

HUBUNGAN ASUPAN NUTRISI DENGAN KADAR Hb PADA IBU HAMIL DI BPS SURATINI SUWARNO SURAKARTA

Anis Nurhidayati¹, Erlyn Hapsari²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan, STIKes Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Kekurangan zat besi di dalam tubuh di sebabkan oleh kekurangan konsumsi zat besi yang berasal dari makanan atau rendahnya absorpsi zat besi yang ada di dalam makanan. Asupan gizi pada saat hamil berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat besi karena terjadi peningkatan ekspansi massa sel darah merah, maka kebutuhan akan zat besi bertambah dan hal ini akan berdampak pada terjadinya anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Asupan nutrisi pada ibu hamil, mengetahui kadar Hb pada ibu hamil dan mengetahui hubungan asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil. Metode penelitian adalah survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di BPS Suratini Suwarno Surakarta selama 6 bulan. Populasi target dalam penelitian ini adalah 40 ibu hamil dengan teknik sampel secara quota sample. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui asupan nutrisi ibu hamil dan set HB Digital untuk mengetahui kadar hemoglobin pada ibu hamil. Teknik analisis data yang digunakan adalah Pearson Product Moment dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 5\%$. Pengujian statistik dalam analisis ini diolah dengan komputer menggunakan program SPSS (statistical product and service solution) versi 17. Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai r hitung $0,674 > r$ tabel $0,312$ dan p -value $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil.

Kata kunci: ibu hamil, asupan nutrisi, kadar Hb

ABSTRACT

Deficiency of iron in the body is caused by deficiency of iron intake from food or poor absorption of iron in the diet. Nutritional intake during pregnancy affect the fulfillment of the needs iron because of an increase in red blood cell mass expansion, the need for iron increases and this will have an impact on the occurrence of anemia. This study aims to determine the nutrient intake in pregnant women, knowing Hb levels in pregnant women and determine the relationship of nutrient intake with hemoglobin levels in pregnant women The research method is a survey with a cross sectional analytic study. This research was conducted in BPS Suratini Suwarno Surakarta for 6 months. The target population in this study were 40 pregnant women with the sample quota sample technique. The instrument used was a questionnaire study to determine the nutritional intake of pregnant women and set HB Digital to determine hemoglobin levels in pregnant women. The data analysis technique used is the Pearson Product Moment with a

confidence level of 95 % or $\alpha = 5 %$. The test statistic in this analysis is processed by a computer using SPSS (statistical product and service solutions) version 17. The results of this study showed the value of 0.674 count $r > r$ table 0.312 and p -value $0.000 < 0.05$. This suggests that there is a significant relationship between intake of nutrients with Hb levels in pregnant women.

Keywords: *pregnant women, nutrition, Hb*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia dan masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan kondisinya dimasa janin dalam kandungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan ibu adalah keadaan gizi ibu selama kehamilan (Depkes RI, 2007).

Asupan gizi pada saat hamil berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat besi karena terjadi peningkatan ekspansi massa sel darah merah, maka kebutuhan akan zat besi bertambah. Perubahan yang terjadi bila ibu dinyatakan hamil adalah terjadinya penambahan cairan tubuh atau volume plasma yang tidak sebanding dengan penambahan massa sel darah merah, sehingga terjadi pengenceran darah, akibatnya kadar hemoglobin menurun dan berakibat terjadinya anemia pada kehamilan. Hemoglobin merupakan zat yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh termasuk ke tubuh janin yang di kandung oleh ibu, sehingga jika terjadi anemia pada ibu hamil, maka proses pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh tersebut akan mengalami gangguan. Kekurangan zat besi di dalam tubuh disebabkan oleh kekurangan konsumsi zat besi yang berasal dari makanan atau rendahnya absorpsi zat besi yang ada di dalam makanan. Pada kehamilan dianjurkan banyak mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, juga vitamin B seperti hati, daging, kuning telur, ikan,

susu, kacang-kacangan seperti tempe dan susu kedelai. Serta sayuran berwarna hijau tua seperti bayam dan daun katuk. Selain itu, mengkonsumsi juga jenis makanan yang memudahkan penyerapan zat besi, misalnya makanan yang mengandung banyak vitamin C. Ibu hamil dianjurkan untuk menghindari makanan / minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, misal kopi & teh atau susu kalsium.

Anemia yang tidak segera ditangani sangat beresiko tinggi pada ibu dan bayi karena akan berpengaruh terhadap kehamilan, persalinan dan masa nifas. Adapun dampak dari anemia antara lain: keguguran, partus prematurus, partus lama, kematian janin dalam kandungan, syok, afribronogenemia dan hipofibrinogenemia, infeksi intra partum dan dalam nifas ibu lemah sampai terjadi anemia gravis. Yang pada akhirnya akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

Anemia dalam kehamilan ialah kondisi ibu hamil dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr%. Anemia dalam kehamilan disebabkan karena banyaknya wanita yang memulai kehamilan dengan cadangan makanan yang kurang. Saat kehamilan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Zat besi pada wanita hamil dibutuhkan untuk pembentukan sel-sel darah merah, janin dan placenta, dimana anemia dalam kehamilan yang paling sering dijumpai ialah anemia akibat kekurangan

besi, hal ini dapat disebabkan karena kurang masuknya unsur zat besi dalam makanan. Kurangnya zat besi akan mengakibatkan kecepatan pembentukan haemoglobin dan konsentrasinya dalam peredaran darah menurun sehingga akan terjadi anemia. Kurangnya asupan nutrisi atau intake makanan akan mengakibatkan malnutrisi yang akan mempengaruhi kecepatan pembentukan haemoglobin dan konsentrasi dalam darah menurun sehingga menyebabkan anemia. Hal ini terjadi karena zat besi yang tersedia tidak cukup untuk pembentukan hemoglobin, sehingga produksi hemoglobin lebih rendah dari normal, maka memungkinkan untuk terjadinya anemia. Kehamilan sangat memerlukan kebutuhan zat besi, jika persediaan Ferose (Fe) minimal setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe dan akhirnya menimbulkan anemia. Jika intake makanan tidak adekuat, maka besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis haemoglobin karena defisiensi besi dalam makanan, walaupun eritrosit tetap diproduksi dalam jumlah biasa akan tetapi kandungannya lebih rendah dari normal dan berukuran lebih kecil sehingga kurang mampu mengangkut oksigen. Dengan demikian semakin sedikit kandungan zat besi yang terkandung dalam makanan kemungkinan terjadinya anemia akan semakin besar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Asupan nutrisi pada ibu hamil, mengetahui kadar Hb pada ibu hamil dan mengetahui hubungan asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di BPS Suratini Suwarno Surakarta selama 6 bulan.

Populasi target dalam penelitian ini adalah 40 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPS Suratini Suwarno Surakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sample*.

Instrumen penelitian yang peneliti gunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui asupan nutrisi ibu hamil dan set HB Digital untuk mengetahui kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan nutrisi ibu selama hamil dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kadar HB ibu hamil.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Product Moment* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 5\%$. Pengujian statistik dalam analisis ini diolah dengan computer menggunakan program SPSS (*statistical product and service solution*) versi 17.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai statistik seperti pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Nilai Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Asupan Nutrisi	40	30	80	110	96.55	6.917	47.844
Kadar Hb	40	3.3	9.5	12.8	11.040	.9771	.955

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata – rata asupan nutrisi pada ibu hamil adalah 96,55 dengan nilai maksimum 110 dan minimum 80 dan standar deviasi 6,917. Kadar HB rata – rata pada ibu hamil adalah 11, 04 dengan kadar Hb maksimum 12,8 dan kadar Hb minimum 9,5.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui distribusi frekuensi asupan nutrisi dan kadar Hb pada ibu hamil seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Nutrisi Pada Ibu Hamil

Asupan Nutrisi	Jumlah	%
Baik	7	17.5
Cukup	27	67.5
Kurang	6	15
Jumlah	40	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 ibu hamil yang mempunyai asupan nutrisi baik sebanyak 7 orang (17,5 %), asupan nutrisi cukup sebesar 27 orang (67,5%) dan asupan nutrisi kurang sebanyak 6 orang (15%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Pada Ibu Hamil

Kadar Hb	Jumlah	%
>11 gr% (Normal)	19	47.5
9 – 11gr% (Anemia Ringan)	21	52.5
Jumlah	40	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 ibu hamil yang mempunyai kadar HB > 11gr% (Normal) sebanyak 19 orang (47,5%) dan kadar HB 9 – 11gr% (Anemia Ringan) sebanyak 21 orang (52,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asupan Nutrisi Dengan Kadar HB pada ibu Hamil

Asupan Nutrisi	Kadar Hb				Jumlah	
	11 gr% Normal		9 – 11gr% Anemia Ringan		n	%
	n	%	n	%		
Baik	7	17.5	-	-	7	17.5
Cukup	12	30	15	37.5	27	67.5
Kurang	-	-	6	15	6	15
Jumlah	19	47.5	21	52.5	40	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi baik dengan kadar Hb > 11gr% (normal) sebanyak 7 orang (17,5%), ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi cukup dengan kadar Hb > 11gr% (normal) sebanyak 12 orang (30%), ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi cukup dengan kadar Hb 9 – 11 gr% (Anemia Ringan) sebanyak 15 orang (37,5%) dan ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi kurang dengan kadar Hb 9 – 11 gr% sebanyak 6 orang (15%).

2. Analisis Data Penelitian

Sebelum data penelitian dianalisis, dilakukan Uji Normalitas untuk mengetahui normalitas data. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui normalitas adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Asupan Nutrisi	Kadar Hb
N		40	40
Normal Parameters ^a	Mean	96.55	11.040
	Std. Deviation	6.917	.9771
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.149
	Positive	.042	.149
	Negative	-.093	-.086
Kolmogorov-Smirnov Z		.590	.941
Asymp. Sig. (2-tailed)		.877	.339

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa nilai *Sig* > 0,05 maka data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena skala datanya interval-rasio dan data berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan

adalah *Pearson Product Moment* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha = 5\%$ atau 0,05. Hasil analisis data penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Asupan Asupan Nutrisi Dengan Kadar HB pada ibu Hamil

		Asupan Nutrisi	Kadar Hb
Asupan Nutrisi	Pearson Correlation	1	.674**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Kadar Hb	Pearson Correlation	.674**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 6 diatas diperoleh nilai *r* hitung 0,674 > *r* tabel 0,312 dan *p*-value 0.000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil.

Nutrisi untuk ibu hamil sangat bermanfaat untuk mendukung proses pertumbuhan organ dan pendukung proses kehamilan, proses metabolisme zat gizi dan mendukung kondisi fetus dan neonatus (Proverawati dan wati, 2011). Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk tumbuh kembang

janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Waryana, 2010). Asupan nutrisi adalah susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam satu hidangan (Almatsier, 2005). Kejadian anemia sering dihubungkan dengan pola makanan yang rendah kandungan zat besinya serta makanan yang dapat memperlancar dan menghambat absorpsi zat besi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi baik dengan kadar Hb > 11gr% (normal) sebanyak 7 orang (17,5%), ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi cukup dengan kadar Hb > 11gr% (normal) sebanyak 12 orang (30%), ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi cukup dengan kadar Hb 9 – 11 gr% (Anemia Ringan) sebanyak 15 orang (37,5%) dan ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi kurang dengan kadar Hb 9 – 11 gr% sebanyak 6 orang (15%). Berdasarkan hasil analisis *Pearson Product Moment* dengan tingkat kepercayaan 5% diperoleh nilai r hitung 0,674 > r tabel 0,312 dan p-value 0.000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil.

Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi atau intake makanan akan mengakibatkan malnutrisi yang akan mempengaruhi kecepatan pembentukan haemoglobin dan konsentrasi dalam darah menurun sehingga menyebabkan kadar haemoglobin turun. Hal ini terjadi karena zat besi yang tersedia tidak cukup untuk pembentukan hemoglobin, sehingga produksi hemoglobin lebih rendah dari normal, maka memungkinkan untuk terjadinya anemia. Kehamilan sangat memerlukan kebutuhan zat besi, jika persediaan Ferose (Fe) minimal setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe dan akhirnya menimbulkan anemia. Jika intake makanan tidak adekuat, maka besi yang tersedia tidak mencukupi untuk sintesis haemoglobin karena defisiensi besi dalam makanan, walaupun eritrosit tetap diproduksi dalam jumlah biasa akan tetapi kandungannya lebih rendah dari normal dan berukuran lebih kecil sehingga kurang mampu mengangkut oksigen. Dengan demikian semakin sedikit kandungan zat besi yang terkandung

dalam makanan kemungkinan terjadinya anemia akan semakin besar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Esse Puji, dkk di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Tahun 2009, dengan hasil ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia gizi pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Ibu hamil yang memiliki asupan nutrisi pada katagori baik sebanyak 7 orang (17,5%), pada katagori cukup sebesar 12 orang (30%) dan pada katagori kurang sebanyak 6 orang (15%). Ibu hamil yang mempunyai kadar Hb > 11 gr% (normal) sebanyak 19 orang (47,5%) dan yang mempunyai kadar Hb 9 – 11 gr% (anemia ringan) sebanyak 21 orang (52,5%). Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai r hitung 0,674 > r tabel 0,312 dan p-value 0.000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan nutrisi dengan kadar Hb pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ayuanita, Mahardika, A. 2012. *Pantangan-Pantangan Ibu Hamil Hal-Hal yang Tidak Boleh dan Boleh Dilakukan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Araska
- Campbell, S, Machonochie. 2006. *Kehamilan Hari Demi Hari*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama
- Depkes, RI, 2007. *Pengertian Kehamilan*. (online) [http:// http://www.DepkesRI.co.id](http://www.DepkesRI.co.id). Diakses tanggal 14 Maret 2012

- Dinkes, 2011. Target MDGs Bidang Kesehatan. <http://www.1456-depkes-target-mdgs-bidang-kesehatan.html>. Diakses 23 Februari 2012
- Hidayat, A, A. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kristiyanasari, W. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuhamedika
- Miyata, S, M, I, Proverawati, A. 2010. *Nutrisi Janin dan Ibu Hamil*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Notoatmodjo, S, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawiroharjo, S. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Yayasan Pustaka
- Proverawati, A, Wati, E, K. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha medika
- Riwidikdo, H. 2010. *Statistik untuk Penelitian Kesehatan dengan Aplikasi Program R dan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Saifuddin, A. B. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Wiknjosastro, 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

-oo0oo-