

Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Dukungan Suami terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi

Nadia Amada Fajria^{*1}, Retno Sugesti², Meinasari Kurnia Dewi³

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹nadiaamadafajria@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Irna Dewi Megawati Bogor didapatkan hasil data pada tahun 2020 terdapat 68 Orang (34,3%) ibu hamil yang mengalami anemia, pada tahun 2021 terdapat 70 orang (35%), dan pada tahun 2022 terdapat 90 orang (40,9%). Data pada bulan Januari–April tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat 30 orang (35%) ibu yang mengalami anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan suami terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Irna Dewi 2023. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian Deskriptif Analitik. Sampel penelitian berjumlah 85 responden. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi aktivitas fisik, pola makan dan dukungan suami dengan menyebarkan kuesioner. Data yang diperoleh kemudian dilakukan uji statistik dengan rumus chi square. Hipotesis dari penelitian ini ada hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan suami terhadap kejadian Anemia pada Ibu hamil di PMB Bidan Irna Dewi tahun 2023. Hasil : pada variabel aktivitas fisik ibu hamil di PMB Bidan Irna Dewi mayoritas memiliki aktivitas berat sebanyak 43 responden (50,6%), pada variabel pola makan mayoritas ibu memiliki pola makan baik sebanyak 52 responden (61,2%), pada variabel dukungan suami mayoritas ibu mendapat dukungan dari suami sebanyak 65 responden (76,5%), dan pada variabel anemia mayoritas ibu hamil tidak mengalami anemia sebanyak 55 responden (64,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi Tahun 2023 (p-value 0,936). Ada hubungan pola makan dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi tahun 2023 (p-value 0,001). Ada hubungan dukungan suami dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi Tahun 2023 (p-value 0,001).

Kata kunci: *Anemia, Aktivitas Fisik, Dukungan Suami, Pola Makan*

Abstract

Based on a preliminary study at PMB Irna Dewi Megawati Bogor, the results showed that in 2020 there were 68 people (34.3%) pregnant women who experienced anemia, in 2021 there were 70 people (35%), and in 2022 there were 90 people (40.9%). Data for January–April 2023 shows that there are 30 mothers (35%) who experience anemia. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity, diet and husband's support on the incidence of anemia in pregnant women at PMB Irna Dewi 2023. This research is a quantitative research, using a descriptive analytical research design. The research sample consisted of 85 respondents. The independent variables in this study include physical activity, diet and husband's support by distributing questionnaires. The data obtained was then subjected to statistical tests using the chi square formula. The hypothesis of this research is that there is a relationship between physical activity, diet and husband's support on the incidence of anemia in pregnant women at PMB Midwife Irna Dewi in 2023. Results: in the physical activity variable of pregnant women at PMB Bidan Irna Dewi, the majority have heavy activity, 43 respondents (50.6%), in the diet variable the majority of mothers have a good diet, 52 respondents (61.2%), in the husband support variable, the majority of mothers receive support from their husbands, 65 respondents (76.5%), and in the anemia variable the majority of pregnant women do not experience anemia as many as 55 respondents (64.7%). The results of bivariate analysis show that there is no relationship between physical activity and anemia in PMB Midwife Irna Dewi in 2023 (p-value 0.936). There is a relationship between diet and anemia in PMB Midwife Irna Dewi in 2023 (p-value 0.001). There is a relationship between husband's support and anemia in PMB Midwife Irna Dewi in 2023 (p-value 0.001).

Keywords: *Anemia, Diet, Husband's Support, Physical Activity*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai dengan proses bertemunya sel telur dan sel sperma sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan implantasi sampai lahirnya janin (Syaiful, 2019). Proses kehamilan normalnya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan kalender. Lamanya kehamilan dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT), namun sebenarnya fertilisasi terjadi sekitar 2 minggu setelah HPHT. Sehingga umur janin pascakonsepsi kurang dua minggu dari perhitungan sejak HPHT, yaitu 266 hari atau 38 minggu (Diki, 2021).

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya (Yusuf dkk, 2022).

Anemia adalah salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Anemia pada kehamilan biasanya terjadi pada trimester 1 dan 3 dengan kadar Hb dibawah 11gr% dan trimester 2 dengan kadar Hb kurang dari 10,5gr%. Beberapa faktor penyebab anemia yang sering muncul pada ibu hamil seperti kurang gizi dan kurang zat besi, malabsorpsi, kehilangan darah pada masa persalinan lalu, dan penyakit kronik seperti TBC, paru, cacing usus, malaria sehingga anemia zat besi dalam kehamilan dapat mengakibatkan meningkatnya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Yusuf dkk, 2022).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sekitar 810 wanita di seluruh dunia meninggal setiap hari karena komplikasi kehamilan atau persalinan. Antara tahun 2000 dan 2017, AKI secara global turun sekitar 38%. Pada tahun 2017, diperkirakan 295.000 wanita meninggal selama kehamilan dan setelah melahirkan. Angka kematian ibu di negara berkembang adalah 462/100.000 pada tahun 2017, dibandingkan dengan 11/100.000 di negara maju (Sugihastuti dkk, 2022).

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 terkait COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Berdasarkan Provinsi jumlah kematian ibu di Jawa Barat pada tahun 2020 yaitu sebesar 745 kematian. Pada tahun 2021 yaitu sebesar 1204 kematian (Kemenkes RI, 2022).

Adapun Jumlah kematian ibu di Kabupaten Bogor pada tahun 2021 tercatat sebanyak 55 kasus atau 49,54 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu di Kabupaten Bogor pada tahun 2021 mengalami penurunan dibandingkan tahun 2020 sebanyak 87 kasus kematian ibu. Dan adapun kejadian anemia setelah dilakukan pengambilan data di PMB Irna Dewi Megawati tahun 2022 angka kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 40% dari seluruh ibu hamil (Perdana dkk, 2023).

Prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di seluruh dunia berkisar antara 41,8%-43,8% yang berarti sekitar 56-59 juta wanita hamil mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada ibu hamil secara global sebanyak 28-36 juta orang. Sedangkan jumlah anemia tertinggi berada di Benua Asia, yaitu sebanyak 12-22 juta orang dan yang rendah berada di Oceania atau kawasan di Samudera Pasifik sekitar 100-200 orang. Di dunia, Benua Asia khususnya Asia Tenggara memiliki persentase paling tinggi untuk masalah anemia pada ibu hamil yaitu mencapai 48,2% (Rahayu dkk, 2021).

Menurut Kemenkes (2017) prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 31,25%. Sedangkan pada tahun 2018, prevalensi ibu hamil anemia mengalami peningkatan sebesar 48,9% dengan klasifikasi usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, usia 45-54 tahun sebesar 44%. Sedangkan prevalensi anemia ibu hamil di provinsi Jawa Barat sebanyak 11,957 jiwa. Adapun jumlah anemia pada ibu hamil di Kota Bogor pada tahun 2019 sebesar 7,60% (1.895) kasus (Kemenkes RI, 2018).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil diantaranya adalah pola makan, aktivitas fisik ibu hamil dan sebagainya. Setiap ibu hamil harus memiliki status gizi yang baik dengan pola makan yang baik dan asupan gizi yang seimbang. Selain pola makan ibu hamil, aktivitas fisik juga dapat menyebabkan anemia. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun sehingga menyebabkan metabolisme besi dalam tubuh menurun. Besi adalah zat komponen pembentuk Hb, jika produksi besi menurun maka akan mempengaruhi pembentukan Hb yang akan berdampak pada menurunnya transport oksigen ke seluruh sel tubuh. Oleh karena itu, angka kebutuhan energy seseorang disesuaikan dengan aktifitas fisik (Purba & Hutagaol, 2022).

Pola makan yang kurang baik saat kehamilan akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan kebutuhan tubuh akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi, sehingga akan berakibat pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang maupun berat saat kehamilan (Mariana dkk, 2018).

Rendahnya dukungan suami menjadi penyebab terjadinya anemia. Jika dukungan suami rendah maka kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe juga akan kurang baik, sebaliknya jika dukungan keluarga baik maka kepatuhan ibu hamil akan baik. Suami mempunyai pengaruh yang besar dalam penyelesaian masalah yang dihadapi ibu hamil, karena dapat membuat ibu merasa aman, nyaman karena saat hamil ibu selalu ingin diberikan kasih sayang dan perhatian lebih. Suami dapat menjadi pengingat yang baik bagi ibu hamil untuk mengkonsumsi tablet zat besi dan memberikan makanan yang bergizi (Rachmawati, 2022).

Dampak dari anemia pada kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, pendarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD), saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama dapat berlangsung lama, dan terjadi partus terlantar dan pada kala nifas terjadi subinvolusi uteri menimbulkan pendarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium dan pengeluaran ASI berkurang dan dampak jangka panjangnya bisa menyebabkan BBLR dan gangguan perkembangan bayi (Sari dkk, 2022).

Terkait dengan hal diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Dukungan Suami terhadap Kejadian Anemia di PMB Bidan Irna Dewi Megawati Tahun 2023”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain deskriptif analitik pendekatan *cross sectional*, dimana penelitian ini mengamati hubungan aktivitas fisik, pola makan dan dukungan suami terhadap anemia pada ibu hamil di PMB Bidan Irna Dewi Megawati tahun 2023. Sampel penelitian berjumlah 85 responden yang ditentukan berdasarkan teknik total sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga seluruhnya harus dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan ialah kuesioner. Kuesioner penelitian sebelumnya telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu sebelum digunakan dalam pengambilan data. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa keseluruhan butir pernyataan dalam kuesioner aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan suami menunjukkan hasil yang valid dengan nilai r hitung $>$ r tabel ($>0,468$). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan suami menunjukkan hasil yang reliabel dengan nilai cronbach's alpha $>0,6$.

Tahapan penelitian dimulai dengan menentukan sampel dan melakukan pengambilan data primer, dimana informasi diperoleh langsung dari responden dengan melakukan pengisian kuesioner sebagai instrumen penelitian pada variabel aktivitas fisik, pola makan, dan dukungan suami. Sedangkan variabel anemia dilakukan pemeriksaan dengan menggunakan alat cek Hb stik. Setelah mendapatkan seluruh data yang diperlukan, kemudian dilakukan analisis data secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel, serta analisis bivariat dengan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1. Karakteristik Responden

Tabel 1 menjelaskan mengenai karakteristik responden penelitian di PMB Irnawati Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia :		
20-25 Tahun	27	31,8
26-30 Tahun	36	42,4
31-35 Tahun	22	25,9
Pendidikan :		
SD	7	8,2
SMP	13	15,3
SMA	52	61,2
S1	13	15,3
Pekerjaan :		
IRT	74	87,1
Karyawan	1	1,2
Wiraswasta	2	2,4
Pedagang	3	3,5
Guru	5	5,9

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi usia ibu hamil dari 85 responden (100%) yang berumur 20–25 tahun sebanyak 27 responden (31,8%), usia 26-30 tahun sebanyak 36 responden (42,4%) dan yang berumur 31-35 tahun sebanyak 22 responden (25,9%). Distribusi frekuensi pendidikan ibu hamil usia kehamilan 13-32 minggu dari 85 responden (100%), yang berpendidikan SD sebanyak 7 responden (8,2%), yang berpendidikan SMP sebanyak 13 responden (15,3%), yang berpendidikan SMA sebanyak 52 responden (61,2%) dan yang berpendidikan S1 sebanyak 13 responden (15,3%). Distribusi frekuensi pekerjaan ibu hamil usia kehamilan 13-32 minggu dari 85 responden (100%), yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 74 responden (87,1%), yang bekerja sebagai Karyawan 1 responden (1,2 %), yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 2 responden (2,4%), yang bekerja sebagai pedagang sebanyak 3 responden (3,5%) dan yang bekerja sebagai guru 5 responden (5,9%).

3.1.2. Hasil Analisis Univariat

a. Aktivitas Fisik

Tabel 2 menjelaskan mengenai distribusi frekuensi aktivitas fisik ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	43	50,6
Ringan	42	49,4
Total	85	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas aktivitas fisik ibu hamil dengan usia kehamilan 13-32 minggu memiliki aktivitas berat yaitu sebanyak 43 responden (50,6%), yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 42 responden (49,4%).

b. Pola Makan

Tabel 3 menjelaskan mengenai distribusi frekuensi pola makan ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	52	61,2
Kurang	33	38,8
Total	85	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi pola makan yang mendukung ibu hamil usia kehamilan 13-32 minggu dari 85 responden (100%), pola makan yang baik ibu hamil usia 13-32 minggu yaitu sebanyak 52 responden (61,2%), pola makan yang kurang ibu hamil usia 13-32 minggu yaitu sebanyak 33 responden (38,8%).

c. Dukungan Suami

Tabel 4 menjelaskan mengenai distribusi frekuensi dukungan suami pada ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Dukungan Suami pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Dukungan Suami	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	65	76,5
Kurang	20	23,5
Total	85	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi dukungan suami ibu hamil dari 85 responden (100%), ibu hamil yang didukung suaminya yaitu sebanyak 65 responden (76,5%), ibu hamil yang tidak didukung suaminya yaitu 20 responden (23,5%).

d. Anemia

Tabel 5 menjelaskan mengenai distribusi frekuensi anemia pada ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Dukungan Suami pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Anemia	30	35,3
Tidak anemia	55	64,7
Total	85	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi anemia dari 85 responden (100%), yaitu sebanyak 30 responden (35,3%) mengalami anemia dengan kategori 22 responden (25,9%) yang mengalami anemia ringan, sebanyak 8 responden (9,4%) yang mengalami anemia sedang dan sebanyak 55 responden (64,7%) yang tidak mengalami anemia.

3.1.3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Anemia

Tabel 6 menjelaskan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan anemia pada ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Anemia				Total	P- Value	OR	
	Anemia		Tidak Anemia					
	F	%	F	%				
Berat	15	50	28	50,9	43	50,6	0,936	0,964
Ringan	15	50	27	49,1	42	49,4		
Total	30	100	55	100	85	100		

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 43 ibu hamil yang memiliki aktivitas berat, sebanyak 15 (50%) ibu mengalami anemia, dan dari 42 ibu hamil yang memiliki aktivitas ringan, sebanyak 15 (50%) ibu tidak mengalami anemia. Hasil analisis *chi square* menunjukkan bahwa nilai p 0,936, artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Iran Dewi tahun 2023.

b. Hubungan Pola Makan dengan Anemia

Tabel 7 menjelaskan mengenai hubungan pola makan dengan anemia pada ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Pola Makan	Anemia				Total	P- Value	OR	
	Anemia		Tidak Anemia					
	F	%	F	%				
Baik	9	10,6	43	50,6	52	61,2	0,001	0,120
Kurang	21	24,7	12	14,1	33	38,8		
Total	30	35,3	55	64,7	85	100		

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa dari 52 ibu hamil yang memiliki pola makan baik, sebanyak 43 (50,6%) ibu tidak mengalami anemia, dan dari 33 ibu hamil yang memiliki pola makan kurang, sebanyak 21 (24,7%) ibu mengalami anemia. Hasil analisis *chi square* menunjukkan bahwa nilai p 0,001, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Iran Dewi tahun 2023. Nilai OR menunjukkan 0,120 yang berarti ibu hamil dengan pola makan yang kurang baik berpeluang untuk mengalami anemia 0,120 kali lebih tinggi dibandingkan ibu hamil dengan pola makan yang baik.

c. Hubungan Dukungan Suami dengan Anemia

Tabel 8 menjelaskan mengenai hubungan dukungan suami dengan anemia pada ibu hamil di PMB Irna Dewi yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 8. Hubungan Dukungan Suami dengan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Irna Dewi Tahun 2023

Dukungan Suami	Anemia				Total	P- Value	OR	
	Anemia		Tidak Anemia					
	F	%	F	%				
Mendukung	12	14,1	53	62,4	65	76,5	0,001	0,025
Tidak Mendukung	18	21,2	2	2,4	20	23,5		
Total	30	35,3	55	64,7	85	100		

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 65 ibu hamil yang mendapat dukungan dari suami, sebanyak 53 (62,4%) ibu tidak mengalami anemia, dan dari 20 ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami, sebanyak 18 (21,2%) ibu mengalami anemia. Hasil analisis *chi square*

menunjukkan bahwa nilai p 0,001, artinya terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian anemia pada ibu hamil di PMB Iran Dewi tahun 2023. Nilai OR menunjukkan 0,035 yang berarti ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami berpeluang untuk mengalami anemia 0,025 kali lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang mendapat dukungan dari suami.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Irna Dewi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik dengan anemia pada ibu hamil dari 85 responden (100%), Terdapat 15 ibu hamil (50%) dengan Aktivitas Fisik Berat mengalami Anemia, Terdapat 15 ibu hamil (50%) dengan Aktivitas Fisik Ringan mengalami Anemia, Terdapat 28 ibu hamil (50,9%) dengan Aktivitas Fisik Berat tidak mengalami Anemia, Terdapat 27 ibu hamil (49,1%), dengan Aktivitas Fisik Ringan tidak mengalami Anemia. Hasil analisis didapatkan nilai Asymp sig 0,936 lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan anemia di PMB Irna Dewi Megawati Bogor tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari Saraswati Purba yang berjudul Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama, Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan korelasi Chi-Square, dapat diketahui bahwa nilai p value = 0,724 itu berarti lebih besar dari 0,05 ($0,724 > 0,05$). maka kesimpulan yang diperoleh adalah H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas langsa lama (Purba & Hutagaol, 2022).

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Kemenkes, 2019).

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Olahraga merupakan salah satu dari aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, berenang, jalan kaki, senam yoga, senam pilates, senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, jogging (lari kecil ringan dan santai), bersepeda dan aktivitas lain dalam membersihkan rumah seperti mengepel (Innamorati dkk, 2023).

Menurut peneliti ibu hamil yang memberdayakan dirinya dengan aktivitas fisik yang baik mengetahui bahwa menjaga kesehatan kehamilan salah satunya adalah dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan metabolisme sel tubuh menurun juga.

3.2.2. Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Irna Dewi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola makan dengan anemia pada ibu hamil dari 85 responden (100%), terdapat 9 ibu hamil (10,6%) yang pola makannya baik mengalami anemia, terdapat 21 ibu hamil (24,7%) yang pola makannya kurang baik mengalami anemia, terdapat 43 ibu hamil (50,6%) yang pola makannya baik tidak anemia, terdapat 12 ibu hamil (14,1%) yang pola makannya kurang tidak anemia. Hasil analisis didapatkan nilai Asymp sig 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada hubungan antara pola makan dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi Megawati Bogor tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dina Mariana yang berjudul Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas tahun 2018. Hasil penelitian yang dilakukan tentang pola makan dan anemia menggunakan 15 responden yang pola makan tidak sehat terdapat hampir sebagian besar responden (46,7%) mengalami anemia, sedangkan dari 15 responden yang pola makan sehat terdapat hampir seluruh responden (93,3%) tidak mengalami anemia. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-square (Fisher's Exact Test) didapat nilai p -value = $0,035 < \alpha$ 0,05 berarti signifikan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Mariana dkk, 2018).

Pola makan adalah cara seseorang, kelompok orang dan keluarga dalam memilih jenis dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang atau lebih dan mempunyai khas untuk satu kelompok tertentu (Trirahayu, 2022).

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. Pola makan yang kurang baik saat kehamilan akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan Hb terhambat dan kebutuhan tubuh akan zat gizi baik mikro maupun makro tidak terpenuhi, sehingga akan berakibat pada munculnya berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang maupun berat saat kehamilan (Mariana dkk, 2018).

Menurut peneliti pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. Pola makan yang sehat yaitu makanan yang dikonsumsi memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh kita seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air. Selain itu, pola makan harus diatur, yaitu 3 kali sehari (pagi, siang, dan malam). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan ibu hamil maka akan semakin sehat ibu dan bayinya yang dikandung dan semakin berkurang resiko ibu mengalami anemia.

3.2.3. Hubungan Dukungan Suami pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Irna Dewi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dukungan suami dengan anemia pada ibu hamil dari 85 responden (100%), Terdapat 12 ibu hamil yang mendapatkan dukungan dari suaminya mengalami anemia, terdapat 18 ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan dari suaminya mengalami anemia, terdapat 53 ibu hamil yang mendapatkan dukungan dari suaminya tidak mengalami anemia, terdapat 2 ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan dari suaminya tidak mengalami anemia. Hasil analisis didapatkan nilai Asymp sig 0,001 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada hubungan antara dukungan suami dengan anemia di PMB Irna Dewi Megawati Bogor tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fijri Rachmawati yang berjudul Dukungan Suami Dalam Pencegahan Anemia Pada Kehamilan tahun 2022. Hasil penelitian yang dilakukan tentang dukungan suami dengan kejadian anemia pada ibu hamil penelitian diketahui dengan kategori responden rendah sebanyak 24 orang sebagian besar tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 17 orang (70.8%) sedangkan responden dengan kategori dukungan tinggi sebanyak 23 orang sebagian besar patuh mengkonsumsi tablet Fe yaitu sebanyak 21 orang (91.3%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai $p=0.000 < 0.05$ maka artinya ada hubungan antara dukungan suami dengan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe di PMB Monica. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan suami ibu hamil maka akan semakin tinggi pula kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe selama kehamilan (Rachmawati, 2022).

Dukungan suami adalah dapat berupa kasih sayang dan perhatian yang diberikan oleh sang suami kepada ibu yang sedang hamil. Suami memiliki peran yang cukup besar di dalam menentukan status kesehatan ibu hamil selama menjalani kehamilan dan bahkan hingga menjalani serta selesai proses kehamilan. Suami yang mendukung akan melakukan tindakan seperti akan memberikan motivasi yang baik pada ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya. Dukungan suami memiliki peranan yang penting bagi kesejahteraan ibu dan janin sejak masa kehamilan sampai setelah melahirkan. Suami yang terus mendukung istrinya selama hamil dapat diartikan menjaga janin dalam kandungan agar tetap sehat, karena ibu sehat mencerminkan janin sehat. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa ibu yang mengalami problem emosional pada masa kehamilan, dapat mempengaruhi proses perkembangan otak janin, bahkan dapat membawa dampak emosi serta perilaku setelah anak lahir (Trirahayu, 2022).

Menurut peneliti peran dukungan suami juga merupakan peluang yang sangat besar dalam menentukan status kesehatan ibu hamil termasuk dalam pencegahan anemia. Jika suami mengharapkan kehamilan, mendukung bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal, maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan maupun nifas. Dukungan suami dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, pengurangan stress, peningkatan harga diri, serta penyediaan sumber atau bantuan yang dibutuhkan selama proses kehamilan. Dukungan suami harus diberikan kepada ibu hamil karena suami berperan penting dalam kesehatan ibu hamil dan kehamilannya, karena pada saat hamil akan muncul ketidaknyamanan selama masa kehamilan dan disistulah peran suami harus bisa mendukung ibu hamil agar ibu hamil selalu merasa diperhatikan dan selalu merasa suami peduli terhadap kesehatan ibu dan janinnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: pada variabel aktivitas fisik ibu hamil di PMB Bidan Irna Dewi Megawati Bogor Tahun 2023 mayoritas memiliki aktivitas berat sebanyak 43 responden (50,6%), pada variabel pola makan mayoritas memiliki pola makan baik sebanyak 52 responden (61,2%), pada variabel dukungan suami mayoritas mendapat dukungan dari suami sebanyak 65 responden (76,5%), dan pada variabel anemia mayoritas ibu hamil tidak mengalami anemia sebanyak 55 responden (64,7%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi Tahun 2023 dengan p-value 0,936. Adanya hubungan pola makan dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi tahun 2023 dengan p-value 0,001. Adanya hubungan dukungan suami dengan anemia di PMB Bidan Irna Dewi Tahun 2023 dengan p-value 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Diki, R. (2021). *Asuhan Kehamilan*. yayasan kita menulis.
- Kemkes. (2019). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. *In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kemkes RI. (2018). Laporan Nasional RKD 2018. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122.
- Perdana, L., Khodijah, S., Jumiaty, S., & Maulidia, M. F. (2023). Analisis Korelasi Jumlah Ibu Bersalin ditolong Tenaga Kesehatan terhadap Penurunan Angka Kematian Ibu di Kabupaten Bogor Tahun 2003-2021. 8(1), 55–64.
- Purba, S. S., & Hutagaol, R. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia DI Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama. *Public Health Jurnal*, 8(2), 24–28.
- Rachmawati, F. (2022). Dukungan Suami dalam Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Midwifery Journal*, 2(1), 15–18.
- Apriliani, F. R., Avianty, I., & Angie Nauli, H. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Tegal Gundil Tahun 2020. *Promotor*, 4(4), 312.
- Sari, H., Yarmaliza, & Zakiyuddin. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Samadua Kecamatan Samadua Kabupaten Aceh Selatan. *Jurmakesmas*, 2(1), 133–147.
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal*

Interprofesi Kesehatan Indonesia, 2(1), 203–210.

Trirahayu, S. (2022). Hubungan Pola Makan, Dukungan Suami dan Sumber Informasi terhadap Anemia pada Ibu Hamil di Usia Remaja. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(8), 259–265.

Yusuf, R. N., Niken, & Herayono, F. (2022). Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Saintika*, 4(1), 66–69.