



Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di RSIA Nasana Pura Kota Palu

Peranika^{1*}, Agnes Erlita Distriani Patade², Vidya Urbaningrum³

¹²³ Program Studi Ners, Universitas Widya Nusantara

^{1*}peranikasimak203@gmail.com, ²agnespatade@gmail.com, ³Vidyau02@gmail.com

Abstrak

Anemia kehamilan disebut potential danger to mother and child (potensi membahayakan ibu dan anak). Pola makan pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan serta mengonsumsi vitamin tablet penambah darah. Studi pendahuluan mengatakan para ibu hamil tersebut memiliki pola makan yang tidak baik selama kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil di RSIA Nasana Pura. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang datang di RSIA Nasana Pura dengan penentuan sampel menggunakan rumus estimasi proporsi yang jumlah populasinya tidak diketahui didapatkan sebanyak 44 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 19 responden yang pola makannya kurang terdapat 17 orang (89,5%) yang mengalami anemia dan 2 orang (10,5%) yang tidak mengalami anemia, 11 responden yang pola makannya cukup terdapat 2 orang (18,2%) yang mengalami anemia dan 9 orang (81,8%) yang tidak mengalami anemia dan 14 responden yang pola makannya baik terdapat 1 orang (7,3%) yang mengalami anemia dan 13 orang (92,9%) yang tidak mengalami anemia. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* nilai didapatkan $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Simpulannya ada hubungan antara pola makan dengan anemia pada ibu hamil. Saran bagi RSIA Nasana Pura agar dapat meningkatkan pencegahan mengenai anemia dalam kehamilan sehingga faktor risiko anemia dapat diatasi dan ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan dan juga dijadikan informasi tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Pola makan, Anemia, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal dimana batas normal untuk perempuan ≥ 15 tahun 12 g/dl dan laki-laki ≥ 15 tahun 13 g/dl. Anemia ditandai dengan mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar, 5L (lemah, letih, lesu, lunglai, lelah), sering pusing dan mata berkunang kunang, gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat (Aulia, 2019). Anemia gizi pada ibu hamil merupakan penyebab anemia tersering akibat Kekurangan zat besi saat kehamilan. Dimana kebutuhan zat besi saat hamil meningkat hingga tiga kali lipat dari wanita yang tidak hamil. Kebutuhan zat besi ibu hamil harus terpenuhi untuk mencegah anemia pada ibu hamil dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti bayam, kacang-kacangan dan daging merah (Anggoro, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2022) prevalensi anemia yaitu Afrika merupakan negara tertinggi kasus anemia pada ibu hamil sebesar 57,1% disusul Asia sebesar 48,2 %, Eropa 25,1 % dan Amerika 24,1 %. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat 48,9% ibu hamil yang mengalami anemia, tahun 2019 sebesar 50,7%, tahun 2020 sebesar 44,2% data tahun 2021 sebesar 76,1%. Data dari Provinsi Sulawesi Tengah kasus anemia pada ibu hamil tahun 2019 sebesar 77,6%, tahun 2020 meningkat sebesar 80,5% dan tahun 2021 sebesar 75,6%. Sedangkan cakupan pemberian tablet fe pada ibu hamil yaitu 80,5% dan tahun 2021 mengalami penurunan yaitu 75,6%. Dan ini belum mencapai target Nasional untuk Ibu hamil yang mendapatkan Tablet Tambah Darah yaitu 81% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palu kasus anemia pada ibu hamil tahun 2019 sebesar 50,57%, tahun 2020 sebesar 51,83% dan tahun 2022 sebesar 48,31% (Dinas Kesehatan Kota palu, 2022).

Faktor yang menyebabkan anemia pada ibu hamil adalah kecukupan konsumsi tablet tambah darah, jarak kehamilan, paritas, status gizi, serta penyakit infeksi. Penyebab terjadinya anemia yang utama adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau tablet tambah darah. Kejadian anemia diakibatkan oleh kekurangan asupan zat besi. Tetapi yang utama adalah pemenuhan kebutuhan zat gizi ibu hamil, karena jika kebutuhannya tidak terpenuhi akan menghambat pertumbuhan ibu dan janin sekaligus menyebabkan berbagai masalah gizi. Masalah yang sering terjadi

pada ibu hamil yaitu anemia (Tri Susita, 2019).

Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan. Ibu hamil yang pola makannya sehat bisa mengalami anemia. Pola makan ibu selama masa kehamilannya membutuhkan tambahan-tambahan zat besi dan tambahan multivitamin, kebutuhannya akan zat besi hampir dua kali lipat. Untuk mendapatkan lebih banyak manfaat zat besi ibu harus banyak konsumsi sayuran, seperti buncis, artichoke, dan kacang merah, serta mengkombinasikan dengan makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan brokoli, paprika, maupun stroberi. Hal ini disebabkan zat besi yang berasal dari tumbuhan tidak diserap seefektif kandungan zat besi dari daging merah, ikan, dan daging unggas. Sehingga ibu membutuhkan vitamin C yang berfungsi menyerap mineral ini. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus meliputi 6 kelompok yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Apabila masukan gizi pada ibu hamil tidak sesuai dengan kebutuhan maka kemungkinan akan terjadi gangguan dalam kehamilan salah satunya adalah anemia (Manuaba, 2016).

Hasil penelitian terdahulu oleh Yeni Wahyuni (2019) tentang Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur, hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan responden yang memiliki pola makan baik 34%, responden yang memiliki pola makan cukup baik 32%, responden yang memiliki pola makan kurang baik 34%. Sedangkan hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p-value = 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,000).

Berdasarkan pengambilan data dari RSIA Nasana Pura Palu jumlah kunjungan ibu hamil tahun 2021 berjumlah 600 orang, tahun 2022 meningkat menjadi 1.300 orang dan tahun 2023 dari bulan Januari sampai Maret berjumlah 400 orang. Kasus anemia pada ibu hamil merupakan urutan pertama dalam kehamilan sesuai catatan kebidanan yang ada di RSIA Nasana Pura yaitu pada tahun 2021 berjumlah 127 orang, tahun 2022 berjumlah 349 orang dan tahun 2023 jumlah anemia pada ibu hamil bulan Januari - Maret berjumlah 105 orang. Hasil wawancara saat pengambilan data awal tentang pola makan ibu hamil. Dari 5 orang ibu hamil yang diwawancarai 2 orang menyatakan selama hamil nafsu makan berkurang karena mual dan muntah. Satu diantaranya juga menyatakan suka makan supermie dibandingkan makanan yang lain dan itu hampir setiap hari dikonsumsi. Sedangkan 2 ibu hamil lain menyatakan saat hamil pola makan jadi tidak teratur karena hanya menyukai makanan tertentu seperti tidak suka makan makanan seperti daging atau ikan, hanya suka buah dan sayur-sayuran.

Oleh Karena itu Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil di RSIA Nasana Pura Kota Palu".

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan survei analitik dengan rancangan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang datang di RSIA Nasana Pura dengan penentuan sampel menggunakan rumus estimasi proporsi yang jumlah populasinya tidak diketahui didapatkan sebanyak 44 orang. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 16-29 Juli 2023 di RSIA Nasana Pura Kota Palu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Usia Kehamilan di RSIA Nasana Pura Kota Palu Tahun 2023 ($f=44$)a

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur Ibu (tahun)		
18-25 tahun	17	38,6
26-35 tahun	27	61,4
Pendidikan		
SMP	11	25,0
SMA	25	56,8
Perguruan Tinggi	8	18,2
Usia Kehamilan		
Trimester 2	28	63,6
Trimester 3	16	36,4

Total Sampel ^a ($f=44$) Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 44 responden dalam penelitian ini, 27 responden dengan umur tertinggi yaitu 26-35 tahun atau (61,4%), dengan pendidikan terbanyak yaitu SMA 25 responden (56,8%) dan usia kehamilan terbanyak pada trimester 2 yaitu 28 responden (63,6).

2. Analisis Univariat

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Ibu Hamil
di di RSIA Nasana Pura Kota Palu
Tahun 2023 ($f=44$)^a

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang	19	43,2
2	Cukup	11	25,0
3	Baik	14	31,8
	Jumlah	44	100

^aTotal Sampel Keseluruhan. Sumber: data primer (2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pola makan yang kurang sebanyak 19 responden (43,2%) dan sebagian kecil memiliki pola makan yang cukup sebanyak 11 responden (25,0%).

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Anemia Pada Ibu Hamil
di RSIA Nasana Pura Kota Palu
Tahun 2023 ($f=44$)^a

No	Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia	20	45,5
2	Tidak Anemia	24	54,5
	Jumlah	44	100

^aTotal Sampel Keseluruhan. Sumber: data primer (2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami anemia sebanyak 24 responden (54,5%) dan sebagian kecil mengalami anemia sebanyak 20 responden (45,5%).

3. Analisis Univariat

Tabel 4
Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil
di RSIA Nasana Pura Kota Palu
Tahun 2023 ($f=44$)^a

Pola makan	Anemia				Total f	P
	Anemia		Tidak anemia			
	f	%	f	%	%	
Kurang	17	89,5	2	10,5	19	0,000
Cukup	2	18,2	9	81,8	11	
Baik	1	7,3	13	92,9	14	100

^aTotal sampel 44. b pola makan dan c anemia. d 100%. f uji chi square, signifikan bila $p < 0,05$. Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 19 responden yang pola makannya kurang terdapat 17 orang (89,5%) yang mengalami anemia, 2 orang (10,5%) yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 11 responden yang pola makannya cukup terdapat 2 orang (18,2%) yang mengalami anemia, 9 orang (81,8%) yang tidak mengalami anemia. Dan dari 14 responden yang pola makannya baik terdapat 1 orang (7,3%) yang mengalami anemia, 13 orang (92,9%) yang tidak mengalami anemia.

B. PEMBAHASAN

1. Pola Makan Pada Ibu Hamil di RSIA Nasana Pura Kota Palu.

Hasil penelitian berdasarkan pola makan menunjukkan responden yang pola makannya kurang sebanyak 19 orang (43,2%), responden yang pola makannya cukup 11 orang (25,0%) dan responden yang pola makannya baik 14 orang (31,8%). Menurut asumsi peneliti responden yang pola makannya kurang baik dikarenakan responden kurang mengkonsumsi protein. Makanan menjadi kunci 39 penting bagi kehamilan yang sehat. Kebiasaan makan yang baik tidak hanya menjaga ibu hamil tetap sehat tapi juga menjaga janin. Perkembangan janin bergantung pada apa yang dikonsumsi dan dimasukkan ke dalam tubuh. Salah satunya adalah mengatur pola makan ibu hamil.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titi Yuliani (2018) tentang hubungan pola makan dengan anemia pada ibu hamil Wilayah Kerja Puskesmas Adoolo Utama didapatkan hasil ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Adoolo Utama ($X^2=32,188$; $pvalue=0,019$).

Pada kehamilan triwulan III, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Umumnya nafsu makan ibu sangat baik, dan ibu sering merasa lapar. Pada masa ini hindari makan berlebihan sehingga berat badan tidak naik terlalu banyak. Bahan makanan yang banyak mengandung lemak dan hidrat arang seperti yang manis-manis dan gorengan perlu dikurangi. Bahan makanan sumber zat pembangun pengatur perlu diberikan lebih banyak dibandingkan pada kehamilan triwulan II, karena selain untuk pertumbuhan janin yang sangat pesat, juga diperlukan untuk ibu dalam persiapan persalinan (Manuaba, 2017).

Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral. Untuk pengganti nasi dapat digunakan jagung, ubi jalar dan roti. Untuk pengganti protein hewani dapat digunakan tempe, tahu. Makanan ibu selama hamil diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi agar ibu dan janin dalam keadaan sehat. Demi suksesnya kehamilan, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan baik dan selama hamil harus mendapatkan tambahan protein, mineral, vitamin dan energi. Untuk memperoleh pengaruh yang lebih baik dari pola makan ibu hamil, perlu diperhatikan prinsip ibu hamil, yaitu jumlah lebih banyak, mutu lebih baik, selain itu susunan menu juga harus seimbang (Salma dkk, 2018).

2. Anemia Pada Ibu Hamil di RSIA Nasana Pura Kota Palu.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami anemia sebanyak 20 orang (45,5%), responden yang tidak mengalami anemia sebanyak 24 orang (54,5%). Menurut asumsi peneliti bahwa anemia pada ibu hamil bukan sesuatu yang bisa dianggap sepele. Kondisi ini bisa membahayakan tubuh ibu hamil dan kesehatan serta perkembangan janin. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga kesehatan ibu hamil agar tidak mengalami anemia. Karena tubuh dengan asupan makanan yang baik dan sehat, akan menghindarkan ibu dari kejadian anemia.

Penelitian terkait anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah nilai normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah di bawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi adalah anemia kekurangan zat besi (Rukiyah dan Yulianti, 2017).

Anemia dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak baik. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Ratnawati, 2020).

3. Hubungan Pola Makan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil di RSIA Nasana Pura Kota Palu.

Hasil penelitian distribusi responden berdasarkan hubungan pola makan dengan anemia dari 19 responden yang pola makannya kurang terdapat 17 orang (89,5%) yang mengalami anemia dan 2 orang (10,5%) yang tidak mengalami anemia. Sedangkan dari 11 responden yang pola makannya cukup terdapat 2 orang (18,2%) yang mengalami anemia dan 9 orang (81,8%) yang tidak mengalami anemia dan 14 responden yang pola makannya baik terdapat 1 orang (7,3%) yang mengalami anemia dan 13 orang (92,9%) yang tidak mengalami anemia. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi square test* diperoleh ada hubungan antara pola makan dengan anemia, dimana nilai p menunjukkan 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut asumsi peneliti pola makan mempengaruhi anemia pada ibu hamil. Pada masa kehamilan zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan organ reproduksi ibu maupun untuk pertumbuhan janin. Pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air.

Menurut penelitian terkait bahwa pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik. Asupan makanan yang melebihi

kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2018).

Pola makan yang tidak seimbang, seperti kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan akan mengakibatkan anemia dalam kehamilan. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi. Perhatikan komposisi hidangan setiap kali makan dan makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe). Perlu juga makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk dan nenas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Makanan yang berasal dari nabati meskipun kaya akan zat besi, namun hanya sedikit yang bisa diserap dengan baik oleh usus (Sulistyoningsih, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan jurnal penelitian Gozali (2018), bahwa terdapat hubungan yang signifikan $p < 0,05$ yaitu 0,001. Hal ini berarti 93% anemia dipengaruhi oleh pola makan. Sedangkan 7% disebabkan oleh faktor lain. Ini berarti semakin kurang baik pola makan maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia pada ibu hamil. Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein dan lemak serta vitamin dan mineral, yang disesuaikan dengan kebutuhan selama masa kehamilan. Pola makan disini menyangkut jenis dan jumlah makanan, dimana jenis dan jumlah makanan yang harus dipenuhi pada masa kehamilan. Pola makan yang kurang baik merupakan salah satu faktor terjadinya anemia pada masa kehamilan terutama karena kurangnya konsumsi makanan yang kaya akan zat besi.

Penelitian ini juga sesuai dengan Jurnal penelitian Mariana (2018), menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, dengan nilai p -value = 0,019. Responden yang pola makan tidak sehat akan lebih beresiko mengalami anemia daripada orang yang pola makan sehat. Hal ini karena salah satu penyebab anemia adalah defisiensi zat besi karena pola makan tidak sehat dan pengaturan jumlah dan jenis yang tidak sesuai dengan gizi seimbang ibu hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi ibu hamil mengalami anemia adalah karena pola makan tidak sehat. Sebuah pola makan yang cukup selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan janin. Makanan sehari-hari untuk ibu hamil harus terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang teratur guna memenuhi kebutuhan zat gizi yang digunakan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitasnya serta jadwal makan yang tidak teratur maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi tertentu yang salah satu akibatnya adalah anemia pada ibu hamil. Ibu hamil juga dianjurkan mengkonsumsi tablet Fe secara teratur untuk mencegah terjadinya anemia.

KESIMPULAN

Terdapat Hubungan Antara Pola Makan Dengan Anemia di RSIA Nasana Pura Kota Palu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu kepala RSIA Nasana Pura, tenaga medis serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., & Djaiman, S. P. H. 2020. Pengaruh Anemia Ibu Hamil Terhadap Berat Bayi Lahir Rendah: Studi Meta Analisis Beberapa Negara Tahun 2015 Hingga 2019. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 163–177.
- Aguscik, Aguscik, and Ridwan Ridwan. "Pengaruh Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Daerah Endemik Malaria Kota Bengkulu." *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)* 14.2 (2019): 97-100
- Al-Mamouri, R. H. L., & Al-Hakeem, A. H. (2018). The impact of Iron deficiency anemia on histomorphological features of placenta and the new born infants. *Journal of Global Pharma Technology*, 10(3), 1045–1048.
- Arantika Meidya, dan Fatimah. 2019. *Patalogi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Astutik, R.Y. dan D. Ertiana. *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV Pustaka Abadi. 2018.
- Badireddy, M., & Baradhi, K. M. (2022). Chronic Anemia. Diambil 18 April 2022, dari 61
- Bukhari, Ibtihal A., Alzahrani, Najla M., Alanazi, Gharam A., Al-Taleb, Maram A., & Alotaibi, Hawaii S. Anemia In Pregnancy : Effects On Maternal And Neonatal Outcomes At A University Hospital In Riyadh. 2022 14 (7). <https://doi.org/10.7759/Cureus.27238>
- Fajrin. "Kepatuhan Konsumsi Zat Besi (Fe) Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil," 3(4), 2020 hal. 336–342.
- Hidayat. *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. 2017
- Kemendes RI. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018
- Kemendes RI. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2019*.
- Kemendes RI. *Profile Kesehatan Indonesia*. Retrieved 07 10, 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020)

- “Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil,” in, hal. 24.
Kementerian Kesehatan RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mita Mardiana (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Banguntapan LII Kota Yogyakarta.
- Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka cipta. 2018
- Padmi, D. R. K. N. dan Setyawati, N. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegalrejo Tahun 2017," Repository, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Putri YR, Hastina E. Asuhan Keperawatan Maternitas Pada Kasus Komplikasi Kehamilan, Persalinan Dan Nifas. Jawa Tengah: CV. Pena Persada; 2020.
- Rabbania, 2021. Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Kehamilan.
- Ratnawati, A.2020. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Risikesdas. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Retrieved 0710,2019
- Riyanto. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta. Nuha Medika. 2017
- Rizani, A. Yuliasuti, E. Determinan Anemia Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Kabupaten Banjar. Jurnal Skala Kesehatan. Vol. 11 (2). Tahun 2019 Hal. 56 – 66.
- Sari, P., Bestari, A. D., Pertiwi, W., & Judistiani, T. D. Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Mengenai Anemia Defisiensi Besi Dan Pencegahannya Di Kecamatan Jatinangor. Journal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat, 8(4) 2019.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. 2019
- Sulistyoningsih, H. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu: Yogyakarta. 2018
- Sutanto AV, Fitriana Y. Asuhan pada Kehamilan. 2019 Yogyakarta: Pustaka baru press;
- Tarwoto, & Wasnidar. Anemia pada ibu hamil, konsep dan penatalaksanaan. DKI Jakarta 2019 CV. Trans Info Media.
- World Health Organization. Global Health Observatory Data Repository: Prevalence of anemia among pregnant women [Internet]. 2021
- World Health Organization. Available Wylie, Linda. (2019) Manajemen Kebidanan Gangguan medis Kehamilan dan Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yeni Wahyuni. Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Pulo Gadung Jakarta Timur. Skripsi. Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Binawan Jakarta, 2019
- Yona, S., & Nurulhuda, U. (2022). Keperawatan Medikal Bedah (9 ed.). Singapore: Elsevier Ltd.
- Yulaikhah, L. 2019. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53).
- Yuli Miranda. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bidan Emmi Kelurahan Hutaimbaru Kota Padang sidimpuan. 2022