



Indragiri Health Journal

Vol. 2, No. 1, Agustus 2025, pp. 43-49

INSTITUT TEKNOLOGI DAN BISNIS INDRAGIRI

<https://journal.itbind.ac.id/index.php/IHJ/issue/view/36>

THE EFFECT OF ANEMIA PREVENTION BEHAVIOR ON ANEMIA SYMPTOMS IN PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE PEKAN HERAN PUBLIC HEALTH CENTER IN 2024

Yopi Wulandhari¹, Prima², Nur Meini³, Guriti⁴

¹ Midwifery, Institute of Technology and Business Indragiri, Rengat, Indonesia

yopideade13@gmail.com primalestari0801@gmail.com Inurr2305@gmail.com mamah.yose@gmail.com

Abstract

Anemia is a blood disorder or hematological disorder that occurs when hemoglobin levels (the main part of red blood cells that bind oxygen) are below normal. So this research refers to discussing whether there is an influence of anemia prevention behavior on anemia symptoms in pregnant women in the Pekan Heran Community Health Center Working Area in 2024. To find out whether or not there is an influence of anemia prevention behavior on anemia symptoms in pregnant women in the Pekan Heran Community Health Center Working Area in 2024. Using Quantitative research methods and the population in this study were pregnant women in the Pekan Heran Community Health Center Working Area, West Rengat District, totaling 79 people. The results of this research were that the majority prevented anemia, amounting to 76 respondents (96%) and did not prevent anemia, amounting to 3 respondents (3.7%). Prevention of anemia in pregnant women can be done with appropriate health behavior. Of the 79 respondents from pregnant women, there were 11 respondents (13.9%) who experienced anemia symptoms and 68 respondents (86%) who did not experience anemia symptoms. Symptoms of anemia are lethargy and dizziness, feeling tired, feeling weak, indigestion and loss of appetite. Health behaviors such as maintaining a diet high in iron, regularly consuming iron tablets, and doing ANC during early pregnancy can reduce the prevalence of anemia in pregnant women. Diet is an important factor that pregnant women must pay attention to.

Keywords : Prevention, Symptoms, Anemia in Pregnant Women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan gangguan darah atau kelainan hematologi yang terjadi ketika kadar hemoglobin (bagian utama dari sel darah merah yang mengikat oksigen) berada di bawah normal. Kadar hemoglobin umum berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk pria, anemia biasanya didefinisikan sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100ml pada wanita usia subur $hb < 12,0$ g/dl dikatakan anemia, sedangkan pada ibu hamil dikatakan anemia bila $hb < 11,0$ g/dl. Anemia kehamilan merupakan cairan plasma selama kehamilan mengencerkan darah (hemodilusi) yang dapat tercermin sebagai anemia.

Ibu hamil memiliki nilai hemoglobin yang lebih rendah, tetapi hal ini normal. kebutuhan hemoglobin meningkat saat hamil sehingga dibutuhkan lebih banyak zat pembentuk hemoglobin, yaitu zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Bila asupan ketiga nutrisi tersebut kurang, maka dapat terjadi anemia yang bisa membahayakan ibu hamil maupun janin.

Pada tahun 2023 terdapat 1 orang ibu hamil yang mengalami anemia berat dengan Hb <8gr, 7 orang ibu hamil yang terkena anemia ringan atau sedang dengan Hb 8-11gr, 71 orang ibu hamil dengan Hb normal yaitu >12gr.

ibu hamil yang mengalami anemia di karena tidak patuh dalam mengonsumsi tablet fe dan ada juga yang tidak sama sekali mengonsumsi tablet fe. Upaya pencegahan anemia gizi besi pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan 1 TTD setiap hari selama kehamilan minimal 90 tablet, dimulai sedini mungkin dan dilanjutkan sampai masa nifas. Pemberian TTD setiap hari selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal 70% dan defisiensi besi 57% (WHO 2012).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan membahas ada pengaruh perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran tahun 2024. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran Tahun 2024.

TUNJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Anemia

Anemia ialah penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin didalam sirkulasi darah. Kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan kurang dari 11 gram/dl untuk wanita hamil. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr % pada trimester 1 dan 3 atau anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil (Suwardi, 2019).

Dampak anemia pada ibu hamil antara lain memicu mudah lemas, sesak napas, jantung berdebar, susah tidur, membuat daya tahan tubuh melemah, sehingga tubuh ibu saat hamil dan setelah melahirkan rentan terkena infeksi, meningkatkan risiko preeklamsia, pendarahan, dan keguguran, menurunkan fungsi otak setelah persalinan pada ibu (Farhan & Dhanny, 2021).

Adapun indikator untuk pencegahan anemia adalah sebagai berikut yaitu:

2.2 Klasifikasi derajat anemia

- a. Anemia ringan: anemia pada ibu hamil disebut ringan apabila kadar hemoglobin ibu 10,9 g/dl sampai 10g/dl. Gejala akan muncul bila anemia berlanjut menjadi lebih berat. Gejala anemia yang mungkin muncul :
 - 1) Kelelahan.
 - 2) Penurunan energy.
 - 3) Kelemahana.
 - 4) Sesak nafas ringan.
 - 5) Tampak pucat (Zaenab, 2014).
- b. Anemia sedang: anemia pada ibu hamil disebut sedang apabila kadar hemoglobin ibu 9,9g/dl sampai 7,0g/dl. Gejala akan muncul ketika seseorang pusing berkunang-kunang.
- c. Anemia berat: anemia pada ibu hamil disebut berat apabila kadar hemoglobin ibu berada dibawah 7,0g/dl. Beberapa tanda yang mungkin muncul pada penderita anemia berat yaitu:

- 1) Perubahan warna tinja, termasuk tinja hitam dan tinja lengket dan berbau busuk, berwarna merah marun, atau tampak berdarah jika anemia karena kehilangan darah melalui saluran pencernaan.
- 2) Denyut jantung cepat.

2.3 Tanda dan gejala anemia

- a. Tanda anemia
 - pucat.
 - glossitis (peradangan pada lidah).
 - stomatitis (Utami, 2016).
- b. Gejala anemia
 - lesu dan pusing berkunang-kunang.
 - perasaan kelelahan.
 - merasa lemah.
 - gangguan pencernaan dan kehilangan nafsu makan (Utami, 2016).

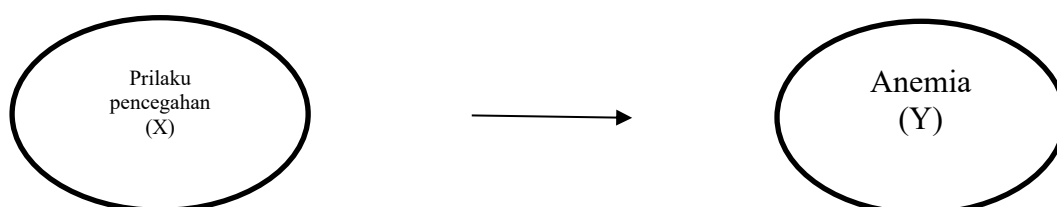
2.4 Perilaku Pencegahan Anemia

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan perilaku kesehatan yang tepat. Perilaku kesehatan seperti pengaturan pola makan tinggi zat besi, rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi, dan melakukan ANC saat awal kehamilan dapat mengurangi prevalensi terjadinya anemia pada ibu hamil pola makan menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil. Kebutuhan akan zat besi meningkat dua kali lebih banyak sehingga membutuhkan perhatian lebih dalam mengonsumsi makanan sumber zat besi dan suplementasi tablet zat besi. Kandungan zat besi ada pada makanan seperti sayuran hijau, buah-buahan yang mengandung vitamin C, dan daging (Rahmawati, 2019). Indikator Perilaku Pencegahan Anemia

1. Pola Makan 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 (Miranda, 2022).
2. Konsumsi tablet Fe, Tablet Fe (zat besi) adalah tablet besi yang setiap tablet mengandung 200mg sulfat ferrous (yang setara dengan 60mg besi elemental) dan 0,25mg asam folat.
3. Pentingnya ANC Untuk Ibu Hamil, Antenatal care merupakan pelayanan yang diberikan pada ibu hamil untuk memonitor, mendukung kesehatan ibu dan mendeteksi ibu apakah ibu hamil normal atau bermasalah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Cross Sectional. Data diperoleh melalui pertanyaan langsung, seperti menggunakan kuesioner tertulis atau wawancara tatap muka maupun wawancara online. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat yang berjumlah 79 orang. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden dengan penyebaran kuisisioner di Wilayah Kerja Puskesmas.



Metode Analisis Data

- H1: Uji Validitas, Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikan 0,05. Dikatakan valid jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, sedangkan jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$ maka pertanyaan tidak valid. Hasil uji validitas pada kelima dimensi.
- H2: Uji Reliabilitas, uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama.
- H3: Analisis Deskripsi Data, Analisis statistic deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan data dari masing-masing variabel dalam penelitian.
- H4: Uji Normalitas, uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal.
- H5: Uji Linearitas, metode analisis kuantitatif dengan menggunakan peralatan statistik metode regresi linier sederhana. Yaitu untuk mengetahui pengaruh antara perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anaemia pada ibu hamil.
- H6: Uji Koefisien Determinasi, analisis regresi linear memiliki peran yang penting untuk mengetahui bagaimana kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Identitas responden merupakan keterangan yang diperoleh dari responden berupa data kuisioner yang disebarkan oleh penulis yang berisikan mengenai umur, usia kehamilan gravidarum, tingkat pendidikan.

Tabel. Identitas Responden Ibu Hamil Di Puskesmas Pekan Heran tahun 2024

NO	Identitas	Jumlah	Presentase
1.	Pendidikan		
	a. SD	13	16,4%
	b. SMP	21	26,5%
	c.SMA	40	51%
	d. PT	5	6,3%
	Total	79	100%
2.	Umur		
	a. <20	1	1,2%
	b. 20-35	67	85%
	c. >35	11	14%
	Total	79	100%
3.	Usia kehamilan		
	a. TM I	19	24%
	b. TM II	33	42%
	c. TM III	27	34%
	Total	79	100%
4.	Gravidarum		
	a. Primigravida	20	25%
	b. Multigravida	54	68%
	c. Grandegravida	5	6%
	Total	79	100%

Sumber: Data Kuisioner Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas responden berpendidikan SMA adalah berjumlah 40 orang (51%). Mayoritas umur responden adalah 20- 35 tahun berjumlah 67 orang (85%). Mayoritas usia kehamilan pada TM II adalah berjumlah 33 orang (42%). Dan mayoritas kehamilan responden adalah multigravida berjumlah 54 responden (68%).

**Tabel. Perilaku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pekan Heran
Tahun 2024**

Kategori	Jumlah	Presentase(%)
Mencegah	76	96%
Tidak mencegah	3	3,7%
Jumlah	79	100

Sumber: Data Kuisisioner Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 79 responden mayoritas mencegah anemia berjumlah 76 orang (96%). Minoritas responden adalah tidak mencegah anemia berjumlah 3 orang (3,7%).

Tabel. Gejala Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pekan Heran Tahun 2024

Kategori	Jumlah	Presentase(%)
Ada gejala	11	13,9%
Tidak ada gejala	68	86%
Jumlah	79	100

Sumber: Data Kuisisioner Responden Tahun 2024

Berdasarkan tabel diketahui dari 79 responden mayoritas tidak ada gejala anemia berjumlah 68 orang (86%). Minoritas responden adalah ada gejala anemia berjumlah 11 orang (13,9%).

Tabel. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regression	13.367	1	13.367	7.560	.001
Residual	136.152	77	1.768		
Total	149.519	78			

.Sumber: data olahan SPSS Tahun 2024

Berdasarkan tabel didapatkan hasil dari SPSS menggunakan uji regresi linear sederhana nilai Pvalue $0,001 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia.

Tabel. Uji Koefisien Determenasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.299 ^a	.089	.078	1.330

Sumber: Data Olahan SPSS Tahun 2024

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel 2 maka diperoleh nilai R-square sebesar 0,089. Hal tersebut memiliki arti bahwa kemampuan variabel independen dalam penelitian ini mempengaruhi variabel dependen sebesar 8,9%.

4.2 Pembahasan

1. Perilaku Pencegahan Anemia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia dari data kuisioner mayoritas mencegah anemia berjumlah 76 responden (96%) dan tidak mencegah anemia sebanyak 3 responden (3,7%). Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan perilaku kesehatan yang tepat. Perilaku kesehatan seperti pengaturan pola makan tinggi zat besi, rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi, dan melakukan ANC saat awal kehamilan dapat mengurangi prevalensi terjadinya anemia pada ibu hamil Pola makan menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil.

2. Gejala Anemia

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pekan Tahun 2024 Heran dari 79 responden ibu hamil terdapat responden yang mengalami gejala anemia berjumlah 11 responden (13,9%) dan yang tidak mengalami gejala anemia berjumlah 68 responden (86%). Gejala anemia yaitu lesu dan pusing berkunang-kunang, perasaan kelelahan, merasa lemah, gangguan pencernaan dan kehilangan nafsu makan

3. Pengaruh Perilaku Pencegahan Terhadap Gejala Anemia

Dari hasil uji regresi linear sederhana memperlihatkan bahwa terdapat nilai Pvalue adalah 0,01 menunjukkan nilai lebih kecil dari alpha 0,05 yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia. Perilaku kesehatan seperti pengaturan pola makan tinggi zat besi, rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi, dan melakukan ANC saat awal kehamilan dapat mengurangi prevalensi terjadinya anemia pada ibu hamil Pola makan menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil.

KESIMPULAN

Perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia dari data kuisioner mayoritas mencegah anemia berjumlah 76 responden (96%) dan tidak mencegah anemia sebanyak 3 responden (3,7%). Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan perilaku kesehatan yang tepat. Perilaku kesehatan seperti pengaturan pola makan tinggi zat besi, rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi, dan melakukan ANC saat awal kehamilan dapat mengurangi prevalensi terjadinya anemia pada ibu hamil Pola makan menjadi faktor penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh perilaku pencegahan anemia terhadap gejala anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas

Pekan Heran tahun 2024.

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari banyak keterbatasan dalam penelitian ini, dalam pelaksanaan penelitian responden tidak fokus dalam mengisi kuesioner dengan berbagai factor seperti responden menunggu antrian dan lain-lain

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan penyusunan Jurnal ini. Melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang tersayang orang tua saya, terimakasih kepada pimpinan, dosen beserta jajaranya, dan trimakasih kepad apihak puskesmas yang telah memberikan izin penelitian in.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, 2013. 2013. "Pengetahuan Tentang Tablet Fe." *Achadi, 2013* 1: 1–476.
- Widya, Sari, and Astuti Harahap. 2021. "Pengaruh Edukasi Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Selama Kehamilan Di Puskesmas Batunadua Tahun 2021." *Skripsi*.
- (Mulia, 2021) faktor yang berhubungan dengan pencegahan anemia pada ibu hamil.
- (Widya, 2021) Pengaruh Edukasi Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Selama Kehamilan Di Puskesmas Batunadua Tahun 2021.
- (Farhan, 2021) Anemia Ibu hamil dan efeknya pada bayi.