

Pola Makan Dan Kepatuhan Tablet Tambah Darah Pada Anemia Ibu Hamil : Literature Review

Nanda Khairunnisa
Anita Rahmiwati
Rico Januar Sitorus

Universitas Sriwijaya
Universitas Sriwijaya
Universitas Sriwijaya

Masalah anemia di Indonesia masih termasuk masalah kesehatan di dunia, tak terkecuali di Indonesia terdapat tiga penyebab utama kematian ibu salah satunya yakni perdarahan yang penyebab tidak langsungnya terjadi akibat anemia yang dialami selama kehamilan. Menurut Riskesdas terdapat peningkatan prevalensi anemia dari tahun 2013 37.1 % dan pada tahun 2018 sebanyak 48.9%. Artikel ini bertujuan untuk memberikan gambaran hubungan pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah pada anemia ibu hamil. Metode yang digunakan adalah literature review yang mengkaji artikel 5 tahun terakhir dari tahun 2019-2023. Penelusuran dengan kata kunci yaitu pola makan, kepatuhan tablet tambah darah, dan anemia ibu hamil menghasilkan 265 artikel. Beberapa artikel didiskualifikasi karena tidak sesuai dan teks tidak lengkap. Sehingga ada 7 artikel yang diikutsertakan dalam proses pembuatan artikel. Analisa menunjukkan adanya hubungan pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah terhadap anemia ibu hamil.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan negara ini tercermin dari tingginya angka kematian dan kesakitan ibu (AKI). Angka kematian ibu di suatu negara mencerminkan status gizi, kesehatan ibu, dan tingkat layanan kesehatan, khususnya bagi ibu hamil, nifas, dan nifas. Tiga penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan, hipertensi, dan infeksi. Salah satu penyebab tidak langsung terjadinya perdarahan adalah anemia pada kehamilan (Hikma Padaunga & Mukarramah, 2020).

Anemia lebih sering terjadi pada ibu hamil karena peningkatan kebutuhan nutrisi dan perubahan fisiologis darah dan sumsum tulang selama kehamilan (Fitriana, 2016). Anemia masih sering terjadi pada ibu hamil dan mempengaruhi proses persalinan. Ibu hamil mungkin memiliki risiko 4 kali lipat terkena anemia (Davidson et al., 2022).

Di seluruh dunia, anemia pada ibu hamil masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, termasuk di Indonesia. Pada tahun 2019, prevalensi anemia pada ibu hamil adalah 36,5% (WHO, 2019). Selain itu, tingkat anemia pada ibu hamil meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018, menurut temuan penelitian Riskesdas (2018) (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 tentang Tingkat Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia, pola makan ibu hamil harus disesuaikan sesuai dengan trimester kehamilan, yang berarti 180 hingga 300 kalori per hari. Memenuhi kebutuhan ibu hamil dan perkembangan janin membutuhkan nutrisi ini (Kemenkes RI, 2019). Zat gizi diperlukan selama kehamilan untuk pertumbuhan organ reproduksi ibu dan pertumbuhan janin. Selama kehamilan, ibu membutuhkan 800 mg zat besi, dengan 300 mg untuk janin plasenta dan 500 mg untuk pertumbuhan eritrosit ibu. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan 2-3 mg zat besi setiap hari. (Mariana et al., 2018). Penyerapan zat besi terganggu oleh pola makan orang Indonesia karena tingginya sumber zat besi nabati dan

rendahnya sumber zat besi hewani (Mariana et al., 2018).

Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh banyak faktor. Kepatuhan ibu terhadap suplementasi zat besi, pemeriksaan kehamilan (ANC), sikap, jumlah kelahiran, umur, pola makan, status ekonomi, sosial, pendidikan, dan budaya adalah beberapa penyebab anemia pada ibu hamil, menurut Istiarti (2012). Anemia selama kehamilan paling sering disebabkan oleh kekurangan zat besi. Jadi sangat penting untuk melakukan pemeriksaan kehamilan pertama Anda untuk mengetahui apakah Anda mengalami anemia atau tidak. Meskipun Anda tidak mengalaminya pada kunjungan pertama, ada kemungkinan besar Anda akan mengalaminya pada kehamilan berikutnya. Akibatnya, ibu hamil membutuhkan banyak nutrisi untuk memenuhi kebutuhan janin dan dirinya sendiri (Hikma Padaunga & Mukarramah, 2020).

Beberapa faktor mempengaruhi pola makan ibu hamil, termasuk kebiasaan, minat, budaya, agama, tingkat ekonomi, dan alam. Pola makan yang sehat adalah makanan yang mengandung cukup kalori dan zat gizi penting seperti protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air (Mariana et al., 2018).

Salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah memberikan tablet tambah darah (TTD) sebanyak minimal 90 tablet selama kehamilan (Depkes, 2014). Mulai minggu ke-12 kehamilan, tablet tambah darah harus dikonsumsi 30-60 mg setiap hari (Hikma Padaunga & Mukarramah, 2020).

Kepatuhan minum tablet tambah darah ditentukan oleh seberapa sering ibu hamil mengikuti arahan yang diberikan oleh tenaga medis. Kepatuhan minum tablet tambah darah ditentukan oleh jumlah tablet tambah darah yang dikonsumsi, cara minumannya, dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari. Penggunaan tablet tambah darah adalah cara penting untuk mencegah dan mengobati anemia, terutama anemia defisiensi besi. Ini karena tablet tambah darah memiliki zat besi yang difortifikasi dengan asam folat, yang mencegah anemia yang disebabkan oleh kekurangan asam folat. Ibu hamil yang salah mengonsumsi tablet tambah darah atau salah menggunakannya meningkatkan risiko anemia karena tubuh mereka tidak menyerap zat besi (Hidayah & Anasari, 2012).

Oleh karena itu, kurangnya asupan zat besi dan pola makan yang tidak sehat adalah salah satu penyebab anemia ibu hamil, sehingga tujuan penelitian ini menganalisis hubungan pola makan dan kepatuhan konsumsi TTD dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini melakukan peninjauan menggunakan literatur review. Pedoman PRISMA, yang mencakup item pelaporan yang dipilih untuk tinjauan sistematis dan meta analisis, adalah dasar dari tinjauan ini. Untuk melakukan tinjauan, database elektronik yang diterbitkan di PubMed dan Google Scholar dicari dengan kata kunci seperti "Pola makan", "Kepatuhan tablet tambah darah", dan "Anemia ibu hamil". Kriteria inklusi menggunakan artikel yang diterbitkan pada tahun 2019-2023 yang berkaitan dengan pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah pada anemia ibu hamil. Sebaliknya, kriteria eksklusi hanya menggunakan artikel yang tidak dapat diakses secara keseluruhan dan tidak membahas pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah pada anemia ibu hamil.

HASIL

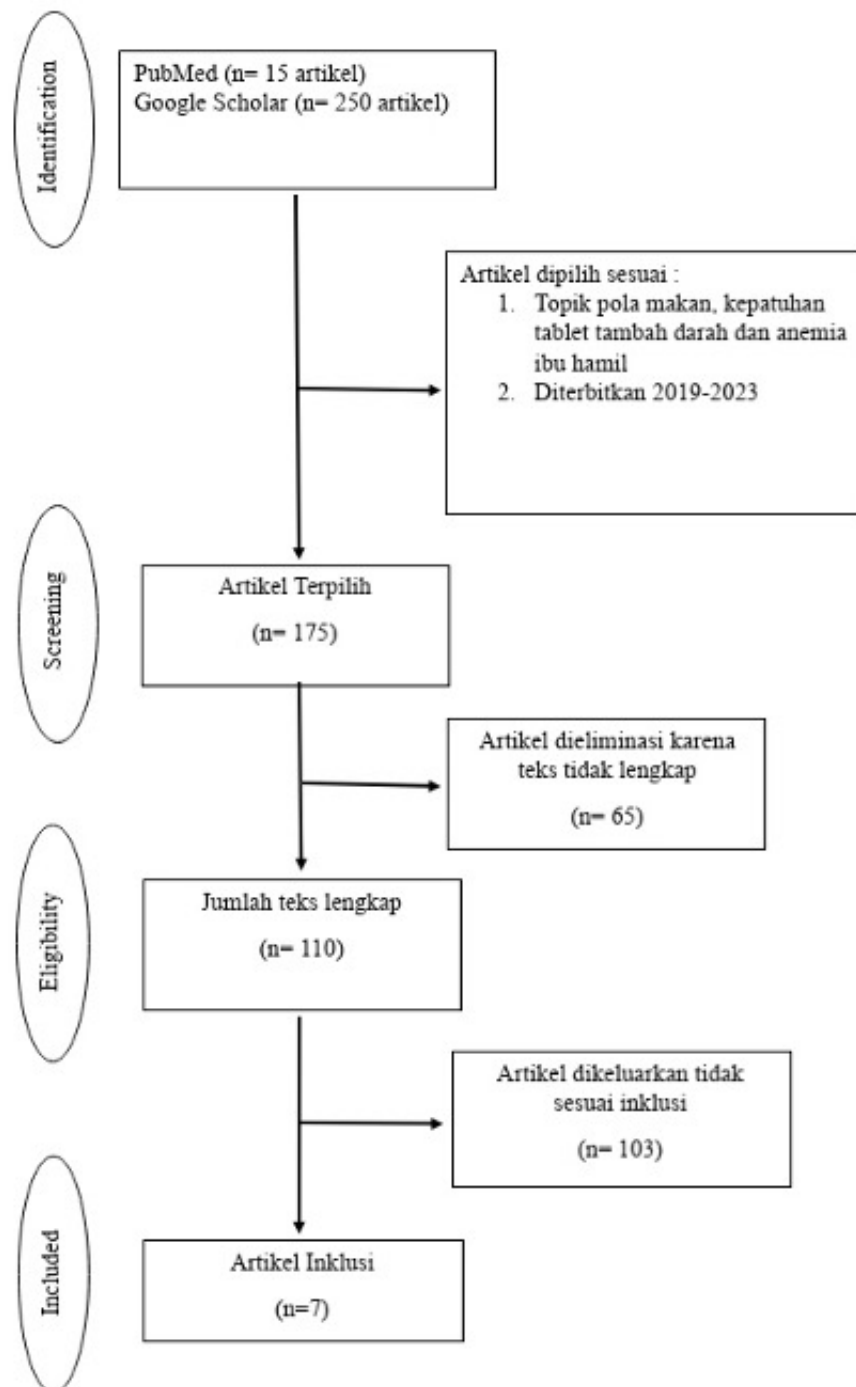


Figure 1. Alur PRISMA modifikasi dari penelitian Quamme, Iversen 2022 dan Della Anggraini 2023

Pencarian awal, yang mencakup semua kata kunci, menghasilkan 265 artikel. Beberapa artikel ditolak karena tidak sesuai dan teks tidak lengkap. Setelah artikel yang tidak sesuai dihapus, hanya ada 7 artikel yang tersisa selama proses pembuatan artikel ini.

Penulis dan Tahun	Hasil Review
Neny Liana, Ratna Wulandari, Salfia Darmi (2023)	Pada trimester ketiga kehamilan, pola makan responden terbanyak berada dalam kategori "buruk", dengan 49 responden, atau 61,3%, dan tidak ada orang yang

	<p>mengonsumsi tablet zat besi paling banyak dalam kelompok usia 70 tahun, dengan 87,5%. Pada kelompok orang yang mengonsumsi tablet tambah darah kurang baik, hanya 3 orang (3,8%) yang mengalami anemia dan 67 orang (83,7%) mengalami anemia. Pada kelompok orang yang mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur, pola makan terbanyak berada dalam kategori "Oleh karena itu, pola makan dikaitkan dengan anemia dengan nilai $p=0,013$, kepatuhan terhadap tablet zat besi dikaitkan dengan anemia dengan nilai $p=0,043$, dan riwayat kehamilan dikaitkan dengan anemia dengan nilai $p=0,004$.</p>
Ruwayda, Nurmishih (2019)	<p>Di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi, ada hubungan antara kecukupan konsumsi tablet tambah darah dengan anemia ibu hamil. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 44 responden yang tidak cukup mengonsumsi tablet tambah darah, anemia terjadi pada 39 orang (88,66%), dan dari 53 responden yang cukup mengonsumsi tablet tambah darah, anemia terjadi pada 33 orang (62,3 %). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecukupan konsumsi tablet tambah darah dengan anemia ibu hamil.</p>
Septi Kurniawati, Novi Pairiani, Arsyawina (2023)	<p>Ibu hamil trimester II di Puskesmas Long Ikis umumnya mengalami anemia, dengan 74 orang (53,6%) yang tanpa anemia dan 64 orang (46,4%) yang mengalami anemia. Mereka juga paling banyak patuh terhadap apa yang mereka makan, dengan 70 orang (50,7%) dan 68 orang (49,3%) yang kurang patuh. Di wilayah kerja Puskesmas Long Ikis, ada angka anemia pada ibu hamil trimester II yang dipengaruhi oleh kepatuhan penggunaan tablet tambah darah (p-value: $0,017 < \alpha 0,05$). Di wilayah kerja Puskesmas, ada hubungan antara pola makan dan tingkat kejadian anemia pada ibu hamil trimester kedua.</p>
Ahisa Novianti, Eti Kuswandari (2023)	<p>Ada korelasi yang signifikan antara kepatuhan pola makan dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia, dengan skor terendah 9 dan tertinggi 14 masing-masing, dengan skor rata-rata 11,2.</p>
Pingka Widia Sari, Novera Herdiani (2022)	<p>Sebagian besar pola makan kategori kurang dan anemia pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet besi. Selanjutnya, ada korelasi antara pola makan dan kepatuhan mengonsumsi tablet besi dengan anemia pada ibu hamil trimester III.</p>
Wery Aslinda, Putu Candriasih, Yuridesi Nurani Putri (2021)	<p>Di wilayah kerja Puskesmas Bulili, pola makan jarang (51,3 %) dan konsumsi tablet tambah darah kurang (51,3 %). Terdapat korelasi antara pola makan (p-value 0,037) dan konsumsi tablet tambah darah (p-value 0,001) dengan anemia pada ibu hamil (48,7 %). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara pola makan dan asupan tablet tambah darah dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bulili.</p>
Panca Radono, Falentin Ledys Tanggu, Anggrawati Wulandari(2021)	<p>Hampir setengah dari responden (48,6%) memiliki pola makan yang kurang, yaitu 17 responden, lebih dari setengah (57,1%) tidak mematuhi konsumsi tablet tambah darah, yaitu 20 dari 34 responden, dan lebih dari setengah (54,3%) mengalami anemia, yaitu 19 dari 34 responden. Dengan menggunakan uji statistik regresi logistik, hasilnya menunjukkan bahwa nilai pola makan $p = 0,006$ lebih rendah dari nilai $\alpha (0,05)$, dan nilai kepatuhan konsumsi tablet tambah darah $p = 0,048$ lebih rendah dari nilai $\alpha (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap anemia.</p>

Table 1. Hasil Literature Review Artikel

PEMBAHASAN

Kadar hemoglobin yang lebih rendah pada ibu hamil dikenal sebagai anemia. Akibatnya, ibu hamil memerlukan suplemen zat besi, salah satunya berasal dari tablet tambah darah. Zat besi adalah mineral yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, juga dikenal sebagai hemoglobin. Zat besi juga berfungsi untuk membentuk enzim, kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan ikat), dan mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot) (Neny Liana, Ratna Wulandari, 2022)

Kekurangan zat besi sering menyebabkan anemia karena kebutuhan zat besi pada ibu hamil menjadi dua kali lipat karena volume darah meningkat tanpa peningkatan volume plasma, memenuhi kebutuhan ibu dan perkembangan janin (Ruwayda & Nurmisih, 2019).

Pola makan dengan kejadian anemia ibu hamil

Konsumsi makanan seimbang adalah pengaturan asupan makanan yang mengandung gizi seimbang dalam tubuh dan terdiri dari dua zat, pembangun dan pengatur. Pola makan seimbang juga mencakup pengaturan jumlah dan jenis makanan serta variasi makanan setiap hari. Jika Anda ingin menjalani pola makan yang sehat, Anda harus memastikan bahwa makanan Anda memiliki jumlah kalori dan jumlah nutrisi yang tepat, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat, dan air. Selain itu, Anda harus mengatur jadwal makan Anda secara wajar, dengan tiga kali makan per hari (pagi, siang, dan malam) (Neny Liana, Ratna Wulandari, 2022).

Selama kehamilan, pola makan yang sehat dapat membantu tubuh Anda memenuhi kebutuhan yang dibutuhkannya dan memberikan dampak positif bagi kesehatan bayi Anda. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan malnutrisi dan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Pola makan yang tidak seimbang juga dapat menyebabkan kelebihan beberapa nutrisi, yang pada gilirannya menyebabkan kelebihan gizi. Kebutuhan nutrisi tambahan setiap tiga bulan sangat penting bagi ibu hamil. Untuk menjaga pola makan yang seimbang, setiap ibu hamil minimal harus mengonsumsi satu jenis makanan yang terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur mayur, dan buah-buahan. Pola makan ini dikenal sebagai pola makan. Jumlah makanannya juga disesuaikan untuk ibu hamil (Septi Kurniawati, 2023).

Kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan perkembangan gangguan gizi, seperti anemia, penambahan berat badan yang buruk pada ibu hamil, dan gangguan pertumbuhan janin. Penyebab langsung anemia termasuk kekurangan zat besi dari makanan (zat besi, asam folat, protein, vitamin C, riboflavin, vitamin A, zinc, dan vitamin B12), konsumsi obat penghambat penyerapan zat besi, penyakit menular, malabsorpsi, pendarahan, dan pendarahan, permintaan tumbuh selama kehamilan (Ruwayda & Nurmisih, 2019).

Asumsi peneliti bahwa pola makan merupakan kebiasaan konsumsi makan yang memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil. Sedangkan pada masa kehamilan pemenuhan akan nutrisi lebih besar dibanding pada ibu yang tidak hamil, sehingga sangat penting mengatur makanan yang dikonsumsi berdasarkan pada kebutuhan perkembangan janin. Namun, anemia adalah kondisi di mana ibu hamil mengalami kekurangan zat besi. Pola makan yang sehat dapat mempengaruhi kehamilan ibu dan mencegah anemia.

Kepatuhan tablet tambah darah dengan kejadian anemia ibu hamil

Anemia atau defisiensi besi adalah masalah yang paling umum, konsumsi tablet tambah darah dikaitkan dengan lebih banyak kasus anemia pada ibu hamil. Defisiensi zat besi adalah suatu kondisi di mana jumlah zat besi dalam tubuh berkurang. Ini ditunjukkan dengan penurunan simpanan zat besi dalam sistem retikuloendotelial, penurunan konsentrasi feritin plasma, dan peningkatan efek penyerapan zat besi. Meskipun konsentrasi hemoglobin dan zat besi serum menurun, tidak ada perubahan biokimia atau gejala klinis. Simpanan besi retikuloendotelial dan feritin serum berkurang pada tingkat laten. Dalam tubuh terjadi perubahan biokimia, termasuk peningkatan free erythrocyte protophorphyrin (FEP) dan penurunan zat besi serum, tetapi kadar

Hb tetap normal. Anemia adalah tingkat tertinggi kekurangan zat besi, dengan simpanan zat besi yang sangat rendah atau sama sekali tidak ada. Tubuh mengalami perubahan biokimia, seperti munculnya gejala klinis, peningkatan jumlah FEP, penurunan konsentrasi Hb, dan penurunan tajam zat besi serum. Sejauh ini, ada anemia (Ruwayda & Nurmisih, 2019).

Selama kehamilan, ibu hamil harus mengonsumsi setidaknya 90 tablet yang mengandung 60 mg unsur besi dan asam folat 0,25% setiap hari. (Ruwayda & Nurmisih, 2019). Bagaimana ibu hamil mengonsumsi tablet tambah darah bergantung pada keberhasilannya. Ketaatan ibu sangat penting untuk meningkatkan kadar Hb. Kepatuhan ini mencakup jumlah tablet yang dikonsumsi dengan benar, cara yang benar dikonsumsi, dan frekuensi secara berkala yang dikonsumsi tablet zat besi. Apabila kepatuhan terhadap suplementasi darah selama kehamilan memenuhi kebutuhan zat besi sebanding dengan kecukupan gizi ibu hamil dan mengurangi prevalensi anemia darah sebesar 20-25%, tingginya angka suplementasi darah tidak berpengaruh terhadap anemia (Sari, 2022).

Namun, kegagalan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah dapat menyebabkan proses persalinan yang lebih lama, yang dapat menyebabkan pendarahan, keguguran, kematian janin dalam kandungan atau saat dilahirkan, kelahiran prematur, dan cacat lahir (Septi Kurniawati, 2023).

KESIMPULAN

Hasil peninjauan literatur menunjukkan bahwa ketidakpatuhan ibu hamil terhadap tablet tambah darah dan pola makan yang kurang dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil, sehingga ada hubungan antara pola makan dan kepatuhan tablet tambah darah pada anemia ibu hamil yang akan berbahaya bagi ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahisa Novianti, E. K. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Anemia, Pola Nutrisi, Dan Kepatuhan Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibuhamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Pujon. *Jurnal Biomed Science*, 11, 1-6.
- Aslinda, W., Candriasih, P., & Putri, Y. N. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Sumber Zat Besi dan Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bulili. *Svasta Harena : Jurnal Ilmu Gizi*, 2(1), 25-31.
- Davidson, S. M., Tampubolon, R., & Bornensiska, C. B. (2022). Kecukupan Gizi dan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *Jurnal Gizi*, 11(2), 85-95.
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Depkes RI.
- Fitriana. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia ibu hamil. *Journal Kebidanan*, 5(2), 106-115.
- Hidayah, W., & Anasari, T. (2012). Relationship Compliance With Pregnant Women Consuming Fe Tablets With The Event Of Anemia In Pageraji Village, Cilongok District, Banyumas Regency. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 41-53.
- Hikma Padaunga, A., & Mukarramah, S. (2020). Hubungan Angka Kecukupan Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(2), 147-154. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i2.307>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*



(Vol. 44, Issue 8, pp. 1-200).

Kemenkes RI.(2019), Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018

Mariana, D., Wulandari, D., & Padila. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas, 1(9), 1689-1699.

Neny Liana, Ratna Wulandari, S. D. (2022). SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah. Hubungan Pola Makan, Riwayat Kehamilan Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Medika Krakatau Kota Cilegon Tahun 2022, 2.

Pancaradono, Wulandari, F. ledys T., & Agrawati, D. (2021). Kejadian Anemia Ditinjau Dari Pola Makan Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Rosa Siskawati Plosoklaten Kabupaten Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(2), 202-209. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i2.133>

Ruwayda, R., & Nurmisih, N. (2019). Hubungan Kecukupan Konsumsi Fe, Pola Makan Dan Ukuran Lila Dengan Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 3(2), 81-87. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v3i2.214>

Sari, P. W., & Herdiani, N. (2022). Literature Review: Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 262. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.571>

Septi Kurniawati, Novi Pasiriani, A. (2023). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis. *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), 368-376.