



GAMBARAN POLA MAKAN IBU HAMIL YANG MENDERITA ANEMIA DI PUSKESMAS GROGOL KABUPATEN SUKOHARJO

Alvionita Nadiyah Salsabila^{1*}, Anjar Nurrohmah²

^{1,2}Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Post-el: alvionitasalsabila@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dari kualitas pelayanan kesehatan di suatu negara. Penyebab tingginya angka kematian pada ibu hamil salah satunya adalah anemia dalam kehamilan. Kabupaten Sukoharjo terdapat 12 Puskesmas yang tersebar di tiap Kecamatannya. Puskesmas Grogol merupakan salah satu Puskesmas yang menempati urutan pertama dengan 91 kasus ibu hamil yang menderita anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah 53 ibu hamil yang menderita anemia dengan teknik sampling yaitu total sampling. Hasil : sebanyak 45 (84,9%) responden dalam kategori anemia baik, dan sebanyak 8 (15,1%) responden dalam kategori anemia sedang. Hasil penelitian pola makan ibu hamil yang menderita anemia sebanyak 14 (26,4%) responden dalam kategori baik, sebanyak 34 (64,2%) responden dalam kategori cukup, dan sebanyak 5 (9,4%) responden dalam kategori kurang. Kesimpulan penelitian ini yaitu bahwa gambaran pola makan ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol mayoritas dalam kategori anemia ringan, dan pola makan ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol mayoritas dalam kategori cukup.</i></p>	<p>Diajukan : 1-4-2024 Diterima : 10-6-2024 Diterbitkan : 25-6-2024</p> <p>Kata kunci : <i>Ibu Hamil, Pola Makan, Anemia.</i></p> <p>Keywords : <i>Pregnant Women, Dietary Habits, Anemia</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Maternal Mortality Rate (MMR) is an important indicator of the quality of health services in a country. One of the causes of high mortality rates in pregnant women is anemia in pregnancy. Sukoharjo Regency has 12 Community Health Centers spread across each sub-district. Grogol Community Health Center is one of the Community Health Centers that ranks first with 91 cases of pregnant women suffering from anemia. The aim of this research was to determine the dietary patterns of pregnant women suffering from anemia at the Grogol Community Health Center, Sukoharjo Regency. The research method used is quantitative descriptive with survey methods. The population in this study was 53 pregnant women who suffered from anemia using a sampling technique, namely total sampling. Results: 45 (84.9%) respondents were in the good anemia category, and 8 (15.1%) respondents were in the moderate anemia category. The results of research on the diet of pregnant women suffering from anemia were 14 (26.4%) respondents in the good category, 34 (64.2%) respondents in the sufficient category, and 5 (9.4%) respondents in the poor category. The conclusion of this study is that the description of the diet of pregnant women suffering from anemia at the Grogol Community Health Center is the majority in the mild anemia category, and the majority of the diet of pregnant women suffering from anemia at the Grogol Community Health Center is in the moderate category.</i></p>	

Cara mensitasi artikel:

Salsabila, A.N., & Nurrohmah, A. (2024). Gambaran Pola Makan Ibu Hamil yang Menderita Anemia di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 369–377. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dari kualitas pelayanan kesehatan di suatu negara. Menurut UNICEF tahun (2019), melaporkan bahwa angka kematian ibu (AKI) diseluruh dunia mencapai 462% per 100.000 kelahiran hidup (KH), 99% terjadi di negara berkembang. Menurut Meiwita Budhaharsana di *International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health (ICIFPRH)* tahun 2019, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu 305 per 100.000 KH. Penyebab tingginya angka kematian pada ibu hamil salah satunya adalah anemia dalam kehamilan (PBKI, 2020).

Menurut *World Health Organization* tahun (2020), anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 g/dl pada trisemester pertama dan ketiga, Hb < 10,5 g/dl pada trisemester kedua, serta < 10 g/dl pada pasca persalinan.

Prevalensi anemia selama kehamilan tertinggi berada di Afrika (57,1%) dan Asia Tenggara (48,2%) ; terendah di Amerika (24,1%) dan Eropa (25,1%) (WHO, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun (2018), persentase ibu hamil yang mengalami anemia mengalami peningkatan menjadi 48,9% dibandingkan tahun 2013 sebesar 37,1%. Menurut data Dinkes Provinsi Jawa Tengah tahun (2018), prevalensi anemia pada ibu hamil masih berada di bawah data nasional yaitu sebesar 27,61% (Pemprov Jateng, 2020). Jika dilihat berdasarkan klasifikasi WHO, prevalensi tersebut tergolong dalam kategori sedang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo terdapat 12 Puskesmas yang tersebar di tiap Kecamatannya. Puskesmas Grogol merupakan salah satu Puskesmas yang menempati urutan pertama dengan 91 kasus ibu hamil yang menderita anemia (Dinkes Sukoharjo, 2022).

Anemia sendiri dapat diklasifikasikan menjadi anemia defisiensi besi, anemia megaloblastik, anemia hipoplastik, anemia aplastik dan anemia hemolitik (Proverawati dan Asfuah, 2017). Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil diantaranya terjadi peningkatan kecepatan denyut jantung karena tubuh berusaha memberi oksigen lebih banyak ke jaringan, adanya peningkatan kecepatan pernafasan karena tubuh berusaha menyediakan lebih banyak oksigen pada darah, pusing akibat kurangnya darah ke otak, terasa lelah karena meningkatnya oksigenasi berbagai organ termasuk otot jantung dan rangka, kulit pucat karena berkurangnya oksigenasi, mual akibat penurunan aliran darah saluran cerna dan susunan saraf pusat, penurunan kualitas rambut dan kulit (Soebroto, 2020).

Dampak anemia pada ibu hamil selama kehamilan dapat menyebabkan abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi kordis, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini. Anemia pada ibu hamil dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor seperti kekurangan zat besi, umur ibu, usia kehamilan,

paritas, jarak kehamilan terlalu dekat, infeksi dan penyakit, pendarahan kehamilan dan pola makan ibu hamil yang tidak seimbang (Simbolon *et al.*, 2018).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu, terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan-makanan seimbang di kemudian hari. Kebiasaan makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dapat menyebabkan timbulnya anemia pada ibu hamil (Sulistyoningsih, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengalami anemia adalah karena pola makan tidak sehat. Pola makan buruk seperti telat makan, konsumsi yang mengandung lemak dan kolesterol tinggi, kurang minum air putih, dan lain-lain dapat menurunkan daya tahan tubuh. Demikian pula penerapan ala barat yang berlebihan, misalnya sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) karena dinilai lebih praktis dan nikmat serta gengsi, padahal makanan tersebut berkadar lemak jenuh tinggi yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu pemantauan gizi ibu hamil sangatlah penting dilakukan (Fathonah, 2016).

Pola makan yang kurang baik saat kehamilan akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan hemoglobin (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 (Soetjoningsih, 2018).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia, yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan gizi seimbang, terutama makanan sumber hewani kaya zat besi (besi heme) seperti hati, ikan, daging dan unggas, serta makanan sumber nabati kaya zat besi (besi non-heme) seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan. Upaya pencegahan lainnya yaitu fortifikasi bahan makanan dengan zat besi. Beberapa jenis bahan makanan yang telah difortifikasi antara lain minyak goreng, tepung terigu, beras, mentega, dan beberapa makanan ringan (Aji *et al.*, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Pola Makan Ibu Hamil Yang Menderita Anemia di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini meneliti tentang gambaran pola makan ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Mei 2023 sampai dengan bulan Juli tahun 2023 dengan lokasi penelitian di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang menderita anemia yang berjumlah 53 ibu hamil menggunakan teknik sampling dengan *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal, analisa data menggunakan analisis univariat, instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1. Distribusi Frekuensi anemia pada ibu hamil bulan Mei-Juli 2023**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen
Anemia pada ibu hamil	Ringan	45	84,9%
	Sedang	8	15,1%
	Berat	0	0%
Total		53	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol dalam kategori anemia ringan sebanyak 45 responden (84,9 %), dalam kategori sedang sebanyak 8 responden (15,1 %), dalam kategori berat sebanyak 0 (0 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pola makan ibu hamil yang menderita anemia bulan Mei-Juli 2023

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persen
Pola makan ibu hamil yang menderita anemia	Baik	14	26,4%
	Cukup	34	64,2%
	Kurang	5	9,4%
	Sangat Kurang	0	0%
Total		53	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil bahwa dari 53 responden ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol dalam kategori baik sebanyak 14 responden (26,4 %), dalam kategori cukup sebanyak 34 responden (64,2 %), dalam kategori kurang sebanyak 5 responden (9,4 %), dalam kategori sangat kurang sebanyak 0 (0 %).

1. Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian mengenai anemia pada ibu hamil di Puskesmas Grogol mayoritas dalam kategori anemia ringan sebanyak 45 ibu hamil dengan persentase 84,9 %.

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan utama bagi ibu hamil yang dapat menyebabkan komplikasi pada janin. Anemia yang sering diderita oleh ibu hamil adalah anemia defisiensi besi. Ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi pada umumnya hanya memberi sedikit besi pada janin yang dibutuhkan untuk kebutuhan metabolisme besi yang normal (Manuaba, 2016). Anemia defisiensi besi pada ibu hamil merupakan suatu keadaan terjadinya kekurangan zat besi dalam tubuh ibu hamil dimana kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dl dengan klasifikasi anemia ringan (Hb 10,0 - 10,9 g/dl), anemia sedang (Hb 7,0 - 9,9 g/dl), dan anemia berat (Hb < 7,0 g/dl) (WHO, 2019).

Hasil dari penelitian ini mayoritas ibu hamil dengan anemia dalam kategori anemia ringan dengan kadar hemoglobin (Hb) antara 10,0 - 10,9 g/dl. Anemia ringan pada kehamilan tidak memiliki efek pada persalinan tetapi ibu akan memiliki cadangan zat besi yang rendah dan bisa terjadi anemia pada kehamilan berikutnya (Tiara *et al*, 2019). Dalam kehamilan penurunan kadar hemoglobin yang sering dijumpai selama kehamilan disebabkan karena keperluan zat makanan pada ibu hamil bertambah dan

terjadinya perubahan - perubahan dalam darah penambahan volume plasma yang relatif lebih besar daripada penambahan massa hemoglobin dan volume sel darah merah (Nafila dan Dinda, 2020).

Anemia pada kehamilan memiliki beberapa dampak pada ibu hamil antara lain yaitu dalam bernapas, cepat lelah, sulit beristirahat, jantung berdebar hingga pingsan, sedangkan pada bayi anemia dapat menyebabkan BBLR, infeksi janin dan ibu, keguguran dan kelahiran prematur (Wulandari, 2021).

Pada penelitian ini mayoritas anemia pada ibu hamil lebih sering terjadi pada trisemester tiga. Menurut Manuaba (2016), anemia kehamilan banyak terjadi pada trimester kedua dan ketiga. Banyaknya ibu hamil yang menderita anemia disebabkan oleh asupan gizi dan pola makan yang kurang baik. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi sangat dibutuhkan oleh ibu dan janin. Pada masa kehamilan diperlukan tambahan zat besi sebesar 9 gram pada trimester dua dan 13 gram pada trimester tiga.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia pada ibu hamil salah satunya pola makan yang tidak seimbang. Responden dengan asupan zat besi yang tidak tercukupi karena pola makan yang kurang atau cukup mempunyai kemungkinan lebih besar mengalami anemia dibanding dengan yang asupan zat besinya terpenuhi. Pola makan tersebut dapat menyebabkan asupan zat besi, vitamin dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan dalam tubuh, sehingga metabolisme tidak seimbang dan pembentukan hemoglobin (Hb) terhambat dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak terpenuhi, sehingga berdampak pada berbagai masalah gizi dan anemia baik ringan, sedang, maupun berat (Prasetyani, Apriani, & Halimatusyadiyah, 2020).

2. Pola Makan Ibu Hamil yang Menderita Anemia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pola makan pada ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol dalam kategori cukup sebanyak 34 ibu hamil dengan persentase 64,2 %.

Salah satu hal penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil pada umumnya adalah pola makan, pola makan yang kurang baik akan mempengaruhi janin didalam kandungan (Septi *et al.*, 2023). Pola makan merupakan perilaku penting yang ditempuh seseorang dalam memilih makanan atau mengonsumsi pangan setiap hari, meliputi frekuensi makanan, jenis makanan, dan porsi makanan (Wahyuni, 2019).

Menurut Nafila dan Dinda (2020), kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi ibu hamil dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi aneka ragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran hijau dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik. Pola makan yang baik selalu mengacu kepada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan

seimbang sedangkan terdapat enam unsur gizi yang harus dipenuhi yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

Pola makan yang tidak diperhatikan oleh ibu hamil menyebabkan rendahnya intake zat besi dalam tubuh, sehingga tubuh kekurangan zat gizi baik makro (karbohidrat, lemak, dan protein) ataupun mikro (vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin (Pebrina *et al.*, 2020).

Hasil kuesioner terlihat bahwa mayoritas kebiasaan makan pada ibu hamil makan lebih dari 3 kali perhari belum termasuk makanan selingan, sedangkan responden yang memiliki pola makan cukup disebabkan karena responden lebih banyak makan-makanan protein nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan daripada protein hewani seperti daging merah, ayam, dan ikan. Konsumsi protein nabati lebih sering dikonsumsi karena relatif lebih murah dibandingkan protein hewani. Menurut Amalia (2021), asupan protein yang cukup dapat memberikan manfaat terhadap pencegahan anemia. Sumber protein juga merupakan sumber zat besi yang juga berkaitan dengan pencegahan anemia pada ibu hamil. Makanan tinggi protein terutama yang berasal dari hewani banyak mengandung zat besi, peningkatan kebutuhan protein saat hamil disebabkan oleh kebutuhan pertumbuhan janin, plasenta, cairan ketuban dan peningkatan volume darah yaitu hemoglobin.

Ibu hamil juga sering mengonsumsi makanan berpengawet atau cepat saji seperti mie instan, sarden, dan *frozen food*. Makanan cepat saji atau *fast food* didefinisikan pertama sebagai makanan yang dapat disajikan dalam waktu sesingkat mungkin, kedua merupakan makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. Makanan cepat saji atau *fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, Folat dan serat. Selain itu, kandungan lemak natrium cukup tinggi pada berbagai cepat saji (Agusman dan Syamsiah, 2023).

Konsumsi sayur rata-rata masih sedikit dan hanya setengah porsi dari kebutuhan. Ibu hamil juga jarang konsumsi buah, apalagi buah yang terdapat vitamin C dimana vitamin ini dapat mempercepat penyerapan zat besi. Amiruddin (2018), menyatakan orang yang konsumsi sedikit ataupun tidak konsumsi buah-buahan ataupun sayuran hijau beresiko mengidap anemia makrositik yang berkaitan dengan defisiensi asam folat. Buah - buahan serta sayuran hijau segar baik direkomendasikan dikonsumsi untuk menghindari anemia, bukan karna bahan makanan itu banyak memiliki zat besi namun sebab memiliki vitamin C yang memudahkan absorpsi zat besi.

Selain itu konsumsi teh masih sering dijumpai pada ibu hamil padahal teh mempunyai zat tannin yang dapat memperlambat penyerapan zat besi. hindari minum teh secara berlebihan, nyatanya mengonsumsi teh secara berlebihan memiliki dampak negatif pada ibu maupun bayi. Batas aman untuk mengonsumsi tanin dalam sehari adalah 750 mg/hari atau setara dengan satu cangkir teh berukuran 240 ml, hal yang perlu diingat oleh ibu pada saat masa kehamilan adalah untuk tidak mengonsumsi teh secara berlebihan. Ibu hamil yang mengonsumsi teh secara berlebihan akan terkena dampak negatif. Tidak hanya kopi, nyatanya teh juga memiliki kandungan kafein di dalamnya. Sedangkan, konsumsi kafein oleh ibu hamil tidak dianjurkan. Kandungan kafein dapat menimbulkan perubahan pada pola gerakan pada bayi dalam kandungan.

Maka dari itu, sebaiknya ibu hamil membatasi konsumsi teh (Batara dan Wijayanti, 2021).

Ibu hamil seharusnya mengurangi makanan yang monoton, ibu hamil perlu mengkonsumsi berbagai variasi dari jenis makanan lain, karena makanan yang satu dengan makanan yang lainnya berbeda kandungan gizinya, jika makanan yang dimakan selama kehamilan bervariasi kebutuhan gizi ini akan terpenuhi sesuai dengan AKG ibu hamil, kemudian pola makan ibu akan meningkat menjadi baik, dan akan berpengaruh terhadap status kesehatan yang dapat mengurangi resiko ibu mengalami anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Hasil analisa dari pembahasan yang telah diuraikan maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Anemia pada ibu hamil mayoritas dalam kategori ringan.
2. Pola makan ibu hamil yang menderita anemia dalam kategori cukup.

Sedangkan saran yang dapat diberikan terkait hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil rutin memeriksakan kehamilan dan cek kadar Hb darah, serta aktif dalam mencari informasi baik melalui petugas pelayanan kesehatan maupun media internet tentang pola makan anemia dalam kehamilan supaya terhindar dari kondisi penyakit anemia.

2. Bagi Puskesmas Grogol

Diharapkan petugas KIA dan gizi agar dapat meningkatkan penyuluhan anemia pada ibu hamil, meliputi pentingnya konsumsi tablet zat besi serta pentingnya makan-makanan yang mengandung sumber zat besi di dalam tubuh sehingga faktor resiko anemia dapat teratasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber referensi untuk topik-topik yang sejalan dan dapat kembali dikembangkan dengan menambahkan variabel yang lainnya serta bisa menggunakan analisis yang lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, Kepala Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo, bidan Puskesmas Grogol dan terimakasih kepada seluruh ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Grogol yang telah bersedia menjadi responden di penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusman., & Syamsiah, S. (2023). Analisis Faktor Kejadian Anemia dan Pemberian Tablet Fe pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(April), 401-410.
- Aji, S. P., Umiyah, A., & Supriyanti, E. (2022). Kesehatan Masyarakat Dalam Kebidanan. *Sumatra Barat: Global Eksekutif Teknologi*.
- Amalia, K. (2021). Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan kejadian Anemia Defisiensi Besi

- Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lasi. *Skripsi; UIN Sumatera Utara Medan*.
- Amiruddin. (2018). *Status Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.
- Batara, F., & Wijayanti, T. (2021). Hubungan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Journals.Umkt.Ac.Id*, 2(3), 1711–1720.
- Dinkes Sukoharjo. (2022). Dinas Kabupaten Sukoharjo.
- Fathonah, S. (2016). *Gizi & Kesehatan Ibu Hamil*. Semarang: Erlangga.
- Manuaba, IAC., Manuaba, IBG., Manuaba, I. (2016). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Nafila, & Dinda, R. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Skripsi, STIKES Bina Sehat PPNI*.
- PBKI. (2020). The First International Conference on Indonesia Family Planning and Reproductive Health Kicks off in Yogyakarta.
- Pebrina, M., Fernando, F., & Fransisca, D. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 12(1), 152–158.
- Pemprov Jateng. (2020). Rencana Aksi Daerah: Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/Sustainable Development Goals (SDGs) Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019–2023. *In Pemerintah Provinsi Jawa Tengah*, (2), 1–337. <https://doi.org/https://doi.org/10.31227/osf.io/vd59>
- Prasetyani, D., Apriani, E., & Halimatusyadiyah, R. (2020). Hubungan Asupan Protein, Zat Besi Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trisemester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara 2. *Tens: Trends of Nursing Science*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/tens.v1i1.108>
- Proverawati, A., & Asfuah, S. (2017). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika (cet. 2).
- Riskesdas. (2018). Prevalensi anemia menurut karakteristik. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Septi Kurniawati, Novi Pasiriani, A. (2023). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Long Ikis. *Journal of Comprehensive Science*, 2(1), 368–376. <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/jcs.v2i1.222>
- Simbolon, D., Jumiyati, & Rahmadi, A. (2018). *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (Kek) dan Anemia pada Ibu Hamil* (Ed. 1). Yogyakarta: Deepublish.
- Soebroto, I. (2020). *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia. Jawa Tengah.
- Soetjoningsih. (2018). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyoningsih, H. (2018). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tiara, B. C., Siauta, J. A., & Herliyani, D. U. (2019). Analisa Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 3(2), 1–13.
- UNICEF. (2019). Neonatal Mortality. Retrieved from <https://data.unicef.org/topic/childsurvival/neonatal-mortality/>
- Wahyuni, Y. (2019). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di

- Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. *Skripsi, Universitas Binawan*.
- WHO. (2019). Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. *Geneva, Switzerland: World Health Organization*, 1–6.
- WHO. (2020). The Global Prevalence of Anemia. *World Health Organization, Geneva*.
- Wulandari, A. F. (2021). Gambaran Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Puskesmas Karanganyar Kota Semarang. *Skripsi; Universitas Islam Sultan Agung*.