan yang signifikan dengan status hemoglobin sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak.

b. Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Zat Besi Heme dengan Status Hemoglobin

Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Zat Besi Heme dengan Status Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel
Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan dengan Status Hb Ibu Hamil Di Puskesmas Mutiara Tahun 2021

Kategori Frekuensi Konsumsi	Status haemoglobin (Hb)						
	Anemia		Tidak Anemia		Total	p	
	n	%	n	%	n		
Sumber Heme							
Cukup	5	7,7	13	20,0	18	27,7	0,34
Kurang	19	29,2	28	43,1	47	72,3	
Sumber Non heme							
Cukup	19	29,2	22	33,9	41	63,1	0,04
Kurang	5	7,7	19	29,2	24	36,9	
Sumber Pelancar Fe							
Cukup	6	9,2	22	33,9	41	63,1	0,03
Kurang	18	27,7	19	29,2	24	36,9	
Sumber Penghambat Fe							
Sering	20	30,8	24	36,9	44	67,7	0,03
Jarang	4	6,1	17	26,2	21	32,3	
Total	24	36,9	41	63,1	65	100	

Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi sumber zat besi heme ($p=0,34$) dengan status hemoglobin sehingga hipotesis nol (H_0) diterima. Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi sumber zat besi nonhem ($p = 0,04$), frekuensi konsumsi sumber pelancar zat besi ($p = 0,03$) dan frekuensi konsumsi penghambat zat besi ($p = 0,03$) dengan status hemoglobin ibu hamil sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak.

Pembahasan**a. Hubungan Asupan Protein dengan Status Hemoglobin**

Mutu protein ditentukan oleh jenis dan proporsi asam amino yang dikandungnya. Protein komplet atau dengan nilai biologi tinggi atau bermutu tinggi adalah protein yang mengandung semua jenis asam amino esensial dalam proporsi yang sesuai untuk pertumbuhan. Semua protein hewani, kecuali gelatin, merupakan protein komplet. Protein tidak komplet atau protein bermutu rendah adalah protein yang tidak mengandung atau mengandung dalam jumlah kurang satu atau lebih asam amino esensial. Sebagian besar protein nabati kecuali kacang kedelai dan kacang-kacangan lain merupakan protein tidak komplet (Almatsier, 2010).

Berdasarkan hasil uji Chi Square dapat diketahui bahwa nilai $p=0,64$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status hemoglobin ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tristiyanti (2016) bahwa tidak terdapat hubungan yang nyata antara tingkat konsumsi protein dengan kadar Hb. Hal ini diduga karena pangan sumber protein yang dikonsumsi ibu hamil baik anemia maupun yang tidak anemia umumnya merupakan sumber protein nabati. Sebagaimana diketahui bahwa pangan nabati merupakan sumber zat besi non heme. Dalam penyerapannya, sumber zat besi non heme lebih rendah dibandingkan dengan sumber zat besi heme. Bahan pangan yang dipakai sebaiknya 2/3 merupakan bahan yang mempunyai nilai protein yang tinggi seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya (Badriah, 2011).

b. Hubungan Asupan Fe dengan Status Hemoglobin

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,25$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan status hemoglobin ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tristiyanti (2016) bahwa tidak terdapat hubungan yang nyata antara tingkat konsumsi zat besi dengan kadar Hb. Hal ini diduga karena pangan sumber zat besi yang dikonsumsi bukan berasal dari besi heme sehingga kurang bisa mendukung keberadaan zat besi dalam tubuh. Ibu hamil anemia maupun tidak anemia pada penelitian ini mengkonsumsi pangan sumber besi heme dalam frekuensi yang lebih rendah jika dibandingkan dengan frekuensi konsumsi pangan sumber besi non heme. Selain itu kemungkinan besar konsumsi besi non heme tidak diimbangi dengan konsumsi besi heme. Sebagaimana diketahui bahwa besi heme lebih mudah diserap oleh tubuh daripada besi non heme.

c. Hubungan Asupan Vit.C dengan Status Hemoglobin

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,01$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara asupan Vitamin C dengan status hemoglobin ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian Argana (2014) bahwa konsumsi vitamin C dan kadar Hb menunjukkan hubungan yang bermakna ($p=0,000$). Hal ini disebabkan karena sumber bahan makanan vitamin C seperti rambutan dan kedondong sedang populer di kalangan ibu hamil. Buah rambutan dan kedondong sangat sering dikonsumsi ibu hamil bahkan hampir setiap hari dikonsumsi, hal ini diduga karena kedua buah ini lagi musimnya di daerah tersebut.

d. Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Zat Besi Heme dengan Status Hemoglobin.

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,34$, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi zat besi heme dengan status hemoglobin ibu hamil. Sebagian besar responden baik yang anemia maupun tidak anemia jarang mengonsumsi sumber zat besi hem. Tercatat hanya 5 (7,7%) responden pada kelompok anemia dan 13 (20,0%) responden responden non anemia mengonsumsi sumber zat besi hem dalam frekuensi sering.

e. Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Sumber Zat Besi Non Heme dengan Status Hemoglobin

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,04$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi zat besi heme dengan status hemoglobin ibu hamil. Tercatat sebesar 19 (29,2%) responden pada kelompok anemia dan 22 (33,9%) responden non anemia mengonsumsi sumber zat besi non hem dalam frekuensi sering

f. Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Pelanacar Absorpsi Fe Dengan Status Hemoglobin

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,03$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi pelanacar absorpsi besi dengan status hemoglobin ibu hamil. Tercatat sebanyak 6 (9,2%) responden pada kelompok anemia dan 21 (32,3%) responden non anemia mengonsumsi sumber bahan makanan

pelanacar absorpsi besi dalam frekuensi sering.

g. Hubungan Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan Penghambat Absorpsi Fe dengan Status Hemoglobin

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,03$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi penghambat absorpsi besi dengan status hemoglobin ibu hamil. Tercatat sebesar 20 (30,8%) responden pada kelompok anemia dan 24 (36,9%) responden non anemia mengonsumsi sumber bahan makanan penghambat absorpsi besi dalam frekuensi sering.

SIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil di Puskesmas Mutiara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pemeriksaan hemoglobin di dapatkan 24 (36,9%) responden yang kategori Hb nya < 11 g/dL (anemia) dan 41 (63,1%) responden ≥ 11 g/dL (tidak anemia).
2. Tidak ada hubungan antara asupan protein dan asupan zat besi dengan status hemoglobin pada ibu hamil sedangkan untuk asupan vitamin C berhubungan dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Tahun 2021.
3. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi sumber zat besi hem dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Tahun 2021.
4. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi sumber zat besi non hem

dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Tahun.

5. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi bahan makanan pelancar absorpsi dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Tahun 2021.
6. Ada hubungan antara frekuensi konsumsi bahan makanan penghambat absorpsi dengan status hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Mutiara Tahun 2021.

Saran

1. Bagi ibu hamil sebaiknya diperhatikan kombinasi makanan sehari-hari, yang terdiri atas campuran sumber besi yang berasal dari hewan (daging yang berwarna merah, daging unggas, hati, telur, ikan, udang, kerang, dan lain-lain) dan bahan makanan nabati (sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian) serta sumber gizi yang lain yang dapat membantu absorpsi zat besi vitamin C
2. Bagi ibu hamil yang rutin mengonsumsi teh atau kopi sebaiknya tidak mengonsumsi pada saat menyantap sumber zat besi non-Hem, karena bahan tersebut mengandung Tanin dan Cafein yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Disarankan bagi ibu hamil agar mengatur waktu konsumsi minum teh. Tunda minum teh atau kopi minimal 1 jam setelah makan, apabila ingin mendapatkan manfaat maksimal dari sumber zat besi yang kita makan.
3. Kepada para petugas kesehatan, disarankan untuk lebih meningkatkan program penyuluhan tentang gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhannya gizinya selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2012. Pengantar Gizi Masyarakat . Jakarta: Kencana Penada Media Group.

Almatsier, S. Soetardjo, S. Soekarti, M. 2011. Gizi seimbang dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta

Alimul, H. (2010). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika

Aritonang, I. 2015. Gizi Ibu dan Anak. Yogyakarta: LeutikaPrio.

Arisman., 2011. Gizi dalam daur kehidupan. EGC .Jakarta

Anjarwati dan Ana Septiana. 2016. Hubungan Dukungan Suami dengan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Puskesmas Jetis Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Bidan. <https://ejournal.ibi.or.id/index.php/jib/article/download/14/12/&ved> (Diunduh pada 04 Januari 2021)

Aryani, (2015) Kesehatan ibu hamil Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.

Bulkis, A. ST. 2013. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa Tahun 2013. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Makassar.

<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5529/JURNAL.pdf> (Diunduh pada 28 Desember 2020)

Ester Simanullang, 2019, HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN TERHADAP RESIKO

- PREEKLAMSA BERAT. Excellent Midwifery Journal. file:///C:/Users/ACER/Downloads/76-227-1-PB%20(1).pdf. Diakses pada tgl 12 Januari, 2021.
- Fatkhiyah, Natiqotul. 2018. Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi Kab.Tegal). Indonesia Jurnal Kebidanan Vol.2 No.2 Hal:86-91. <http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/ijb/article/download/561/343> (Diunduh pada 12 Januari 2021)
- Halim Perdana, Irfan (2015) *Hubungan Antara Kadar Hemoglobin (Hb) Dengan Prestasi Belajar Siswa Mi Muhammadiyah Program Khusus Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayat, 2015. Profil Kesehatan Kabupaten Asahan, Generasi cinta sehat siap membangun negeri yang baik dan memiliki integritas. https://www.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2015/1208_Sumut_Kab_Asahan_2015.pdf. Diakses pada tanggal 12 Januari 2021.
- Kemendes RI. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2013.
- Kemendes RI. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI
- Khuroiroh, Rita. 2018. Hubungan Pola Konsumsi Tanin, Fitat, Oksalat dan Protein dengan Status Anemia pada Remaja Putri di MTS Nurul Ulum Karangasawah Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.
- Mandasari, Rachmawati. O. 2015. Hubungan Konsumsi Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Desa Joho Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. (Diunduh pada 29 Desember 2020)
- Mann, Jim dan A. Stewart Truswell (Editor). Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta:EGC
- Marmi. 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Manoe, M. (2010). Anemia Dalam Kehamilan, Residen Divisi Fetomaternal Bagian Obstetri dan Ginekologi. Makasar : Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. (diakses tanggal 04 Januari 2021), diunduh dari <http://med.unhas.ac.id/obgin>.
- Manuaba, IBG. (2010). Ilmu Kesehatan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana. Jakarta : EGC.
- Masthalina, Herta., Yuli Laraeni., dan Yuliana Putri. D. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) dan Status Anemia Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 11 (1). Hal.80-86. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas> (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Maylina, L.A. 2010. Hubungan Antara Konsumsi Pangan Sumber Protein, Zat Besi dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia Siswa Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Jember
- Nurhayati, Halimatusakhidah dan Asniah. 2014. Pengaruh Asupan Tablet Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil di

- Puskesmas Kopelma Darussalam Tahun 2014. (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Nurhidayati, Rohmah. D. 2013. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta. (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pratiwi, Eka. 2016. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Siswi MTS Ciwandan Cilegon-Banten Tahun 2015. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah. (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Proverawati, A., Erna KW. 2010. Ilmu Gizi: Keperawatan & Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riswanda, Jhon. 2017. Hubungan Asupan Zat Besi dan Inhibitorinya sebagai Prediktor Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kabupaten Muara Enim. Edisi Agustus 201. Jurnal Biota. Vol. 3, No. 2. Hlm. 83-89. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/biota/article/download/1319/pdf> (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Setyawati, Baul. dan Ahmad Syauqy. 2014. Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 Antara Ibu Hamil Trimester III Anemia dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggunharjo Kabupaten Grobogan. Journal of Nutrition College. Volume 3, Nomor 1, Tahun 2014, Halaman 228-234. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/4601/4424> (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Sa'adah, H., & Henny Nurhasnawati, (2015), Perbandingan Pelarut Etanol Dan Air Pada pembuatan Ekstrak Umbi Bawang Tiwai (Eleutherine Americana Merr.) Menggunakan Metode Maserasi, Akademi Farmasi samarinda, Jurnal Ilmiah Manuntung, 1(2),149-153
- Suni, Syahrizal.R.2016. Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di Smk Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/46035/19/Naskah%20Publikasi.pdf> (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Waryana. 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Wati, Desi W., Fatmalina F, dan Anita R. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.7.1.42-47> (Diunduh pada 4 Januari 2021)
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
- WHO. (2012). Kematian Ibu dan Anak. (diakses tanggal 12 Oktober 2016), diunduh dari URL: <http://puskesmas-oke>.