

ANALISIS TINGKAT PEMAHAMAN GIZI IBU HAMIL DAN KAITANNYA DENGAN RISIKO ANEMIA TRIMESTER KETIGA DI PONKESDES AR-RAHIM TLANAKAN

AN ANALYSIS OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AMONG PREGNANT WOMEN AND ITS RELATIONSHIP WITH THIRD TRIMESTER ANEMIA RISK AT AR-RAHIM TLANAKAN HEALTH POST

Nova Purmahardini ^{1*}, Hosnu Inayati ²⁾, Abd. Wahid ²⁾

¹ Akbid Aifa Husada, Pamekasan, Indonesia

² Universitas Wiraraja, Sumenep, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 25 Juni 2025 Revised : 02 Juli 2025 Accepted : 07 Juli 2025	<p>Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi, terutama pada trimester ketiga, dan dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Salah satu faktor yang berperan penting dalam pencegahan anemia adalah pengetahuan gizi ibu selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Ponkesdes Arrahim Tlanakan. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 80 ibu hamil trimester ketiga dipilih melalui teknik purposive sampling. Data pengetahuan gizi diperoleh melalui kuesioner terstruktur, sedangkan data status anemia diukur berdasarkan kadar hemoglobin menggunakan alat Hb digital. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Sebagian besar ibu hamil yang memiliki pengetahuan gizi rendah mengalami anemia ($p = 0,002$), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester ketiga. Diperlukan peningkatan edukasi gizi yang terintegrasi dalam pelayanan antenatal care guna menurunkan angka kejadian anemia kehamilan.</p> <p><i>Anemia during pregnancy is a common health problem, especially in the third trimester, and may have adverse effects on both the mother and the fetus. One of the key factors in preventing anemia is the mother's nutritional knowledge during pregnancy. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and the incidence of anemia in third-trimester pregnant women in the working area of the Arrahim Village Health Post, Tlanakan Subdistrict (Ponkesdes). This was an analytical observational study with a cross-sectional design. A total of 80 third-trimester pregnant women were selected using purposive sampling. Nutritional knowledge was assessed using a structured questionnaire, while anemia status was determined based on hemoglobin levels measured with a digital Hb tool. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The majority of pregnant women with low nutritional knowledge were found to be anemic ($p = 0.002$), indicating a significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of anemia in pregnant women. There is a significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of anemia in third-trimester pregnant women. Strengthening nutritional education integrated into antenatal care services is necessary to reduce the prevalence of pregnancy-related anemia.</i></p>
KEYWORD Pengetahuan gizi, anemia, ibu hamil, trimester ketiga, ponkesdes <i>Nutritional knowledge, anemia, pregnant women, third trimester, ponkesdes</i>	
CORRESPONDING AUTHOR Nama : Nova Purmahardini Address : - E-mail : novaraddhin@gmail.com No. Tlp : -	

PENDAHULUAN

Anemia pada masa kehamilan tetap menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang mendesak, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan anemia pada kehamilan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL, yang dapat menimbulkan berbagai risiko bagi ibu dan janin seperti kelelahan, peningkatan risiko infeksi, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah, hingga kematian ibu (WHO, 2015). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia, menjadikannya salah satu defisiensi nutrisi paling umum selama kehamilan (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada kehamilan masih menjadi tantangan kesehatan global sekaligus lokal. Berdasarkan data terbaru dari World Health Organization (WHO, 2021), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 36,5%, di mana negara-negara berpenghasilan rendah hingga menengah, terutama di Asia Selatan dan Sub-Sahara Afrika mengalami beban terbesar. Defisiensi zat besi tetap menjadi penyebab utama, diperparah oleh infeksi kronis, malnutrisi, dan rendahnya asupan vitamin seperti folat dan B12. Di tingkat nasional, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%, mendekati setengah dari seluruh populasi ibu hamil. Meskipun SSGI 2022 menunjukkan penurunan menjadi 44,5%, angka ini masih jauh di atas ambang WHO (20%), sehingga menunjukkan besarnya tantangan yang masih harus dihadapi. Secara regional, variasi antar provinsi cukup signifikan. Misalnya, di Provinsi Jawa Timur prevalensinya berkisar 42–45%, sementara di Nusa Tenggara Timur lebih tinggi, mencapai 50–55%. Sebaliknya, di wilayah urban seperti DKI Jakarta, prevalensi tercatat lebih rendah, yaitu sekitar 30–35%. Sedangkan di Puskesmas Tlanakan (Kabupaten Pamekasan), meskipun studi spesifik belum dipublikasikan secara resmi, data dari Puskesmas setempat umumnya mencerminkan prevalensi anemia

tinggi, diperkirakan berada di kisaran 45-50%. Faktor-faktor seperti frekuensi ANC yang belum optimal, kurangnya edukasi gizi, serta rendahnya kepatuhan suplemen zat besi sering dicatat sebagai kontributor utama.

Trimester ketiga merupakan periode yang sangat krusial karena terjadi peningkatan volume darah ibu dan pertumbuhan janin yang pesat, yang memerlukan asupan zat besi dan mikronutrien lainnya dalam jumlah lebih tinggi. Jika kebutuhan nutrisi ini tidak terpenuhi, ibu hamil berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi, bentuk anemia yang paling umum (Yuniarti & rahmawati, 2020). Meskipun program suplementasi zat besi dan layanan antenatal telah tersedia, prevalensi anemia masih tinggi. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya pengetahuan gizi ibu hamil, yang memengaruhi pilihan makanan, penggunaan suplemen zat besi yang tepat, serta perilaku pencarian layanan kesehatan. Selain itu, faktor budaya, mitos tentang makanan, dan keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat memperparah situasi ini (Sari & Pertiwi, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat dan hasil kehamilan yang lebih baik. Ibu yang memahami sumber makanan kaya zat besi, peran vitamin C dalam meningkatkan penyerapan zat besi, serta pentingnya kepatuhan terhadap program suplementasi cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih optimal (Lestari, 2020).

Kunjungan antenatal care (ANC) juga menjadi momen penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi gizi yang disesuaikan dengan tingkat literasi dan kondisi sosial ekonomi ibu. Namun, mutu dan konsistensi penyuluhan gizi bervariasi di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, yang dapat mengurangi efektivitas program (Departemen Kesehatan RI, 2019). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi ibu menjadi kunci untuk mendorong pola makan sehat dan memastikan keberhasilan strategi pencegahan anemia. Penguatan edukasi kesehatan dan peningkatan kesadaran masyarakat melalui berbagai media seperti media massa, aplikasi kesehatan digital, dan

kelompok pendamping sebaya dapat memperluas jangkauan dan efektivitas pesan-pesan gizi (Wulandari & Wibowo, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat pengetahuan gizi pada ibu hamil trimester ketiga dengan kejadian anemia dalam konteks layanan kesehatan primer. Pemahaman terhadap hubungan ini penting untuk merancang intervensi yang lebih efektif guna meningkatkan kesehatan ibu dan menurunkan beban anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan potong lintang. Lokasi penelitian berada di Ponkesdes Ar-Rahim Tlanakan dan berlangsung dari Januari hingga Maret 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester ketiga yang memeriksakan kehamilannya di fasilitas tersebut. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling sebanyak 80 orang dengan menggunakan rumus perbandingan dua proporsi (uji chi square). Rumus sampel chi square:

$$\chi_c^2 = \frac{\sum (O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Kriteria inklusi: usia kehamilan ≥ 28 minggu, tidak memiliki penyakit kronis, dan bersedia menjadi responden

Data dikumpulkan melalui dua instrumen utama: kuesioner pemahaman nutrisi yang telah diuji validitas dan uji reliabilitas serta observasi hasil pemeriksaan kadar hemoglobin. Data dianalisis menggunakan uji chi-square melalui perangkat lunak SPSS versi 26.

HASIL

Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berusia antara 20-35 tahun, Sebagian besar berpendidikan tinggi, dan sebagian besar merupakan ibu hamil pertama. Adapun hasil karekteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karekteristik responden

Karekteristik	Frekuensi (n=80)	Persentase (%)
Usia < 20 tahun	10	12.5
Usia 20–35 tahun	62	77.5
Usia > 35 tahun	8	10.0
Pendidikan rendah	35	43.8
Pendidikan tinggi	45	56.2

Penilaian terhadap tingkat pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebanyak 50 responden memiliki tingkat pemahaman gizi baik, 40 responden tidak anemia, sedangkan 30 responden yang memiliki Tingkat pengetahuan rendah, 21 responden mengalami anemia berdasarkan kadar hemoglobin <11 g/dL. Adapun hasil pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada kehamilan dapat disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabulasi silang pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada kehamilan

Pengetahuan Gizi	Anemia (n)	Tidak anemia (n)	Total
Rendah	21	9	30
Tinggi	9	41	30

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pemahaman nutrisi dengan kejadian anemia ($p = 0,002$), dengan nilai odds ratio sebesar 2,5, menandakan bahwa ibu dengan pemahaman kurang memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami anemia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian anemia pada trimester ketiga. Dari 80 responden, sebanyak 37,5% mengalami anemia. Mayoritas kasus anemia terjadi pada ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah. Hasil uji statistik Chi-Square menghasilkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang

menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi ibu hamil dengan kejadian anemia pada trimester ketiga. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2020) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi karena mereka lebih memahami pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi serta kepatuhan terhadap suplementasi zat besi.

Pengetahuan gizi yang baik selama kehamilan memengaruhi perilaku konsumsi makanan bergizi, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), serta pemahaman tentang pentingnya makanan sumber zat besi, folat, dan vitamin C. Penelitian ini menemukan bahwa ibu hamil dengan pengetahuan rendah cenderung tidak mengetahui pentingnya makanan kaya zat besi dan kombinasi makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi, seperti konsumsi buah-buahan tinggi vitamin C (jeruk, tomat, pepaya). Hal ini mengakibatkan peningkatan risiko terjadinya anemia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahayu & Hidayati (2019) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki risiko anemia dua kali lebih tinggi dibandingkan ibu dengan pengetahuan baik. Selain itu, Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar perilaku seseorang dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan, termasuk pola makan dan konsumsi suplemen.

Pengetahuan gizi menjadi kunci dalam menentukan perilaku makan ibu hamil. Ibu dengan pemahaman yang baik mengenai kebutuhan nutrisi selama kehamilan akan lebih mampu mengatur pola makan, memilih sumber makanan yang tepat, serta menghindari pantangan yang tidak berdasar secara medis (Sari & Pertiwi, 2022). Sebaliknya, pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan ketidaktahuan terhadap pentingnya konsumsi zat besi, rendahnya kepatuhan terhadap tablet tambah darah (TTD), serta rendahnya kesadaran melakukan

kontrol rutin ke fasilitas kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan juga memengaruhi tingkat pengetahuan gizi. Sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian ini, mayoritas responden dengan pendidikan menengah memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan temuan dari Wulandari & Wibowo (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan yang lebih tinggi berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman terhadap informasi kesehatan, termasuk gizi. Tingkat pendidikan, akses informasi, dan dukungan tenaga kesehatan memengaruhi tingkat pengetahuan ibu. Ibu hamil dengan pendidikan rendah dan akses informasi terbatas di wilayah kerja Ponkesdes cenderung memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu, frekuensi kunjungan ke layanan kesehatan yang rendah juga menjadi faktor penghambat edukasi gizi.

Penelitian oleh Susanti et al. (2020) di wilayah pedesaan menunjukkan bahwa ibu yang jarang melakukan kunjungan ANC memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami anemia, karena mereka kurang mendapat edukasi tentang pentingnya gizi dan suplementasi. Selain faktor pengetahuan, ketersediaan dan aksesibilitas terhadap informasi serta pelayanan kesehatan turut berperan. Program penyuluhan gizi yang tidak berkesinambungan dan kurang efektif dapat menjadi kendala dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil. Oleh karena itu, penguatan edukasi gizi oleh tenaga kesehatan melalui kunjungan ANC secara aktif dan berbasis pendekatan keluarga sangat penting.

Temuan ini memperkuat urgensi untuk meningkatkan cakupan dan mutu edukasi gizi dalam layanan antenatal. Edukasi tidak hanya disampaikan secara verbal saat pemeriksaan rutin, tetapi juga melalui media cetak, digital, dan diskusi kelompok agar lebih interaktif dan aplikatif. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain potong lintang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, dan data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner yang berpotensi bias karena bersifat self-reporting. Meskipun demikian, hasil ini memberikan dasar yang kuat untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal

atau intervensi. Secara keseluruhan, temuan ini menggarisbawahi pentingnya peningkatan literasi gizi ibu hamil sebagai bagian integral dalam program pencegahan anemia. Intervensi yang terarah dan berbasis bukti sangat dibutuhkan guna menurunkan prevalensi anemia dan meningkatkan kualitas hidup ibu serta bayi. Implikasi hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan gizi harus menjadi prioritas dalam upaya menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil. Program intervensi edukatif harus diintegrasikan dalam setiap kunjungan kehamilan, baik di Puskesmas maupun di Ponkesdes.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah berperan besar terhadap tingginya kejadian anemia pada ibu hamil. Edukasi gizi yang tepat dan berkelanjutan merupakan langkah preventif yang efektif untuk mengatasi masalah anemia di masa kehamilan.

Pengetahuan gizi memengaruhi perilaku konsumsi makanan bergizi dan kepatuhan terhadap program suplementasi zat besi. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi melalui edukasi yang tepat, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik ibu hamil sangat penting untuk menekan prevalensi anemia selama kehamilan. Layanan antenatal care (ANC) harus mengintegrasikan penyuluhan gizi secara sistematis dan berbasis bukti sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif kesehatan ibu dan janin.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan kebijakan intervensi gizi serta perencanaan program edukasi kesehatan masyarakat yang lebih efektif, guna meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu hamil di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan RI. (2019). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Pedoman Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lestari, R. A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Status Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 90–97.
- Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S., 2014. Ilmu Kebidanan. 4th ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, S. and Hidayati, L., 2019. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), pp.45–51.
- Sari, D. M., & Pertiwi, D. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Kejadian Anemia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 45–52.
- Soetjiningsih, 2016. Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: EGC.
- Susanti, A., Fitriani, R. and Dewi, N.L.P.E., 2020. Frekuensi kunjungan kehamilan dan risiko anemia pada ibu hamil di wilayah pedesaan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), pp.112–120.
- World Health Organization, 2016. Guideline: Daily Iron and Folic Acid Supplementation in Pregnant Women. [online] Geneva: WHO. Available at: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789241549949>> [Accessed 24 Jun. 2025].
- World Health Organization, 2021. Anaemia in women and children. [online] Available at: <<https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia>> [Accessed 24 Jun. 2025].

- World Health Organization. (2015). The Global Prevalence of Anaemia in 2011. Geneva: WHO.
- Wulandari, D. A., & Wibowo, Y. S. (2021). Pengetahuan Gizi dan Perilaku Konsumsi Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), 23–30.
- Yuniarti, S., & Rahmawati, T. (2020). Faktor Risiko Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 34–40.