

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN KEPATUHAN MENGGUNAKAN TABLET Fe DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUNOBOGU KABUPATEN BUOL PROVINSI SULAWESI TENGAH

I Kadek Wartana, Dewi Nastuti

Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu

Abstrak

Prevalensi anemia ibu hamil di Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol masih ada yaitu sebanyak 4,41% pada tahun 2013. Prevalensi ibu hamil yang tidak mengonsumsi tablet Fe 1 sebanyak 2,45%, serta ibu hamil yang tidak mengonsumsi tablet Fe 3 sebanyak 1,96% pada tahun 2013. Penelitian ini bertujuan diketahuinya hubungan antara pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Variabel terikat dalam penelitian ini anemia pada ibu hamil dan variabel bebas yaitu pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 orang ibu hamil yang menjadi responden, ibu hamil yang memiliki pola makan baik lebih banyak dengan jumlah 37 orang (61,7%) dibandingkan yang memiliki pola makan kurang baik dengan jumlah 23 orang (38,3%). Dari 60 orang ibu hamil yang menjadi responden, ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe lebih banyak dengan jumlah 37 orang (61,7%) dibandingkan yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe dengan jumlah 23 orang (38,3%). Hasil uji statistik dapat diperoleh nilai $P=0,000$ ($P<0,05$) dan OR 15,429 bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil. Hasil uji statistik dapat diperoleh nilai $P=0,008$ ($P<0,05$) dan OR = 5,062. bahwa ada hubungan antara kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil.

Ada hubungan antara pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu. Petugas kesehatan diharapkan lebih berperan aktif untuk memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang pentingnya pola makan yang baik dan benar dalam hal ini mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta pentingnya mengonsumsi tablet Fe agar terpenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan.

Kata Kunci: Pola Makan, Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe, Anemia Pada Ibu Hamil

Pendahuluan

Masalah kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia sekarang ini adalah masih tingginya angka kematian ibu dan bayi, masalah gizi dan pangan merupakan masalah yang mendasari karena secara langsung menentukan kualitas sumber daya manusia serta meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Masalah gizi di Indonesia yang belum teratasi, salah satunya adalah anemia. Anemia masih merupakan masalah pada wanita Indonesia akibat kekurangan zat besi (Tarwoto, 2007)

Kekurangan zat besi sejak sebelum hamil bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kekurangan zat besi juga mengakibatkan kekurangan hemoglobin dimana zat besi sebagai salah satu unsur pembentukannya. Hemoglobin berfungsi sebagai pengikat oksigen yang sangat dibutuhkan untuk metabolisme sel,

hal ini dapat menyebabkan anak lahir dengan berat badan lahir rendah, keguguran dan juga menyebabkan anemia pada bayinya (Prawirohardjo, 2005).

Anemia berat kaitannya dengan asupan gizi dari makanan kita sehari-hari, karena itu memperbaiki pola makan merupakan cara yang paling tepat untuk mengatasi anemia. Terapkan pola makan yang sehat, dengan selalu memperhatikan jumlah, jadwal dan jenisnya. Jumlah makanan yang dimaksud adalah 3 kali sehari. Untuk memenuhi kebutuhan akan zat besi selama hamil, Ibu harus mengonsumsi zat besi sekitar 45-40 mg sehari. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari makanan yang kaya akan zat besi berasal dari hewani seperti daging berwarna merah, hati, kuning telur. Sumber zat besi dari sayuran seperti sayuran berdaun hijau. Sumber zat besi dari buah-buahan seperti buah jeruk, pisang, dan

papaya. Sumber zat besi kacang-kacangan seperti kacang tanah, kacang hijau, dan kedelai. Sumber zat besi dari makanan olahan seperti roti gandum, kismis, dan sereal. Tetapi jika dokter menemukan ibu hamil yang menunjukkan gejala-gejala anemia biasanya akan memberikan suplemen zat besi berupa tablet Fe, biasanya dikonsumsi satu kali dalam sehari. Suplemen tablet Fe juga diberikan pada ibu hamil yang menganut pola makan vegetarian. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, ibu hamil vegetarian hanya cukup makan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (Prawirohardjo, 2005).

Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization, 2008), angka prevalensi anemia pada wanita yang tidak hamil (30,2 %) sedangkan untuk ibu hamil (47,40%). Kejadian anemia bervariasi dikarenakan perbedaan kondisi sosial ekonomi, gaya hidup, dan perilaku mencari kesehatan alam upaya yang berbeda. Anemia mempengaruhi hampir separuh dari semua wanita hamil di dunia 52% terdapat di negara berkembang sedangkan untuk negara maju 23%

Menurut Depkes (2007) dalam Nurhidayati (2012). Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 228/100.000 kelahiran hidup, sementara data yang tercatat pada Departemen Kesehatan berdasarkan hasil laporan dari seluruh Dinas Kesehatan Propinsi di Indonesia AKI Indonesia 119 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu langsung adalah perdarahan 28%, eklamsia 24%, dan infeksi 11%. Penyebab tidak langsung adalah anemia

Hasil dari penelitian Hidayah dan Anasari (2012) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ibu hamil yang mengalami anemia dengan tidak patuh mengonsumsi tablet Fe sebanyak (62,5%). Sementara hasil dari penelitian Nurhidayati (2012) menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan zat gizi ibu hamil terhadap kejadian anemia sebanyak (87,5 %) ibu hamil yang kurang mengonsumsi asupan zat gizi secara baik sehingga mengakibatkan terjadinya anemia.

Menurut Depkes (2004) dalam Hidayah dan Anasari (2012). Program pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia adalah melakukan penyuluhan gizi untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe, pemberian tablet Fe kepada ibu hamil di Puskesmas maupun di Posyandu dengan mendistribusikan tablet Fe. Dimana 1 tablet berisikan 200 mg ferro sulfat dan 0,25 mg asam folat dan setiap ibu hamil dianjurkan minum tablet Fe dengan dosis 1 tablet setiap hari selama masa kehamilan.

Data Hb anemia ibu hamil Di Sulawesi Tengah (8-11 mg/dl) sebanyak (22,1%) dan Hb anemia ibu hamil (<8 mg/dl) sebanyak (3,95%). Untuk jumlah ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe sebanyak (78,37%) dan untuk jumlah ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe₃ sebanyak (63,22%) (Profil Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah, 2013).

Data ibu hamil di Kabupaten Buol mengenai Hb anemia ibu hamil (8-11 mg/dl) sebanyak 9,23 % dan data tentang Hb anemia ibu hamil (<8 mg/dl) sebanyak (3,37%). Untuk jumlah ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe sebanyak (69,26%) dan untuk ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe₃ sebanyak (74,01%) (Profil Dinkes Kabupaten Buol, 2013).

Jumlah kasus anemia ibu hamil Di Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah, sebanyak 9 orang (4,41%) dari 204 orang kunjungan ibu hamil. Untuk ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe sebanyak 5 orang (2,45%) dari 204 orang kunjungan ibu hamil sementara untuk ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe₃ sebanyak 4 orang (1,96%) (Laporan Puskesmas Bunobogu, 2013).

Target pemberian tablet Fe tahun 2013 di Nasional adalah sebanyak (93%) dengan capaian realisasi sebanyak (85%). Di Provinsi Sulawesi Tengah sebanyak (93%) dengan capaian realisasi sebanyak (81%). Di Kabupaten Buol sebanyak (93%) dengan capaian realisasi target sebanyak (83%). Di Puskesmas Bunobogu sebanyak (80%) realisasi target sebanyak (65%).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 9 Juli 2014 kepada 10 orang ibu hamil di Puskesmas Bunobogu menyatakan bahwa masih ada ibu hamil yang kurang mengonsumsi beraneka ragam jenis makanan selama kehamilan dan masih ada ibu hamil yang belum teratur jumlah makannya selama kehamilan. Serta masih kurangnya kepatuhan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan. Hal ini disebabkan oleh efek samping seperti mual, muntah, nyeri lambung, susah buang air besar sehingga perlu dipantau langsung oleh petugas kesehatan (Proverawati, 2011).

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik dengan rancangan cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini melihat hubungan antara pola makan

dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 orang ibu hamil yang menjadi responden, ibu hamil yang memiliki pola makan baik lebih banyak dengan jumlah 37 orang (61,7%) dibandingkan yang memiliki pola makan kurang baik dengan jumlah 23 orang (38,3%). Dari 60 orang ibu hamil yang menjadi responden, ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe lebih banyak dengan jumlah 37 orang (61,7%) dibandingkan yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe dengan jumlah 23 orang (38,3%). Hasil uji statistik dapat diperoleh nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$) dan $OR = 15,429$ bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil. Hasil uji statistik dapat diperoleh nilai $P = 0,008$ ($P < 0,05$) dan $OR = 5,062$ bahwa ada hubungan antara kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 31 Agustus 2014, yang bertempat di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu, Kabupaten Buol.

Hasil

1. Analisa Univariat

Pada penelitian ini, hasil analisa univariat akan menggambarkan variabel terikat yaitu anemia pada ibu hamil dan variabel bebas yaitu pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe. Variabel yang termasuk dalam analisa univariat dilihat dibawah ini :

A. Karakteristik Umum Responden

1) Umur Responden

Berdasarkan dari Tabel 1 dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu jumlah umur tertinggi pada umur 26- 35 tahun (Remaja Awal) dan jumlah umur terendah pada umur 36 - 45 tahun (Dewasa Akhir).

2) Pekerjaan Responden

Berdasarkan dari Tabel 2, dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu yang dimaksud dalam kategori bekerja sebanyak 11 orang (18,3%), tidak bekerja sebanyak 49 orang (81,7%).

3) Pendidikan Responden

Berdasarkan dari Tabel 3, dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu jumlah pendidikan yang tertinggi

pada SMP sebanyak 19 orang (31,7%) dan jumlah pendidikan yang terendah pada S1 sebanyak 1 orang (1,7%).

B. Berdasarkan Variabel Yang Diteliti

1) Pola Makan Responden

Pola makan responden ibu hamil dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi ibu hamil dan frekuensi makanan ibu hamil dalam sehari, dengan nilai median 20 sehingga dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu kurang baik dan baik. Berdasarkan dari Tabel 4, dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu yang dimaksud dalam kategori kurang baik sebanyak 23 orang (38,3%), baik sebanyak 37 orang (61,7%).

2) Kepatuhan Responden Mengonsumsi Tablet Fe

Kepatuhan responden mengonsumsi tablet Fe dilihat dari ketepatan jumlah tablet dan cara mengonsumsi tablet Fe, dengan nilai median 20 sehingga dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak patuh dan patuh. Berdasarkan dari Tabel 5, dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu yang dimaksud dalam kategori tidak patuh sebanyak 23 orang (38,3%), dan patuh sebanyak 37 orang (61,7%).

3) Anemia Ibu Hamil

Anemia responden ibu hamil dilihat dari kadar hb < 11 gr%, sehingga dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu menderita anemia dan tidak menderita anemia. Dilihat dari Tabel 6, dari 60 responden maka dapat diperoleh hasil yaitu yang dimaksud dalam kategori menderita anemia 25 orang (41,7%), tidak menderita anemia 35 orang (58,3%).

2. Analisa Bivariat

Tujuan dari analisa bivariat adalah untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel bebas yaitu pola makan dan kepatuhan dengan variabel terikat anemia pada ibu hamil. Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan dari 60 ibu hamil, terdapat 23 orang yang memiliki pola makan kurang baik dan 37 orang yang mempunyai pola makan baik. Dari 23 orang yang memiliki pola makan kurang baik terdapat 18 orang (78,3%) yang menderita anemia dan terdapat 5 orang (21,7%) yang tidak menderita

anemia, dan dari 37 orang yang memiliki pola makan baik terdapat 7 orang (18,9%) yang menderita anemia dan terdapat 30 orang (81,1%) yang tidak menderita anemia.

Dari hasil uji chi square nilai $P = 0,000 < 0,05$ berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil. Apabila dilihat dari nilai Odds Ratio (OR) = 15,429 artinya ibu hamil yang memiliki pola makan baik mempunyai peluang 15 kali tidak menderita anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola makan kurang baik

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan dari 60 ibu hamil, terdapat 23 orang patuh mengonsumsi tablet Fe dan 37 orang yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe. Dari 23

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Dengan Wilayah Kerja Puskesmas Bonubogu Buol

yang menderita anemia dan terdapat 8 orang (34,8%) yang tidak menderita anemia, dan dari 37 orang yang patuh mengonsumsi tablet Fe terdapat 10 orang (27,0%) yang menderita anemia dan terdapat 27 orang (73,0%) yang tidak menderita anemia.

Dari hasil uji chi square nilai $P = 0,008 < 0,05$ berarti secara statistik ada hubungan yang bermakna antara kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil. Apabila dilihat dari nilai Odds Ratio (OR) = 5,062 artinya ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe mempunyai peluang 5 kali tidak menderita anemia dibandingkan yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe.

No	Pola Makan	Anemia Ibu Hamil				Total	P.Value	OR
		Menderita		Tidak Menderita				
		n	%	N	%			
1	Kurang Baik	18	78,3	5	21,7	23	0,000	15,429 (4,256-55,928)
2	Baik	7	18,9	30	81,1	37		
	Total	25	41,7	35	58,3	60		

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol

No	Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe	Anemia Ibu Hamil				Total	P.Value	OR
		Menderita		Tidak Menderita				
		n	%	N	%			
1	Tidak Patuh	15	62,2	8	34,8	23	0,000	5,062 (1,646-15,573)
2	Patuh	10	27,0	27	73,0	37		
	Total	25	41,7	35	58,3	60		

Sumber : Data Primer, 2014

Pembahasan

1. Pola Makan

Berdasarkan distribusi responden menurut pola makan, dari responden 60 orang ibu hamil, masih dijumpai responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 23 orang (38,3%). Karena masih terdapat ibu hamil yang memiliki pola makan kurang baik, maka akan berpengaruh pada ibu hamil yang menderita anemia sebanyak 18 orang responden ibu hamil hal ini dikarenakan masih ada ibu hamil yang memiliki pola makan kurang baik. seperti tidak makan sesuai dengan frekuensi makannya dan masih ada juga ibu hamil yang tidak mengonsumsi makanan secara lengkap setiap harinya seperti tidak mengonsumsi sayuran berwarna hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, dan bahan makanan yang bersumber dari protein, lemak, vitamin C.

Serta dilihat dari karakteristik responden bahwa ada pengaruh antara umur, pekerjaan, dan pendidikan responden terhadap anemia ibu hamil. Pada umur dapat dilihat bahwa kehamilan dibawah umur sangat beresiko terjadinya anemia, pada pekerjaan dapat dilihat bahwa pekerjaan ibu hamil akan mempengaruhi tingkat konsumsi ibu hamil terhadap bahan makanan yang mengandung zat besi sehingga beresiko terjadinya anemia, dan pada pendidikan dapat dilihat bahwa pendidikan ibu hamil dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil untuk mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi sehingga beresiko terjadinya anemia. Ada juga responden ibu hamil yang memiliki pola makan kurang baik tetapi tidak menderita anemia sebanyak 5 orang responden ibu hamil hal ini dikarenakan sebagian besar responden ibu hamil patuh mengonsumsi tablet Fe

Hasil analisis statistik ada hubungan. antara responden yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan anemia pada ibu hamil. ($P=0,000$ dan OR 15,429). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan kurang baik mempunyai hubungan yang sangat kuat terhadap anemia pada ibu hamil dibandingkan responden yang memiliki pola makan baik. Peneliti berpendapat bahwa makanan yang akan dikonsumsi oleh ibu hamil seharusnya makanan yang mengandung sumber zat besi serta perlu diperhatikan dalam mengolah makanan yang mengandung sumber zat besi secara benar agar kandungan zat besi didalamnya tidak hilang atau berkurang sehingga dapat memberikan manfaat yang baik untuk ibu hamil.

Hasil penelitian ini didukung oleh Prawirohardjo (2005) menyatakan bahwa, terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil yaitu umur, jumlah anak, jarak kehamilan, status gizi, pekerjaan, pendidikan dan konsumsi tablet Fe Faktor utama penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya produksi sel darah merah karena kurang mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat gizi terutama zat besi. Kekurangan zat besi pada ibu hamil bukan hanya beresiko terhadap kehamilan, tetapi beresiko terhadap janin karena akan menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (Khomsan, A. 2004).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Siwi (2012) yang menyatakan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia defisiensi besi pada ibu hamil ($P = 0,002$), hal ini disebabkan banyaknya pantangan pada ibu hamil sehingga ada bahan makanan tertentu yang dilarang dikonsumsi oleh ibu hamil seperti larangan mengonsumsi ikan yang merupakan salah satu sumber zat besi.

2. Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe

Berdasarkan distribusi responden menurut kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, dari responden 60 orang ibu hamil, masih dijumpai responden yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe sebanyak 23 orang. (38,3%). Karena masih terdapat responden ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe maka akan berpengaruh pada ibu hamil yang menderita anemia sebanyak 15 orang responden ibu hamil hal ini dikarenakan masih ada ibu hamil yang tidak mengonsumsi tablet Fe sejak awal kehamilan dan tidak mengetahui cara mengonsumsi tablet Fe secara baik dan benar. Pada umur dapat dilihat bahwa kehamilan dibawah umur sangat beresiko terjadinya anemia, pada pekerjaan dapat dilihat bahwa pekerjaan ibu hamil akan mempengaruhi tingkat konsumsi tablet Fe sehingga beresiko terjadinya anemia, dan pada pendidikan dapat dilihat bahwa pendidikan ibu hamil dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet Fe secara baik dan benar sehingga beresiko terjadinya anemia. Ada juga responden ibu hamil yang tidak patuh tetapi tidak menderita anemia sebanyak 8 orang responden ibu hamil hal ini dikarenakan sebagian besar responden mempunyai pola makan yang baik Dan sisanya dikarenakan jarak kehamilan yang berjauhan, dan jumlah anak yang belum terlalu banyak

Hasil malinis statistik ada hubungan antara responden yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil ($P=0,008$ dan OR 5,062) Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe mempunyai hubungan yang terhadap anemia pada ibu hamil dibandingkan responden yang patuh mengonsumsi tablet Fe. Peneliti berpendapat bahwa seorang ibu hamil seharusnya mengonsumsi tablet Fe yang telah diberikan oleh petugas kesehatan dikarenakan tablet Fe mempunyai kandungan zat besi yang dapat mencukupi sumber zat besi ibu hamil. Perlu pengawasan yang lebih oleh petugas kesehatan dan juga keluarga dari ibu hamil sehingga ibu hamil dapat mengonsumsi tablet Fe secara baik dan benar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Ibu hamil perlu mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan, karena kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat selama kehamilan. Tablet Fe adalah garam besi dalam bentuk tablet/kapsul yang apabila dikonsumsi secara teratur dapat meningkatkan jumlah sel darah merah (Sohimah, 2006).

Wanita hamil mengalami pengenceran sel darah merah sehingga memerlukan tambahan zat besi untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dan untuk sel darah merah janin (Rasmaliah, 2004).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hidayah dan Anasari (2012) yang menyatakan ada hubungan antara kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ($P=0,005$), hal ini disebabkan karena efek samping yang kurang nyaman dirasakan oleh ibu ketika mengonsumsi tablet Fe, seperti mual, muntah, dan nyeri ulu hati.

Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah. Dan juga antara kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bunobogu Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah. Saran bagi pihak Puskesmas Bunobogu diharapkan lebih bisa proaktif dalam memberikan penyuluhan terhadap ibu hamil tentang pentingnya mengatur pola makan dan mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan agar kebutuhan zat besi terpenuhi. Dan juga bagi petugas kesehatan agar

lebih peduli terhadap ibu hamil dalam hal mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta mengonsumsi tablet Fe. Petugas kesehatan juga harus memperhatikan bagaimana cara ibu hamil mengelola makanan dan mengonsumsi tablet Fe secara benar. Saran untuk Dinas Kesehatan untuk dapat memodifikasi tablet Fe agar lebih diminati ibu hamil untuk dikonsumsi.

Daftar Pustaka

1. Hidayah dan Anasari, 2012, *Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Desa Pagerajit Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas*. Jurnal Ilmiah Kebidanan YLPP Purwokerto, 3 (2):41-53
2. Khomsan, A 2004. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta
3. Nurhidayati. 2012. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Jurnal Kesmadaska Stikes Kusuma Husada Surakarta, 4 (2) 21-27.
4. Profil Dinkes Provinsi Sulawesi Tengah. 2013. Bidang Program Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA) Dan Bidang Program Gizi
5. Puskesmas Bunobogu. 2013. Bidang Program Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA).
6. Panggabean. P, Sirait. E, Korang. M. E, Wartana. I. K, Ami. F, Subardin, Saiful, Pelima. R, Marleni N. MR, Purwaningsih. S, 2014. Pedoman Penulisan Proposal Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya Palu.
7. Prawirohardjo. 2005 Ilmu Kebidanan. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
8. Proverawati, A. 2011. Anemia Dan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil Nuha Medika Yogyakarta.
9. Siwi, F. 2012. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawanga Kecamatan Poso Kota Utara Kabupaten Poso. Skripsi Stik Ij Palu (Tidak Dipublikasikan).
10. Sohimah. 2006. Anemia Dalam Kehamilan Dan Penanggulangannya. Gramedia. Jakarta
11. Sugiyono. 2012 Metode Penelitian Administrasi. Alfabet CV Jakarta.
12. Tarwoto. 2007. Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Trans Info Media.