

Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Konsumsi Teh dan Pola Konsumsi dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Sari Afrinia¹, Rusmini Yanti²,

¹Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Article Info

Article History

Received Date: 4 April 2021

Revised Date: 6 April 2021

Accepted Date: 28 September 2021

Kata kunci:

Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Konsumsi Teh, Pola Konsumsi, Anemia Ibu Hamil

Keywords:

Adherence to Consuming Blood-Added Tablets, Tea Consumption Habits, Consumption Patterns, Anemia Incidence in Pregnant Women

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan laporan bulanan tahun 2020, presentase ibu hamil anemia di Puskesmas Pasar Sabtu sebesar 63.2%. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, kebiasaan konsumsi teh dan pola konsumsi dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara. **Metode:** Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu dengan populasi sebanyak 58 ibu hamil, dengan teknik purposive sampling didapatkan 37 sampel. Data primer diambil dengan cara wawancara langsung, survey online dan panggilan WhatsApp. Data sekunder diambil dengan melihat catatan/data Puskesmas Pasar Sabtu dan buku KIA Ibu hamil. Analisis data menggunakan uji Rank Spearman. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil 86,5% berada pada usia yang tidak berisiko mengalami anemia, 43,2% berada pada usia kehamilan trimester 3, sebanyak 62,2% patuh mengonsumsi TTD, 73,0% jarang mengonsumsi teh dan 59,5% mempunyai pola konsumsi baik serta 51,4% tidak mengalami anemia. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia ibu hamil, tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu.

Background: Based on the 2020 monthly report, percentage of pregnant women was 63.2%. **Objective:** This research was conducted to determine the correlation between adherence to consuming blood-added tablets, tea consumption habits and consumption patterns with the anemia incidence in pregnant women in the working area of Pasar Sabtu Public Health Centre, Hulu Sungai Utara Regency. **Methods:** This research is analytic observational with Cross sectional design that was conducted in the working area of Pasar Sabtu Public Health Center. The population is 57 of pregnant women with 37 samples were taken by purposive sampling. Primary datas are taking by interviewing, online survey, and WhatsApp calling. Secondary datas are taking by reviewing data in Puskesmas and KIA book. Data analysis with Rank Spearman Test. **Result:** The result is 86.5% pregnant women in 'not at risk' age have anemia, 43.2% in a third trimester, 62.2% are obedient to consume blood added tablets, 73.0% are not often consuming tea, 59.5% pregnant women have a good consume patterns and 51.4% are not anemia. **Conclusion:** There is correlation between adherence to consuming blood-added tablets and tea consumption habits with incidence of anemia in pregnant women in the working area of the Pasar Sabtu Public Health Center.

Copyright © 2021 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.
All rights reserved

Sari Afrinia
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia
e-mail: sariafrinia9@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh pada keadaan ibu, janin, dan proses persalinan. Kehilangan darah yang berlebih disertai dengan hilangnya zat besi haemoglobin dan habisnya simpanan zat besi pada kehamilan yang satu dapat menjadi penyebab penting bagi terjadinya anemia defisiensi besi pada kehamilan berikutnya^[1]. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat menjadi sebesar 48.9% dari 37.1% pada tahun 2013^[2]. Menurut Laporan Tahunan Dinkes Kalsel tahun 2018, cakupan ibu hamil anemia di Kalimantan Selatan sebesar 25,3% dengan cakupan tertinggi adalah Hulu Sungai Utara sebesar 58,2%. Menurut laporan tahunan Seksi Kesga dan Gizi Masyarakat Kabupaten Hulu Sungai Utara Tahun 2018, ada sebanyak 58.23% ibu hamil anemia dengan persentase tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu sebanyak 57.3% dan meningkat menjadi 70.14% pada tahun 2019. Berdasarkan laporan bulanan Puskesmas Pasar Sabtu tahun 2020, pada bulan Juni 2020, ada 23 ibu hamil dengan 15 kasus anemia dengan persentase 65,2%.

Program pemerintah dalam mengatasi kejadian anemia antara lain adalah memberikan tablet Fe kepada setiap ibu hamil. Hanya ada 33,3% ibu hamil mengkonsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama kehamilan^[3]. Proporsi ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah (Fe) yaitu jumlah ibu hamil yang patuh mengkonsumsi dan mendapatkan tablet tambah darah dengan persentase 73,2% dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah ibu hamil sebesar 38,1%. Sedangkan ibu hamil yang tidak patuh dan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah dengan persentase 26,8% dengan ketidakpatuhan konsumsi tablet tambah darah ibu hamil sebesar 61,9%^[2]. Sedangkan Cakupan Ibu hamil yang mendapat tablet tambah darah minimal 90 kali selama kehamilan di Kalimantan Selatan berdasarkan laporan tahunan dinkes Kalsel tahun 2018 yaitu sebesar 81.5% dengan persentase Hulu Sungai Utara sebesar 77.5%. Sedangkan pada Pasar Sabtu sendiri, ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah berada pada peringkat pertama dengan persentase sebanyak 97,73% berdasarkan laporan Seksi Kesga dan Gizi Masyarakat Kabupaten Hulu Sungai Utara.

Berdasarkan penelitian yang berjudul Gambaran Konsumsi Pangan Lokal Tingkat Rumah Tangga di Desa Nelayan Kabupaten Hulu Sungai Utara, dimana Desa Nelayan termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu, gambaran konsumsi di daerah tersebut yaitu rata-rata konsumsi sumber energi dengan status normal hanya sebesar 20 KK yaitu sebanyak 25,6% dan rata-rata konsumsi sumber protein dengan status normal hanya sebanyak 18 KK (23,1%). Hal ini disebabkan hasil ternak dan tani dijual untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari^[4]

Tujuan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah, kebiasaan konsumsi teh dan pola konsumsi dengan kejadian anemia ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*, yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu pada bulan Februari dan April 2021.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara yang diukur kadar Hb nya berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 37 sampel.

Teknik pengumpulan data

Data primer (kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dan kebiasaan konsumsi teh) didapatkan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner dan survey online menggunakan Google Form, sedangkan pola konsumsi didapatkan dengan wawancara melalui panggilan WhatsApp. Data sekunder didapatkan melalui telaah buku KIA ibu hamil dan arsip dokumen di Puskesmas Pasar Sabtu.

Analisis

Analisis data menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% dan $\alpha=0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Umur Responden	n	%
Trimester 1	9	24.3
Trimester 2	12	32.4
Trimester 3	16	43.2
Jumlah	37	100

Berdasarkan data pada tabel 1. diketahui bahwa usia kehamilan responden paling banyak adalah pada trimester 3 yaitu sebanyak 16 orang (43,2%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Ibu

Jenis Kelamin	n	%
Beresiko	5	13.5
Tidak Beresiko	32	86.5
Jumlah	37	100

Berdasarkan data pada tabel 2. diketahui bahwa usia ibu paling banyak dalam kategori tidak beresiko yaitu sebanyak 32 orang (86.5%).

2. Analisis Univariat

a. Kepatuhan Mengkonsumsi Tabet Tambah Darah

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah

Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah	n	%
Patuh	23	62.2
Tidak patuh	14	37.8
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah paling banyak adalah Patuh yaitu 23 orang (62.2%).

b. Kebiasaan Konsumsi Teh

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Teh

Kebiasaan Konsumsi Teh	n	%
Sering	10	27.0
Tidak Sering	27	73.0
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa kebiasaan konsumsi teh responden paling banyak pada kategori tidak sering yaitu sebanyak 27 orang (73.0%).

c. Pola Konsumsi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi

Pola Konsumsi	n	%
Kurang	15	40.5
Baik	22	59.5
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa pola konsumsi responden yang paling banyak pada kategori baik yaitu 22 orang (59.5%).

d. Kejadian Anemia Ibu Hamil

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Kejadian Anemia Ibu Hamil	n	%
Anemia	18	48.6
Tidak Anemia	19	51.4
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa kejadian anemia ibu hamil paling banyak pada kategori tidak anemia yaitu 19 orang (51.4%).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Tabel 7. Distribusi Kejadian Anemia menurut Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Ibu Hamil

Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah	Kejadian Anemia				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia		n	%
	n	%	n	%		
Patuh	8	34.7	15	65.2	23	100
Tidak patuh	10	71.4	4	28.5	14	100
Jumlah	18	48.6	19	51.3	37	100

$\alpha = 0,05 ; p = 0,031$

b. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Kebiasaan Konsumsi Teh	Kejadian Anemia Ibu Hamil				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia		n	%
	n	%	n	%		
Sering	8	80	2	20	10	100
Tidak Sering	10	37	17	63	27	100
Jumlah	18	48.6	19	51.3	37	100

$\alpha = 0,05 ; p = 0,020$

c. Hubungan Pola Konsumsi dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Konsumsi dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil

Pola Konsumsi	Kejadian Anemia Ibu Hamil				Jumlah	
	Anemia		Tidak Anemia		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	7	47	8	53	15	100
Baik	11	50	11	50	22	100
Jumlah	18	48.6	19	51.3	37	100

 $\alpha = 0,05 ; p = 0,847$

PEMBAHASAN

Usia kehamilan ibu berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada trimester ke-3 dengan 56.2% yang mengalami anemia. Hal ini karena pada trimester III tubuh perlu darah yang banyak untuk persiapan kelahiran. Jika pembentukannya kurang maksimal, maka akan menyebabkan anemia. Selain itu, haemodilusi atau bertambahnya volume plasma pada kehamilan trimester III dapat menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah (HB) menurun sehingga lebih berpotensi terjadinya anemia^[5]. Sedangkan usia ibu berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada kategori tidak beresiko (20 – 35 tahun). Pada kelompok usia ini disebut usia produktif dimana alat reproduksi masih bisa bekerja secara optimal. Namun, 60% dari 5 ibu hamil dengan umur beresiko (<20 dan >35 tahun) mengalami anemia. Usia di bawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi belum sempurna. Sedangkan kehamilan di atas 35 tahun mempunyai resiko untuk mengalami komplikasi dalam kehamilan dan persalinan^[6].

Pada tabel 3 diketahui bahwa kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah paling banyak pada kategori patuh yaitu sebesar 62.2%. Ibu hamil dikatakan patuh apabila angka kepatuhannya mencapai 90%^[7]. Ibu sudah mampu meminum tablet tambah darah dengan patuh (>90% tablet yang diberikan petugas kesehatan) karena mayoritas responden berada pada trimester III dimana beberapa responden sudah tidak mengalami mual muntah lagi. Alasan utama ketidakpatuhan ibu hamil dalam meminum tablet Fe adalah karena efek sampingnya^[8], dimana sebagian besar responden yang tidak patuh mengaku tablet tambah darah menyebabkan rasa mual dan muntah karena baunya yang tidak enak.

Berdasarkan tabel 4, kebiasaan konsumsi teh paling banyak pada kategori tidak sering yaitu sebesar 73.0%. Ibu yang tidak sering mengkonsumsi teh (1 kali sehari), mengkonsumsi teh pada pagi hari sebagai teman sarapan dan teh yang dikonsumsi biasanya sebanyak 1 gelas belimbing (240 ml). Ibu mengaku hal itu sudah menjadi kebiasaan. Aroma teh yang harum serta rasanya yang khas membuat minuman ini banyak disukai oleh ibu hamil yaitu untuk mengurangi rasa mual dan membuat ibu terasa lebih tenang^[9]. Namun, jika konsumsi teh berlebihan dan bersamaan dengan tablet tambah darah hal itu akan mengakibatkan penyerapan zat besi akan terhambat^[10].

Pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Berdasarkan tabel 5, pola konsumsi ibu hamil paling banyak berada dalam kategori baik yaitu sebesar 59.5%. Hal ini karena responden sudah memasuki usia kandungan trimester III sehingga ibu sudah mampu makan dengan lebih nyaman dibanding trimester awal. Pola makan menyangkut jenis dan jumlah makanan, dimana jenis dan jumlah makanan yang harus dipenuhi pada masa kehamilan yaitu nasi/pengganti 4-5½ piring, lauk hewani 4-5 potong, lauk nabati 2-4 potong sayuran 2-3 mangkok, buah-buahan 3 potong, minum air tidak kurang dari 8 gelas perhari. Pada kehamilan khususnya trimester 3, karena volume darah meningkat seiring persiapan persalinan, maka ibu memerlukan makanan tinggi zat besi diiringi dengan konsumsi sumber vitamin C agar penyerapan zat besi berlangsung dengan baik. Selain itu, tubuh juga memerlukan makanan yang mengandung lemak tak jenuh untuk mendapatkan asam lemak guna persiapan tubuh menghasilkan ASI^[11].

Pada tabel 6 diketahui bahwa ibu yang patuh meminum tablet tambah darah mengalami anemia lebih sedikit dibanding dengan yang tidak patuh. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara. Kehamilan akan menyebabkan ibu lebih banyak memerlukan zat besi dibanding sebelum hamil. Ibu hamil yang patuh mengkonsumsi tablet tambahdarah akan mencukupi kebutuhan zat besinya dari tablet tambah darah yang dikonsumsi. Jika ibu tidak mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur, maka zat besi yang ada tidak akan mencukupi kebutuhan ibu maupun bayi yang dikandung sehingga ibu akan mengalami anemia kehamilan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian tentang kepatuhan ibu hamil dalam meminum tablet Fe dengan kejadian anemia yang juga menemukan hubungan yang bermakna dengan nilai OR 8,107^[12]. Dampak yang ditimbulkan jika kekurangan konsumsi zat besi akan memicu terjadinya anemia yang mana akan membahayakan ibu saat melahirkan maupun bayi yang dikandung^[13]. Ketidapatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet tambah darah selama kehamilan akan beresiko 6 kali lebih tinggi mengalami anemia dibanding dengan ibu yang patuh^[14].

Pada tabel 7 diketahui bahwa ibu yang tidak sering mengkonsumsi teh dan tidak mengalami anemia lebih banyak dibanding dengan ibu yang sering mengkonsumsi teh. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil yang menyebutkan adanya hubungan kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar tahun 2020^[15].

Mengkonsumsi teh dapat dapat membuat seorang menjadi anemia jika konsumsi teh berlebihan atau tidak diimbangi dengan makanan yang kaya akan zat besi^[16]. Jadi, selain frekuensi minum teh yang sering, waktu minum teh, juga menyebabkan penyerapan zat besi pada makanan utama menjadi terhambat. Ibu yang mengkonsumsi teh bersamaan dengan makan utama akan menghambat penyerapan zat besi dan zat-zat gizi lain yang terkandung pada makanan utama yang dimakan ibu yang disebabkan oleh kandungan tannin pada teh. Kandungan tanin didalam teh dapat menyebabkan pengurangan daya serap zat besi (Fe) sampai dengan 80%. Dengan minum teh satu jam sesudah makan dapat menurunkan absorpsi hingga 85%. Penurunan absorpsi zat besi menyebabkan berkurangnya zat besi di dalam tubuh sehingga mengakibatkan pembentukan hemoglobin menjadi terhambat dan pada akhirnya akan menyebabkan anemia^[10].

Pada tabel 8 diketahui bahwa ibu dengan pola konsumsi kurang mengalami anemia lebih sedikit dibanding ibu dengan pola konsumsi baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu Kabupaten Hulu Sungai Utara. Hal ini dikarenakan walaupun pola konsumsi ibu sudah baik, namun makanan yang dikonsumsi masih mengandung makanan sumber inhibitor zat besi juga konsumsi beberapa makanan yang kurang kandungan zat gizi lain yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi tersebut salah satu contohnya yaitu konsumsi teh yang masih sering dan dalam waktu yang kurang tepat. Hal ini karena tidak hanya pola makan saja yang mempengaruhi anemia tetapi factor lain seperti kekurangan vitamin B12, protein dan asam folat dalam makanan^[17].

Namun, pengukuran variabel kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dan kebiasaan konsumsi teh disini kurang akurat karena pengambilan data dilakukan dengan dua metode yaitu wawancara langsung dan survey online menggunakan google formulir. Hasil dari wawancara langsung dan survey online akan berbeda yang mana hasil jawaban dari Google Formulir tidak begitu akurat karena poin dari kejujuran responden tidak didapatkan peneliti dari metode ini. Selain itu, pengukuran hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia disini juga kurang akurat. Hal ini karena kadar Hb yang diambil merupakan data yang didapatkan sebelum ibu mendapatkan tablet tambah darah sehingga pemberian tablet tambah darah tidak akan mempengaruhi kadar Hb ibu hamil. Sebaiknya, dilakukan wawancara mengenai kepatuhan tablet tambah darah dahulu, baru kemudian diukur kadar Hb nya agar kita dapat mengetahui apakah kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah mempengaruhi kadar Hb Ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan :

1. Usia kehamilan ibu paling banyak yaitu trimester 3 sebanyak 43.2% dan usia ibu paling banyak berada pada kategori tidak beresiko sebanyak 86.5%.
2. Kepatuhan Ibu Mengonsumsi Tablet Tambah Darah paling banyak berada dalam kategori patuh yaitu sebanyak 62.2%.
3. Kebiasaan Konsumsi Teh paling banyak berada dalam kategori sering yaitu sebanyak 73.0%.
4. Pola Konsumsi paling banyak berada dalam kategori baik yaitu sebanyak 59.5%.
5. Kejadian Anemia paling banyak berada dalam kategori tidak anemia yaitu sebanyak 51.4%.
6. Ada hubungan antara kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu.
7. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu.
8. Tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasar Sabtu.

Bagi puskesmas, diharapkan pihak pengelola Program KIA di Puskesmas Pasar Sabtu untuk selalu memberikan dan meningkatkan konseling kepada ibu-ibu hamil tentang bagaimana cara mengatasi dan mengobati anemia, memberitahu bahan makanan yang baik dikonsumsi selama hamil dan pentingnya manfaat tablet tambah darah selama masa kehamilan di kelas ibu hamil atau pada waktu ANC. Bagi ibu hamil diharapkan kesadarannya untuk patuh dalam mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan agar terhindar dari anemia dengan cara meminum tablet tambah darah pada malam hari sesuai anjuran petugas kesehatan. Selain itu, ibu hamil harus memperhatikan pola konsumsi selama kehamilan dengan menghindari atau mengurangi makanan penghambat penyerapan zat besi agar penyerapan zat besi dapat maksimal. Dan untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk meneliti variabel yang lebih berhubungan dengan kejadian anemia ibu hamil agar nantinya hasil penelitian dapat bermanfaat untuk menanggulangi masalah anemia pada kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Pasar Sabtu yang telah memberi dukungan terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

-
- [1] Novita, C., 2010. *Hubungan Kebiasaan Minum Teh setelah makan dengan kejadian anemia*. Jurnal departemen Ilmu Gizi FKUI. Jakarta : Universitas Indonesia
 - [2] Riskesdas, 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kemenkes RI
 - [3] Riskesdas, 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kemenkes RI
 - [4] Raudatina, 2011. *Gambaran Konsumsi Pangan Lokal Tingkat Rumah Tangga di Desa Nelayan Kabupaten Hulu Sungai Utara*. Banjarbaru : Stikes Husada Borneo
 - [5] Ainy, N., 2020. *Hubungan Status Nutrisi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Di Puskesmas Buntan Barat Kecamatan Ketapang*. Skripsi. Jombang : Stikes Insan Cendekia Medika.
 - [6] Manuaba, I., 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
 - [7] Pujanin, Sri, 2016. *Efektifitas Program Kelas Ibu Hamil Terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Besi, Tingkat Kecukupan Zat Besi Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Puskesmas Purwosari Kabupaten Kudus*. Available from :<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1>.

- [8] Kiwanuka, TS, Onnge S. Kiondo P, Namusuke F., 2017. *Adherence to iron supplements among women receiving antenatal care at Mulago National Referral Hospital. Uganda-cross-sectional study.* BMC Res Notes (2017) 10:510 DOI 10.1186/s13104-017-2834-z
- [9] Afiyah, R. K., 2015. *Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di wilayah BPS. Ny. Nur Isnafiyah Bringin wetan Taman Sidoarjo.* Sidoarjo
- [10] Darmawansyah, 2017. *Apakah Kebiasaan Minum Teh Berisiko Menderita Anemia Pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu).* JNPH, Volume 5 No. 2.
- [11] Fathonah, 2016. *Gizi dan Kesehatan untuk Ibu Hamil.* Jakarta: Penerbit Airlangga.
- [12] Damayanti, D., 2017. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja PuskesmasTeladan Kecamatan Medan Kota.*
- [13] Yusriani, Y, Alwi MK, Romalita Y, Dewi S. 2019. *Peran Tenaga KEsehatan sebagai Fasilitator dalam Pencegahan Kematian Ibu di Kabupaten Gowa.*
- [14] Ratnasari, AD, Gunawan, IMA, & Mursyid A. 2017. *Hubungan antara Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe, Asupan Fe, Protein dan Vitamin C dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Kalasan.* J Nutr. 2017;8(1):17-21.
- [15] Areischa, PAY, Monalisa, L, Ariani, P, Purba, TJ, dan Sari, NM. 2020. *Pengaruh Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.* Institut Kesehatan Deli Husada
- [16] Choirunissa, R., 2018. *Pengaruh Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Salembaran Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018.* JAKHKJ, Volume 5 No. 1, 201.
- [17] Mariana, D, Wulandari, D, Padila. 2018. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Kota Bengkulu.* Bengkulu: Puskesmas Jalan Gadang.