

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI NUTRISI DENGAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS KENCONG JEMBER

Malika Dwi Hermawati¹, Awatiful Azza², Dwi Yunita Hariyanti³

hmalikadwi@gmail.com¹, awatiful.azza@unmuhjember.ac.id², dwiunita@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Salah satu faktor yang berperan dalam kejadian anemia adalah perilaku konsumsi nutrisi, meliputi pemenuhan asupan makanan bergizi, konsumsi tablet Fe, serta kebiasaan yang memengaruhi penyerapan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 134 ibu hamil, dengan sampel sebanyak 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Perilaku konsumsi nutrisi diukur menggunakan kuesioner, sedangkan status anemia diperoleh berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) yang tercatat pada Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi nutrisi patuh sebanyak 68 responden (68,0%) dan tidak mengalami anemia sebanyak 64 responden (64,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil ($p\text{-value} = 0,045$). Diskusi: Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Ibu hamil dengan perilaku konsumsi nutrisi yang patuh cenderung memiliki status hemoglobin yang normal dibandingkan ibu hamil dengan perilaku konsumsi nutrisi yang tidak patuh.

Kata Kunci: Perilaku Konsumsi Nutrisi, Status Anemia, Ibu Hamil, Hemoglobin.

ABSTRACT

Background: Anemia among pregnant women remains a major public health problem that increases the risk of complications during pregnancy and childbirth. One of the factors associated with anemia is nutritional consumption behavior, including adequate intake of nutritious foods, adherence to iron (Fe) tablet supplementation, and dietary habits that influence iron absorption. This study aimed to analyze the relationship between nutritional consumption behavior and anemia status among pregnant women in the working area of the Kencong Public Health Center, Jember Regency. Methods: This study employed a quantitative research design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 134 pregnant women, with a sample of 100 respondents selected using a purposive sampling technique. Nutritional consumption behavior was measured using a structured questionnaire, while anemia status was determined based on hemoglobin (Hb) examination results recorded in the Maternal and Child Health (MCH) Handbook. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The findings revealed that the majority of respondents demonstrated good nutritional consumption behavior (68.0%) and were not anemic (64.0%). The Chi-Square test showed a significant relationship between nutritional consumption

behavior and anemia status among pregnant women ($p = 0.045$). Discussion: There was a significant relationship between nutritional consumption behavior and anemia status among pregnant women in the working area of the Kencong Public Health Center, Jember Regency. Pregnant women who demonstrated good nutritional consumption behavior were more likely to have normal hemoglobin status than those with poor nutritional consumption behavior.

Keywords: Nutritional Consumption Behavior, Anemia Status, Pregnant Women, Hemoglobin.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh rendahnya kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL pada ibu hamil sehingga berdampak pada terpenuhinya kebutuhan oksigen tubuh dan kesejahteraan ibu serta janin. Anemia dapat menyebabkan komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga peningkatan risiko kematian maternal dan neonatal. WHO menyatakan sekitar 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia, dengan prevalensi lebih tinggi di negara berkembang karena kekurangan zat gizi terutama zat besi (Rezgale et al., 2022).

Permasalahan anemia pada ibu hamil umumnya berkaitan erat dengan perilaku konsumsi nutrisi, termasuk asupan makanan yang kaya zat besi, konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan konsumsi suplemen besi (Fe). Kekurangan asupan nutrisi tersebut dapat memperburuk status anemia dan menyebabkan dampak buruk pada kesehatan ibu serta perkembangan janin (Rezgale et al., 2022). Selain faktor fisiologis kehamilan, masalah anemia pada ibu hamil juga diperparah oleh perilaku konsumsi nutrisi yang tidak konsisten dan tidak adekuat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa ibu hamil cenderung memiliki pola makan yang monoton, rendah sumber zat besi heme, serta kurang mengombinasikan makanan dengan zat pendukung absorpsi seperti vitamin C. (Vanié et al., 2022). Kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan masih banyak ditemukan, yang secara ilmiah diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil tidak hanya disebabkan oleh ketersediaan pangan atau suplemen, tetapi juga oleh perilaku konsumsi nutrisi yang kurang tepat, sehingga intervensi medis semata tanpa perubahan perilaku berpotensi tidak memberikan hasil yang optimal (Abdilahi et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada ibu hamil terjadi ketika kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL, dan prevalensinya masih tinggi terutama di negara berkembang. WHO memperkirakan lebih dari 32 juta ibu hamil di dunia menderita anemia, dengan angka tertinggi di Asia Selatan dan Asia Tenggara. Menurut Peranika et al., (2024). Berdasarkan data Riskesdas (2023), prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 47,9%. Provinsi Jawa Timur termasuk salah satu daerah dengan angka kejadian tinggi. Menurut laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2024, Puskesmas Kencong mencatat sekitar 35% ibu hamil mengalami anemia ringan hingga sedang, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Hal ini dikaitkan dengan rendahnya kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya pola makan bergizi seimbang serta kurangnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh petugas kesehatan. Kondisi sosial ekonomi juga memengaruhi kebiasaan konsumsi nutrisi ibu hamil di wilayah Kencong. Sebagian besar ibu hamil berasal dari keluarga dengan pendapatan rendah dan tingkat pendidikan menengah ke bawah, yang menyebabkan keterbatasan dalam pemilihan makanan bergizi.

Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi menyebabkan defisiensi zat gizi, terutama zat besi dan protein. Iron Deficiency Anemia (IDA) merupakan bentuk

anemia paling umum dan menjadi penyebab utama kehilangan disability-adjusted life years (DALYs) pada wanita usia reproduksi. Kondisi ini juga menyebabkan berbagai komplikasi seperti bayi berat lahir rendah, kelahiran prematur, peningkatan risiko perdarahan postpartum, serta kematian ibu dan bayi. Faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek biologis, nutrisi, maupun sosial budaya. Faktor utama yang paling sering ditemukan adalah kekurangan zat besi, folat, dan vitamin B12, yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Rendahnya asupan makanan sumber zat besi terutama kurangnya konsumsi daging, telur, dan sayuran hijau menjadi pemicu utama anemia pada kehamilan (Al-Kharabsheh et al., 2024). Faktor budaya juga memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan risiko anemia. Beberapa ibu hamil masih memegang pantangan makanan tertentu yang dianggap berbahaya bagi janin, padahal makanan tersebut merupakan sumber zat besi penting. Kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan yang mengandung tanin dan kafein dilaporkan menurunkan penyerapan zat besi secara signifikan (Sari & Herdiani, 2022).

Menurut September et al., (2024) menegaskan bahwa kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet tambah darah merupakan faktor langsung yang paling berpengaruh terhadap kejadian anemia trimester III, meskipun faktor lain seperti status gizi dan paritas tidak selalu menunjukkan hubungan signifikan. Pendidikan, usia, status ekonomi, dan paritas berpengaruh terhadap risiko anemia pada trimester pertama kehamilan. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil yang berhubungan dengan perilaku konsumsi nutrisi dapat dilakukan melalui edukasi gizi dan pemberian suplementasi zat besi secara rutin dalam pelayanan antenatal care (ANC). Berdasarkan World Health Organization (WHO), perubahan perilaku konsumsi nutrisi ibu hamil melalui edukasi mengenai pemilihan makanan sumber zat besi, protein hewani, dan vitamin C, serta peningkatan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), merupakan strategi efektif untuk mencegah dan menurunkan kejadian anemia pada masa kehamilan WHO merekomendasikan pemberian suplementasi zat besi dan asam folat secara harian disertai edukasi gizi agar ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan nutrisi yang meningkat selama kehamilan, sehingga kadar hemoglobin dapat dipertahankan dalam batas normal dan risiko komplikasi kehamilan akibat anemia dapat diminimalkan (World Health Organization, 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil berkaitan dengan asupan zat besi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe, sebagian besar studi masih berfokus pada aspek pemberian suplemen atau faktor klinis semata, sementara kajian yang secara spesifik menelaah perilaku konsumsi nutrisi secara menyeluruh meliputi kualitas, kuantitas, variasi makanan, serta kebiasaan yang memengaruhi absorpsi zat besi masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pelayanan kesehatan primer. Selain itu, perbedaan karakteristik sosial, budaya, dan kebiasaan makan di setiap wilayah berpotensi menghasilkan temuan yang berbeda, sehingga hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Jember.

Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kencong Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perilaku konsumsi nutrisi pada ibu hamil di Puskesmas Kencong

- Jember.
- b. Mengidentifikasi status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kencong Jember.
 - c. Menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kencong Jember.

METODOLOGI

Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif karena data yang dikumpulkan berbentuk numerik dan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memperoleh gambaran yang objektif mengenai hubungan antarvariabel. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel sekaligus menguji hubungan di antara variabel tersebut tanpa memberikan intervensi kepada responden (Wahyu et al., 2022). Rancangan penelitian menggunakan metode cross-sectional, di mana pengukuran seluruh variabel dilakukan pada waktu yang sama dalam satu periode pengumpulan data. Pemilihan desain ini didasarkan pada kemampuannya dalam memberikan gambaran kondisi responden pada saat penelitian berlangsung serta memungkinkan analisis hubungan antarvariabel secara efektif dan efisien.

Pada penelitian ini, perilaku konsumsi nutrisi ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan status anemia pada ibu hamil berperan sebagai variabel dependen. Pengukuran kedua variabel dilakukan secara bersamaan untuk memperoleh informasi mengenai keterkaitan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Jember.

Populasi , Sampel, Besar Sempel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sehingga layak dijadikan sasaran dalam suatu penelitian (Wahyu et al., 2022). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Kencong Jember selama periode penelitian, dengan jumlah sebanyak 133 orang. Populasi tersebut dipilih karena mewakili kelompok yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil. Selain itu, ibu hamil yang menjalani pemeriksaan ANC memiliki data kesehatan yang diperlukan untuk mendukung proses pengumpulan data penelitian.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai populasi secara keseluruhan (Wahyu et al., 2022). Pengambilan sampel dilakukan ketika peneliti menghadapi keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya sehingga tidak memungkinkan untuk melibatkan seluruh anggota populasi, namun tetap mengutamakan keterwakilan responden agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pada penelitian ini, sampel terdiri atas ibu hamil yang menjalani pemeriksaan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Kencong Jember selama periode pengumpulan data. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu memenuhi seluruh kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah syarat atau karakteristik yang harus dimiliki subjek penelitian

agar dapat berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) di Puskesmas Kencong Jember
- 2) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian dan menandatangani informed consent
- 3) Ibu hamil yang hadir pada saat pengambilan data penelitian

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang menyebabkan subjek penelitian tidak memenuhi syarat untuk menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Ibu hamil dengan penyakit penyerta yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin (seperti penyakit darah kronis)
- 2) Ibu hamil yang tidak hadir pada saat pengambilan penelitian
- 3) Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden penelitian

3. Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin untuk menghitung jumlah sampel minimal dari suatu populasi (Sugiyono, 2020).

$$n = \frac{N}{(1 + N \cdot e^2)}$$
$$n = \frac{133}{(1 + 133 \cdot 0,05^2)}$$
$$n = \frac{133}{(1 + 133 \cdot 0,0025)}$$
$$n = \frac{133}{(1 + 0,3325)}$$
$$n = 99,81$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi n = Jumlah sample

e = Margin of error (5%)

Sehingga jumlah responden yang diteliti berjumlah 100 responden.

4. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu metode non-probabilitas yang memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu sesuai tujuan penelitian (Wahyu et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena tidak semua populasi memenuhi syarat, sehingga sampel relevan untuk menganalisis hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil. Penelitian Tri G. Demie (2023) menunjukkan purposive sampling efektif di kesehatan masyarakat untuk responden berkarakteristik khusus, sementara Mahmudiono et al. (2022) membuktikan kegunaannya dalam studi nutrisi ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, status kesehatan, dan riwayat penyakit.

Alat Pengumpulan Data

1. Data demografi

Instrumen ini digunakan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi usia, usia kehamilan, tingkat pendidikan, dan paritas.

2. Kuesioner Perilaku Konsumsi Nutrisi

Kuesioner ini digunakan untuk mengukur perilaku konsumsi nutrisi ibu

hamil, yang meliputi keteraturan makan, keberagaman jenis makanan, konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan asupan zat besi.

3. Lembar Status Anemia

Status anemia diperoleh dari data kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil yang tercatat dalam buku KIA atau rekam medis Puskesmas Kencong.

Tabel 1 Lembar Status Anemia

Variabel	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perilaku	Pola makan seimbang	1, 2	3	3
Konsumsi Nutrsi	Konsumsi sumber zat besi	4, 5	6	3
	Konsumsi tablet tambah darah	7, 8	9	3
	Kebiasaan minum penghambat Fe	10	11	2
	Jumlah	7	4	11

Analisa data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi status anemia pada ibu hamil.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta mendeskripsikan distribusi setiap variabel yang diteliti. Pada tahap ini, data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi beserta persentasenya sehingga dapat memberikan informasi mengenai sebaran data pada masing-masing variabel penelitian (Nursalam, 2014)

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen, yaitu perilaku konsumsi nutrisi, dengan variabel dependen, yaitu status anemia pada ibu hamil. Pengujian hubungan dilakukan menggunakan uji Chi-Square karena kedua variabel memiliki skala data kategorik. Analisis dilakukan dengan tingkat kemaknaan (level of significance) sebesar $\alpha = 0,05$. Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini adalah apabila nilai p-value $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, sedangkan apabila p-value $\geq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil. Adapun kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai $p \leq 0,05$, maka H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil.
- Jika nilai $p > 0,05$, maka H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil. (Budiarto, 2001).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Usia (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<20	14	14,0
20–35	80	80,0
>35	6	6,0
Total	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20–35 tahun sebanyak 80 responden (80,0%).

2. Tingkat Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	8	8,0
SMP	36	36,0
SMA/SMK	47	47,0
Perguruan Tinggi	9	9,0
Total	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 47 responden (47,0%).

3. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	51	51,0
Wiraswasta	17	17,0
Petani/Buruh Tani	8	8,0
Pegawai Swasta	16	16,0
ASN	8	8,0
Total	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 51 responden (51,0%).

4. Usia Kehamilan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Usia Kehamilan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Trimester I	14	14,0
Trimester II	54	54,0
Trimester III	32	32,0
Total	100	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden berada pada trimester II sebanyak 54 responden (54,0%).

5. Paritas

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Paritas pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong

Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)		
Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primigravida	38	38,0
Multigravida	56	56,0
Grandemultigravida	6	6,0
Total	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden merupakan multigravida sebanyak 56 responden (56,0%).

B. Data Khusus

1. Variabel Perilaku Konsumsi Nutrisi

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Nutrisi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Perilaku Konsumsi Nutrisi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Patuh	32	32,0
Patuh	68	68,0
Total	100	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi nutrisi patuh sebanyak 68 responden (68,0%).

2. Variabel Status Anemia

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Status Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anemia	36	36,0
Tidak Anemia	64	64,0
Total	100	100

Sumber: Data Sekunder

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami anemia sebanyak 64 responden (64,0%).

3. Hubungan Perilaku Konsumsi Nutrisi dengan Status Anemia

Tabel 9 Distribusi Silang Dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Perilaku Konsumsi Nutrisi Dengan Status Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, Juli 2026 (n=100)

Perilaku Konsumsi Nutrisi	Status Anemia				Total		p-value	OR
	Anemia		Tidak Anemia					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Patuh	16	16,0	16	16,0	32	32,0	0,045	2,400 (1,008–5,713)
Patuh	20	20,0	48	48,0	68	68,0		
Total	36	36,0	64	64,0	100	100		

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi patuh tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 48 responden (70,6%). Hasil uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,045 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,400 dengan 95% Confidence Interval (CI): 1,008–5,713 menunjukkan bahwa ibu

hamil dengan perilaku konsumsi nutrisi tidak patuh memiliki peluang 2,4 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan ibu hamil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi patuh. Selain itu, interval kepercayaan 95% tidak mencakup angka 1, sehingga memperkuat bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik.

Pembahasan

Bab ini membahas dan menjelaskan secara rinci mengenai interpretasi terhadap hasil penelitian serta hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Pembahasan dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, teori yang digunakan, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Beberapa hal yang akan disajikan meliputi karakteristik responden, gambaran perilaku konsumsi nutrisi pada ibu hamil, gambaran status anemia pada ibu hamil berdasarkan kadar hemoglobin (Hb), interpretasi hubungan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia, implikasi hasil penelitian dalam praktik keperawatan maternitas dan komunitas, serta keterbatasan penelitian sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

A. Interpretasi dan Hasil Diskusi

1. Perilaku Konsumsi Nutrisi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember memiliki perilaku konsumsi nutrisi dalam kategori patuh. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah menerapkan perilaku makan yang sesuai dengan anjuran selama kehamilan, baik dalam pemilihan jenis makanan maupun kebiasaan konsumsi sehari-hari. Penilaian perilaku konsumsi nutrisi pada penelitian ini mencakup beberapa aspek penting, yaitu konsumsi makanan yang merupakan sumber zat besi, protein, dan vitamin C, kebiasaan mengonsumsi minuman yang dapat memengaruhi penyerapan zat besi seperti teh atau kopi setelah makan, serta kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fe). Perilaku konsumsi nutrisi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam memenuhi peningkatan kebutuhan zat gizi selama kehamilan. Kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena digunakan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, pembentukan plasenta, peningkatan volume darah ibu, serta mempertahankan kondisi kesehatan ibu hingga proses persalinan. Oleh sebab itu, perilaku konsumsi nutrisi yang patuh menjadi salah satu indikator bahwa ibu hamil telah berupaya memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan rekomendasi tenaga kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Bayyari et al. (2024), yang melaporkan bahwa ibu hamil dengan kualitas diet dan keragaman pangan yang lebih baik memiliki kadar hemoglobin serta cadangan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki kualitas diet rendah. Keragaman konsumsi pangan memungkinkan terpenuhinya berbagai zat gizi esensial yang dibutuhkan selama kehamilan, seperti zat besi, protein, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C, yang semuanya berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan, Perilaku Konsumsi Tablet Fe dan Asupan Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III (2024) juga menunjukkan bahwa kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, kecukupan asupan protein, serta konsumsi vitamin C memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dalam penelitian tersebut, kepatuhan mengonsumsi tablet Fe menjadi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi status anemia. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Harna dan Irawan (2025), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kecukupan asupan vitamin C dengan status anemia pada

ibu hamil. Selain itu, penelitian Zai et al. (2024) serta Hartini dan Kirana (2025) menegaskan bahwa penerapan pola makan bergizi seimbang yang disertai kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah berkontribusi terhadap terjaganya status gizi ibu serta menurunkan risiko terjadinya anemia selama kehamilan. Kesamaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi nutrisi merupakan faktor yang konsisten berperan dalam menjaga status kesehatan ibu hamil di berbagai wilayah.

Menurut peneliti, tingginya proporsi ibu hamil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi dalam kategori patuh dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun. Pada rentang usia tersebut, ibu umumnya telah memiliki kematangan fisik maupun psikologis sehingga lebih mampu menerima informasi kesehatan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatannya. Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK yang memungkinkan ibu memiliki kemampuan memahami informasi mengenai gizi kehamilan, manfaat tablet tambah darah, serta pentingnya pola makan bergizi seimbang. Mayoritas responden juga berada pada trimester II kehamilan, yaitu periode ketika keluhan mual dan muntah pada awal kehamilan mulai berkurang sehingga nafsu makan cenderung membaik dan ibu lebih mudah memenuhi kebutuhan nutrisinya. Di samping itu, sebagian besar responden merupakan multigravida yang telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman tersebut dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri ibu dalam mengatur pola makan, memilih makanan yang bergizi, serta mematuhi anjuran tenaga kesehatan selama kehamilan. Pelayanan Antenatal Care (ANC) yang dilakukan secara rutin di Puskesmas juga menjadi faktor pendukung karena ibu memperoleh edukasi mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi, konsumsi tablet Fe, serta upaya pencegahan anemia. Kombinasi berbagai karakteristik tersebut diduga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kepatuhan perilaku konsumsi nutrisi pada responden penelitian.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan TPB yang dikembangkan oleh Ajzen (1991). Menurut teori tersebut, perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat (*behavioral intention*), sedangkan niat terbentuk melalui tiga komponen utama, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control*. Pada penelitian ini, ibu hamil yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menerapkan perilaku konsumsi nutrisi yang baik. Selain itu, adanya dukungan dari suami, keluarga, kader kesehatan, maupun tenaga kesehatan melalui penyuluhan dan pelayanan ANC dapat membentuk norma subjektif yang mendorong ibu untuk mematuhi anjuran terkait pemenuhan gizi selama kehamilan. Di sisi lain, *perceived behavioral control* tercermin dari keyakinan ibu bahwa dirinya mampu memperoleh bahan makanan bergizi, mengonsumsi tablet Fe secara rutin, serta menerapkan pola makan sehat meskipun menghadapi berbagai keterbatasan. Sebaliknya, ibu hamil yang masih menunjukkan perilaku konsumsi nutrisi tidak patuh kemungkinan dipengaruhi oleh faktor ekonomi, keterbatasan akses terhadap pangan bergizi, rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan makan yang telah berlangsung lama, maupun masih adanya kepercayaan budaya terkait pantangan makanan selama kehamilan. Berdasarkan teori tersebut, dapat dipahami bahwa perubahan perilaku konsumsi nutrisi tidak hanya bergantung pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memerlukan dukungan sosial, penguatan motivasi, peningkatan keyakinan diri, serta kemudahan akses terhadap pangan bergizi dan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi gizi yang diberikan kepada ibu hamil sebaiknya tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan keluarga sebagai sistem pendukung utama serta memperkuat peran tenaga

kesehatan dalam memberikan pendampingan selama masa kehamilan. Dengan pendekatan tersebut, perilaku konsumsi nutrisi yang baik diharapkan dapat dipertahankan sehingga risiko anemia pada ibu hamil dapat ditekan secara optimal.

2. Status Anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember berada dalam kategori tidak anemia. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki kadar hemoglobin yang masih berada pada rentang normal sesuai standar yang ditetapkan selama masa kehamilan. Kadar hemoglobin yang normal menunjukkan bahwa kebutuhan oksigen bagi ibu dan janin masih dapat dipenuhi secara optimal melalui proses pembentukan sel darah merah yang berlangsung dengan baik. Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan sejumlah ibu hamil yang mengalami anemia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu maupun janin apabila tidak segera ditangani. Oleh sebab itu, pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala selama kunjungan ****Antenatal Care (ANC)**** tetap diperlukan sebagai upaya deteksi dini sehingga penanganan dapat diberikan sebelum anemia berkembang menjadi lebih berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ristiana dan Sugesti (2024), yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal sehingga tidak mengalami anemia. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Al-Bayyari et al. (2024), yang menyatakan bahwa meskipun mayoritas ibu hamil tidak mengalami anemia, masih terdapat responden dengan cadangan zat besi yang rendah.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kadar hemoglobin yang normal belum tentu mencerminkan cadangan zat besi yang cukup, sehingga ibu hamil tetap berisiko mengalami anemia apabila peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan tidak diimbangi dengan asupan yang memadai. Penelitian Nadiyah Esa (2021) juga menjelaskan bahwa status anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain usia kehamilan, tingkat pendidikan, status gizi, kecukupan asupan energi, protein, zat besi, vitamin C, asam folat, serta mikronutrien lainnya. Selain itu, Harna dan Irawan (2025) menemukan bahwa asupan vitamin C, paritas, dan karakteristik kehamilan berhubungan secara signifikan dengan status anemia maternal. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil merupakan kondisi multifaktorial sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, perilaku, dan lingkungan. Menurut peneliti, tingginya proporsi ibu hamil yang tidak mengalami anemia dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), memiliki tingkat pendidikan menengah, berada pada trimester kedua kehamilan, serta merupakan multigravida. Usia reproduksi sehat umumnya dikaitkan dengan kondisi fisiologis yang lebih optimal dalam menjalani kehamilan dibandingkan usia yang terlalu muda maupun terlalu tua. Sementara itu, tingkat pendidikan yang relatif baik memungkinkan ibu lebih mudah menerima dan memahami informasi mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi, konsumsi tablet tambah darah, serta pemeriksaan kehamilan secara rutin. Mayoritas responden yang berada pada trimester kedua juga berpeluang memiliki kondisi fisik yang lebih stabil karena keluhan mual dan muntah pada trimester pertama umumnya telah berkurang, sehingga asupan makanan dapat meningkat. Selain itu, pengalaman kehamilan sebelumnya pada ibu multigravida memungkinkan responden memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, termasuk menerapkan pola makan

bergizi, mematuhi anjuran tenaga kesehatan, dan melakukan pemeriksaan ANC secara teratur.

Peneliti juga berpendapat bahwa tingginya proporsi ibu hamil yang tidak mengalami anemia tidak terlepas dari perilaku konsumsi nutrisi responden yang sebagian besar berada dalam kategori patuh. Perilaku tersebut mendukung terpenuhinya kebutuhan zat besi, protein, vitamin C, serta zat gizi lain yang berperan dalam proses sintesis hemoglobin dan pembentukan eritrosit. Namun demikian, masih ditemukannya ibu hamil yang mengalami anemia menunjukkan bahwa status anemia tidak hanya ditentukan oleh perilaku konsumsi nutrisi. Faktor lain, seperti rendahnya cadangan zat besi sebelum kehamilan, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (Fe), adanya penyakit penyerta, infeksi kronis, jarak kehamilan yang terlalu dekat, perdarahan selama kehamilan, maupun peningkatan kebutuhan zat besi yang tidak diimbangi dengan asupan yang cukup juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia pada ibu hamil perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi gizi yang berkesinambungan, pemantauan kadar hemoglobin secara berkala, peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe, serta optimalisasi pelayanan antenatal agar kondisi kesehatan ibu dan janin tetap terjaga hingga masa persalinan..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi dalam kategori patuh cenderung memiliki kadar hemoglobin yang normal sehingga tidak mengalami anemia, sedangkan ibu hamil dengan perilaku konsumsi nutrisi yang tidak patuh lebih banyak ditemukan pada kelompok anemia. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi nutrisi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap status hemoglobin selama kehamilan. Pemenuhan kebutuhan zat besi, protein, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C melalui pola makan yang baik serta kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah berperan penting dalam mendukung proses eritropoiesis dan sintesis hemoglobin. Sebaliknya, perilaku konsumsi nutrisi yang kurang baik dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak menunjukkan hubungan sebab akibat karena penelitian menggunakan desain cross-sectional, sehingga hubungan yang ditemukan hanya menggambarkan keterkaitan antara kedua variabel pada waktu pengambilan data.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zai et al. (2024) yang menyatakan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil yang menerapkan pola makan bergizi seimbang memiliki risiko anemia yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang memiliki pola makan kurang baik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Panggabean dan Rezeki (2023), yang menemukan bahwa perilaku konsumsi makanan sumber zat besi berhubungan secara bermakna dengan status anemia pada ibu hamil. Selain itu, penelitian Sembiring dan Purba (2024) menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak rutin mengonsumsi sayuran hijau memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan ibu yang mengonsumsi sayuran secara teratur. Sayuran hijau merupakan salah satu sumber zat besi non-heme dan asam folat yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Penelitian Harna dan Irawan (2025) juga melaporkan adanya hubungan antara kecukupan asupan vitamin C dengan status anemia maternal. Vitamin C diketahui mampu meningkatkan absorpsi zat besi non-heme di usus sehingga mendukung pembentukan hemoglobin. Sementara itu, Al-Bayyari et al. (2024) menyatakan bahwa ibu hamil dengan kualitas diet

yang baik dan keragaman pangan yang tinggi memiliki kadar hemoglobin serta cadangan zat besi yang lebih baik dibandingkan ibu hamil dengan kualitas diet yang rendah. Kesamaan hasil penelitian ini dengan berbagai penelitian terdahulu semakin memperkuat bahwa perilaku konsumsi nutrisi merupakan salah satu determinan penting dalam pencegahan anemia selama kehamilan.

Menurut peneliti, hubungan yang ditemukan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, berada pada trimester kedua kehamilan, serta merupakan multigravida. Usia reproduksi sehat umumnya dikaitkan dengan kondisi fisiologis yang lebih optimal dalam memenuhi kebutuhan kehamilan, sedangkan tingkat pendidikan menengah memungkinkan ibu lebih mudah memahami informasi mengenai gizi dan kesehatan selama kehamilan. Mayoritas responden yang berada pada trimester kedua juga memiliki kondisi fisik yang relatif lebih stabil dibandingkan trimester pertama sehingga kemampuan memenuhi kebutuhan nutrisi menjadi lebih baik. Selain itu, pengalaman kehamilan sebelumnya pada ibu multigravida memungkinkan responden memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, serta pemeriksaan kehamilan secara rutin. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku konsumsi nutrisi dalam kategori patuh dan pada saat yang sama sebagian besar juga berada pada kategori tidak anemia. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perilaku konsumsi nutrisi yang baik berpotensi memberikan kontribusi terhadap terjaganya kadar hemoglobin selama kehamilan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan TPB yang dikembangkan oleh Ajzen (1991). Teori tersebut menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat (behavioral intention), sedangkan niat terbentuk melalui tiga komponen utama, yaitu attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control. Dalam penelitian ini, ibu hamil yang memiliki sikap positif terhadap pentingnya pemenuhan nutrisi selama kehamilan akan lebih termotivasi untuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, protein, vitamin C, serta mematuhi konsumsi tablet tambah darah. Sikap tersebut kemudian diperkuat oleh norma subjektif berupa dukungan suami, keluarga, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan yang secara aktif memberikan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Selain itu, perceived behavioral control tercermin dari keyakinan ibu bahwa dirinya mampu memperoleh bahan makanan bergizi, memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan, serta mampu menjalankan anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Ketiga komponen tersebut membentuk niat yang kuat sehingga mendorong ibu untuk mempertahankan perilaku konsumsi nutrisi yang sehat. Sebaliknya, apabila ibu memiliki keterbatasan ekonomi, rendahnya akses terhadap pangan bergizi, kurangnya dukungan keluarga, atau masih dipengaruhi oleh pantangan makanan yang tidak sesuai dengan rekomendasi kesehatan, maka kontrol perilaku yang dirasakan akan menurun sehingga perilaku konsumsi nutrisi menjadi kurang optimal dan risiko anemia meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa perilaku konsumsi nutrisi merupakan faktor yang memiliki peran penting dalam mempertahankan status hemoglobin selama kehamilan, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian anemia. Status anemia pada ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh cadangan zat besi sebelum kehamilan, kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah, penyakit penyerta, infeksi, jarak kehamilan, kondisi sosial ekonomi, maupun kualitas pelayanan antenatal yang diterima ibu. Oleh karena itu, upaya pencegahan anemia perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi gizi yang berkesinambungan,

peningkatan kepatuhan konsumsi tablet Fe, pemantauan kadar hemoglobin secara rutin, keterlibatan keluarga sebagai sistem pendukung utama, serta optimalisasi pelayanan Antenatal Care (ANC). Pendekatan tersebut diharapkan mampu mempertahankan perilaku konsumsi nutrisi yang baik sehingga kejadian anemia pada ibu hamil dapat diminimalkan dan kesehatan ibu maupun janin tetap terjaga hingga proses persalinan.

B. Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan yang terdapat dalam pelaksanaannya, yaitu sebagai berikut:

1. Pengukuran perilaku konsumsi nutrisi menggunakan kuesioner.

Pengukuran variabel perilaku konsumsi nutrisi dilakukan menggunakan kuesioner yang bergantung pada kejujuran, pemahaman, dan kemampuan responden dalam mengingat kebiasaan konsumsi nutrisi selama masa kehamilan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan recall bias maupun response bias, sehingga jawaban yang diberikan responden belum tentu sepenuhnya mencerminkan kondisi yang sebenarnya.

2. Cakupan wilayah penelitian yang terbatas.

Penelitian ini hanya dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Oleh karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi ibu hamil di daerah lain yang memiliki karakteristik sosial, budaya, ekonomi, maupun akses pelayanan kesehatan yang berbeda.

3. Desain penelitian menggunakan pendekatan cross-sectional.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, sehingga pengukuran perilaku konsumsi nutrisi dan status anemia dilakukan pada waktu yang sama. Akibatnya, penelitian ini hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung.

C. Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi nutrisi memiliki hubungan dengan status anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, perawat maternitas memiliki peran penting dalam meningkatkan perilaku konsumsi nutrisi melalui pemberian edukasi kesehatan yang berkesinambungan selama pelayanan antenatal. Edukasi yang diberikan tidak hanya berfokus pada pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang, tetapi juga mencakup pemilihan sumber makanan yang kaya zat besi, protein, dan vitamin C, kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, serta menghindari kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Dengan demikian, diharapkan ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan sehingga risiko terjadinya anemia dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif untuk pencegahan anemia pada ibu hamil. Perawat dapat berkolaborasi dengan bidan, kader kesehatan, dan keluarga dalam menyelenggarakan penyuluhan, konseling gizi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe, serta skrining kadar hemoglobin secara berkala. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya perilaku konsumsi nutrisi yang baik sekaligus mendukung deteksi dini dan penatalaksanaan anemia selama kehamilan.

Implikasi penelitian ini dapat dipahami melalui TPB yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara sikap individu, pengaruh lingkungan sosial, dan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan suatu tindakan. Berdasarkan konsep tersebut, perawat maternitas tidak hanya bertugas menyampaikan informasi mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan, tetapi juga membangun pemahaman dan keyakinan ibu hamil bahwa perilaku konsumsi nutrisi yang baik mampu mencegah terjadinya anemia. Perawat juga berperan mendorong keterlibatan

suami, keluarga, maupun kader kesehatan sebagai sistem pendukung agar ibu memperoleh motivasi dan penguatan dalam menerapkan pola makan bergizi serta mematuhi konsumsi tablet tambah darah secara konsisten.

Melalui pendekatan TPB, perawat juga perlu meningkatkan kontrol perilaku yang dirasakan oleh ibu hamil dengan memberikan pendampingan dalam mengatasi hambatan yang dihadapi, seperti keterbatasan pengetahuan, kebiasaan makan, maupun akses terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan. Intervensi keperawatan yang berorientasi pada peningkatan keyakinan diri (self-efficacy), dukungan keluarga, serta kemampuan ibu dalam menerapkan perilaku konsumsi nutrisi yang tepat diharapkan mampu memperkuat niat untuk mempertahankan perilaku sehat. Dengan demikian, upaya pencegahan anemia pada ibu hamil tidak hanya berfokus pada aspek biologis, tetapi juga mempertimbangkan faktor perilaku dan lingkungan yang memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember memiliki perilaku konsumsi nutrisi yang patuh.
2. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember tidak mengalami anemia.
3. Hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi nutrisi dengan status anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kencong Kabupaten Jember. Ibu hamil yang memiliki perilaku konsumsi nutrisi patuh cenderung tidak mengalami anemia dibandingkan ibu hamil dengan perilaku konsumsi nutrisi tidak patuh.

Saran

Melalui penelitian ini, disarankan bagi:

1. Ibu Hamil

Ibu hamil disarankan dapat mempertahankan perilaku konsumsi nutrisi yang baik dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan selama kehamilan, meningkatkan konsumsi sumber zat besi, protein, dan vitamin C, serta mengonsumsi tablet Fe secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan. Selain itu, ibu hamil juga diharapkan menghindari kebiasaan yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti mengonsumsi teh atau kopi setelah makan.

2. Keluarga

Keluarga, terutama suami, disarankan untuk memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam menerapkan perilaku konsumsi nutrisi yang baik, seperti menyediakan makanan bergizi seimbang, mengingatkan konsumsi tablet Fe secara teratur, serta memberikan motivasi dan dukungan emosional selama masa kehamilan. Dukungan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi sehingga membantu mencegah terjadinya anemia.

3. Puskesmas

Puskesmas disarankan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi secara berkelanjutan, konseling mengenai perilaku konsumsi nutrisi selama kehamilan, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe, serta pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan anemia pada ibu hamil.

4. Perawat

Perawat disarankan dapat mengoptimalkan perannya sebagai edukator, konselor, dan fasilitator dalam meningkatkan perilaku konsumsi nutrisi ibu hamil melalui pendidikan kesehatan yang melibatkan keluarga, khususnya suami, sehingga terbentuk dukungan yang dapat mendorong ibu hamil menerapkan perilaku hidup sehat selama kehamilan.

5. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan desain yang lebih kuat, seperti kohort atau longitudinal, serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status anemia, seperti kepatuhan konsumsi tablet Fe, status gizi berdasarkan lingkaran lengan atas (LILA), riwayat anemia sebelum kehamilan, penyakit penyerta, maupun tingkat pengetahuan ibu hamil. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada wilayah yang lebih luas dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilahi, M. M., Kiruja, J., Farah, B. O., Abdirahman, F. M., Mohamed, A. I., Mohamed, J., & Ahmed, A. M. (2024). Prevalence of anemia and associated factors among pregnant women at Hargeisa Group Hospital, Somaliland. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06539-3>
- Al Qurashi, W. S., Abdulgader, R. A., Gari, R. A., & Badawi, M. A. (2024). Screening for iron deficiency among pregnant women. *Npj Women's Health*, 2(1), 3–7. <https://doi.org/10.1038/s44294-024-00006-2>
- Al-Bayyari, N., Al Sabbah, H., Hailat, M., AlDahoun, H., & Abu-Samra, H. (2024). Dietary diversity and iron deficiency anemia among a cohort of singleton pregnancies: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19294-z>
- Alemu, G. G., Adugna, D. G., Mesfin, A., Agimas, M. C., Baffa, L. D., Abuhay, H. W., Aweke, M. N., Alemu, T. G., & Baykemagn, N. D. (2025). Adherence to iron-folic acid supplementation and its associated factors among pregnant women in Kenya: A multilevel data analysis of the 2022 Kenyan Demographic and Health Survey. *Plos One*, 20(8 August), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329458>
- Al-Kharabsheh, A. M., Alahmad, I. F., Al-Tamimi, M. M., Abufraijeh, S. M., & Alnawaiseh, N. (2024). Prevalence of Maternal Anemia in Southern Jordan: Findings from a Cross-Sectional Study and 5-Year Review. *Healthcare (Switzerland)*, 12(24), 1–18. <https://doi.org/10.3390/healthcare12242495>
- Auliva, M. N., Puteri, M. D., & Mariati, N. (2024). Relationship between nutritional status and anemia incidence in pregnant women at Kelua Health Center 2024. *International Journal of Health Science and Technology*, 6(2), 81–88. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v6i3.3633>
- Basrowi, R. W., Darus, F., Sitorus, N. L., Sundjaya, T., & Zulfiqqar, A. (2026). Analysis of Mother's Intention toward Iron-deficiency Anemia Prevention Behaviour based on the Theory of Planned Behavior. *Current Women's Health Reviews*, 22(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.2174/0115734048361535250526075326>
- Engidaw, M. T., Lee, P., Fekadu, G., Mondal, P., & Ahmed, F. (2025). Effect of Nutrition Education During Pregnancy on Iron-Folic Acid Supplementation Compliance and Anemia in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 83(7), e1472–e1487. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae170>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2025). Progress on theory of planned behavior research: advances in research synthesis and agenda for future research. *Journal of Behavioral Medicine*, 48(1), 43–56. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00545-8>
- Hansen, R., Spangmose, A. L., Sommer, V. M., Holm, C., Jørgensen, F. S., Krebs, L., & Pinborg, A. (2022). Maternal first trimester iron status and its association with obstetric and perinatal outcomes. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 306(4), 1359–1371. <https://doi.org/10.1007/s00404-022-06401-x>

- Hartini, L., Kirana, R., Laili, F. J., & Isnaniah, I. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Kepatuhan Ibu Hamil Minum Tablet Fe dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Baru Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1149–1156. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.213>
- Hermansyah, A., Danianto, A., & Cholidah, R. (2024). The Relationship Between Knowledge on Nutrition and The Case of Anemia in Pregnant Women. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(4), 543–548. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i4.7603>
- Kefale, B., Jancey, J., Gebremedhin, A. T., Belay, D. G., Nyadanu, S. D., Pereira, G., & Tessema, G. A. (2025). Risk factors for neonatal mortality: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *EClinicalMedicine*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2025.103525>
- Peranika, Patade, A. E. D., & Urbaningrum, V. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di RSIA Nasana Pura Kota Palu. *Agustus*, 2(2), 292–297.
- Rezgale, R., Pudule, I., Cauce, V., Klaramunta Antila, K., Bule, V., Lazdane, G., Rezeberga, D., & Meija, L. (2022). Iron Status in Pregnant Women in Latvia: An Epidemiological, Cross-Sectional, Multicenter Study According to WHO and UK Criteria. *Medicina (Lithuania)*, 58(7). <https://doi.org/10.3390/medicina58070955>
- Ristiana, A. R., & Sugesti, R. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu, Pola Makan Dan Keteraturan Minum Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukahurip Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*, 3(9), 4200–4215.
- 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>
- Selvam, K. P., Kosalram, K., Chinnaiyan, S., & Pichamuthu, B. G. (2025). Effectiveness of nutritional education programs in mitigating anemia among reproductive-aged women in Chengalpattu District, Tamil Nadu. *Journal of Education and Health Promotion*, 14, 443. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1180_25
- Shao, Y., Meng, C., & Liang, Y.-Z. (2024). Digital versus non-digital health interventions to improve iron supplementation in pregnant women: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Medicine*, 11, 1375622. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1375622>
- Vanié, S. C., Edjème-Aké, A., Kouassi, K. N., Gbogouri, G. A., & Djaman, A. J. (2022). Nutritional and Obstetric Determinant of Iron Deficiency Anemia among Pregnant Women Attending Antenatal Care Services in Public Health Hospitals in Abidjan (Côte d'Ivoire): A Cross-Sectional Study. *Ecology of Food and Nutrition*, 61(2), 250–270. <https://doi.org/10.1080/03670244.2021.1987229>
- Wahyu, S., Wardhana, A., Mufidah, A., Reny, Y., Kabubu, A., Badi'ah, A., & Respati, R. L. K. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi.