

Pengaruh Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi (Fe) terhadap Risiko Anemia Pada Ibu Hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025

Parningotan Simanjuntak¹, Sri Rezeki², Tasya Lamtiur Simanjuntak³, Dea Agustina⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: aldo.alrez@gmail.com, srirezeki64044@gmail.com

*Korespondensi penulis

Abstract Anemia is one of the most common health problems among pregnant women and remains a major challenge in midwifery services. Anemia in pregnancy is primarily caused by iron deficiency, which leads to decreased hemoglobin levels and poses a risk of impaired fetal growth as well as an increased likelihood of delivery complications. Anemia in pregnant women is also one of the contributing factors to the high maternal and neonatal mortality rates (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2022). This study aimed to determine the effect of iron (Fe) supplement consumption patterns on the risk of anemia among pregnant women at BPM Aida Nospita, Manunggal Village, Labuhan Deli Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province, in 2025. This research employed a quantitative design with a descriptive correlational approach. The population of this study comprised all pregnant women attending BPM Aida Nospita in Manunggal Village, Labuhan Deli Subdistrict, Deli Serdang Regency, North Sumatra Province, totaling 45 participants. The results of the analysis indicated a significant relationship between the pattern of iron (Fe) supplement consumption and the risk of anemia in pregnant women ($p = 0.000$).

Keywords: Consumption Pattern, Iron Supplementation, Anemia, Pregnant Women

Abstrak. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada ibu hamil dan masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kebidanan. Anemia pada kehamilan terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan berisiko mengganggu pertumbuhan janin serta meningkatkan kemungkinan komplikasi persalinan. Anemia pada ibu hamil juga menjadi salah satu faktor penyumbang tingginya angka kematian ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi (Fe) Terhadap Risiko Anemia Pada Ibu Hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2025. Jenis Penelitian ini Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian dengan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional Populasi dalam penelitian ini seluruh Ibu Hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara”.yaitu sebanyak 45 Orang. Disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil analisa Terdapat hubungan yang **signifikan** antara pola konsumsi suplemen zat besi (Fe) dengan risiko anemia pada ibu hamil ($p = 0,000$).

Kata Kunci: Pola Konsumsi, Suplemen Zat Besi, Anemia, Ibu Hamil

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan fase fisiologis yang menuntut peningkatan kebutuhan nutrisi, salah satunya zat besi. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke janin. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia, yang berdampak pada peningkatan risiko keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, bahkan kematian ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2022).

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia

diperkirakan sebesar 37% pada tahun 2023. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2024, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7% (Kemenkes RI, 2024). Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan tahun 2018 yang mencapai 48,9%, namun tetap menjadi perhatian serius dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum terjadi pada ibu hamil dan masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kebidanan. Anemia pada kehamilan terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan berisiko mengganggu pertumbuhan janin serta meningkatkan kemungkinan komplikasi persalinan. Anemia pada ibu hamil juga menjadi salah satu faktor penyumbang tingginya angka kematian ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2022)

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara, terutama di negara berkembang. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 40% ibu hamil di dunia mengalami anemia, dengan 50% di antaranya disebabkan oleh defisiensi zat besi (WHO, 2021). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%, yang berarti hampir satu dari dua ibu hamil mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018).

Kondisi ini juga terjadi di Provinsi Sumatera Utara. Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2022, prevalensi anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi, yakni 42,3%. Kabupaten Serdang Bedagai sebagai bagian dari provinsi tersebut juga mencatat bahwa kasus anemia pada ibu hamil masih sering ditemukan dalam pelayanan antenatal, termasuk di RSUD Sawit Indah Perbaungan (Dinkes Sumut, 2022).

Pemerintah Indonesia telah mengupayakan pencegahan anemia melalui program pemberian tablet tambah darah (Fe) sebanyak minimal 90 tablet selama kehamilan. Namun, rendahnya tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tersebut menjadi hambatan utama. Penelitian oleh Arifin et al. (2021) menunjukkan bahwa hanya 34,5% ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan anjuran. Penyebab rendahnya kepatuhan tersebut antara lain adalah kurangnya pemahaman, efek samping, serta rasa bosan atau malas mengonsumsi tablet setiap hari.

Pola konsumsi suplemen zat besi yang mencakup frekuensi, waktu minum, cara konsumsi, serta kepatuhan secara keseluruhan sangat berpengaruh terhadap efektivitas pencegahan anemia. Konsumsi yang tidak teratur atau tidak sesuai anjuran menyebabkan tubuh tidak mendapat asupan zat besi yang optimal, sehingga kadar hemoglobin tetap rendah

(Widyaningsih & Suryaningsih, 2020). Sebaliknya, konsumsi yang teratur dan sesuai dengan instruksi dapat meningkatkan status hemoglobin ibu dan menurunkan risiko anemia.

BPM Aida Nospita merupakan Klinik swasta yang melayani masyarakat di Desa Manunggal Kecamatan Medan Labuhan dan sekitarnya. Berdasarkan data KIA ibu hamil tahun 2024, kasus anemia pada ibu hamil masih tercatat sebanyak 28% dari total kunjungan antenatal care. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun distribusi tablet Fe telah dilakukan, pola konsumsi yang tidak optimal masih menjadi kendala utama dalam menurunkan angka anemia pada kehamilan.

Secara lokal, data dari BPM Aida Nospita menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi. Berdasarkan laporan KIA di BPM Aida Nospita tahun 2023, tercatat bahwa dari 89 ibu hamil yang menjalani pemeriksaan antenatal secara rutin, sebanyak 24 orang (37%) mengalami anemia ringan hingga sedang berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin <11 g/dL (Data BPM Aida Nospita, 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun tablet zat besi telah dibagikan secara gratis, masih banyak ibu hamil yang tidak mengonsumsinya secara teratur atau sesuai anjuran.

Polanya menunjukkan bahwa banyak ibu hamil tidak mengerti pentingnya konsumsi zat besi yang teratur, dan sebagian lagi menghentikan konsumsi karena keluhan seperti mual, konstipasi, atau tidak terbiasa minum obat harian. Padahal, konsumsi zat besi yang tepat baik dalam hal waktu minum, frekuensi, serta konsistensi memiliki dampak signifikan dalam mencegah dan mengatasi anemia kehamilan (Widyaningsih & Suryaningsih, 2020).

Melihat pentingnya peran pola konsumsi suplemen zat besi dalam pencegahan anemia dan fakta bahwa kejadian anemia masih tinggi di RSUD Sawit Indah Perbaungan, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana pola konsumsi suplemen Fe berpengaruh terhadap risiko anemia pada ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran faktual serta menjadi bahan evaluasi bagi tenaga kesehatan dalam merancang strategi edukasi dan pemantauan yang lebih efektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji Pengaruh Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi (Fe) Terhadap Risiko Anemia Pada Ibu Hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara”.

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi yang sering terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah ibu hamil turun di bawah standar normal, yaitu kurang dari 11 g/dL. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi, baik bagi ibu maupun janin, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta peningkatan risiko kematian ibu dan bayi (Kemenkes RI, 2022)

Suplemen zat besi (Fe) merupakan produk tambahan yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan zat besi harian, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil. Zat besi adalah mineral penting yang berfungsi dalam pembentukan hemoglobin, komponen utama sel darah merah yang bertugas mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia defisiensi besi yang berdampak negatif terhadap ibu dan janin (WHO, 2023)

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian dengan **desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional** Populasi dalam penelitian ini seluruh Ibu Hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara”.yaitu sebanyak 45 Orang

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 20	4	8.9%
20–35	33	73.3%
> 35	8	17.8%
Total	45	100%

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 33 orang (73,3%), yang merupakan usia reproduktif paling ideal. Sebanyak 8 orang (17,8%) berusia di atas 35 tahun, dan hanya 4 orang (8,9%) yang berusia kurang dari 20 tahun.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Primigravida	18	40.0%
Multigravida	27	60.0%
Total	45	100%

Sebagian besar responden adalah ibu multigravida sebanyak 27 orang (60,0%) dan sisanya primigravida sebanyak 18 orang (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD–SMP	7	15.6%
SMA/ sederajat	26	57.8%
Perguruan Tinggi	12	26.7%
Total	45	100%

Sebanyak 26 responden (57,8%) memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat, 12 responden (26,7%) lulusan perguruan tinggi, dan 7 orang (15,6%) berpendidikan SD atau SMP.

4.3. Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi (Fe)

Pola Konsumsi Suplemen Fe	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur (≥ 5 tablet/minggu)	30	66.7%
Tidak Teratur (< 5 tablet/minggu)	15	33.3%
Total	45	100%

Mayoritas responden mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur (66,7%), sedangkan 33,3% lainnya tidak mengonsumsi secara teratur, yang berpotensi meningkatkan risiko anemia selama kehamilan.

4.4. Risiko Anemia pada Ibu Hamil

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Anemia	29	64.4%
Anemia	16	35.6%
Total	45	100%

Sebanyak 29 ibu hamil (64,4%) tidak mengalami anemia, sementara 16 responden (35,6%) teridentifikasi mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin.

4.5. Hubungan Pola Konsumsi Suplemen Zat Besi dengan Risiko Anemia

Tabel 6 Tabulasi Silang Pola Konsumsi Suplemen Fe dan Status Anemia

Pola Konsumsi Fe	Anemia (n)	Tidak Anemia (n)	Total (n)
Teratur	5	25	30
Tidak Teratur	11	4	15
Total	16	29	45

Dari tabel di atas, terlihat bahwa dari 30 responden yang mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur, hanya 5 orang (11,1%) mengalami anemia. Sebaliknya, dari 15 responden yang tidak teratur mengonsumsi suplemen, 11 orang (73,3%) mengalami anemia. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara keteraturan konsumsi zat besi dengan risiko anemia.

Tabel 7 Hasil Uji Chi-Square antara Pola Konsumsi Suplemen Fe dan Risiko Anemia

Variabel	Nilai
Nilai Chi-Square	15.842
df (degree of freedom)	1
p-value	0.000 (< 0.05)
Kesimpulan	Signifikan

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p = 0.000$, yang berarti $p < 0.05$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang **signifikan** antara pola konsumsi suplemen zat besi (Fe) dengan risiko anemia pada ibu hamil di BPM Aida Nospita Desa Manunggal Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara

4.3. Pembahasan

Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dengan Risiko Anemia

Tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengonsumsi suplemen Fe secara teratur, hanya 5 orang (16,7%) yang mengalami anemia. Sebaliknya, dari 15 ibu yang tidak teratur mengonsumsi suplemen, sebanyak 11 orang (73,3%) mengalami anemia. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan proporsi yang mencolok.

Hasil uji chi-square memperkuat temuan ini, dengan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat hubungan yang **signifikan** antara pola konsumsi suplemen zat besi dengan risiko anemia. Semakin teratur ibu mengonsumsi suplemen Fe, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami anemia.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Simanjuntak P (2021) yang menyatakan bahwa kepatuhan konsumsi tablet zat besi menurunkan kejadian anemia hingga 60% pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Penelitian oleh Sari et al. (2020) di Yogyakarta juga mengungkapkan bahwa rendahnya kepatuhan konsumsi tablet zat besi berkaitan dengan kurangnya edukasi, efek samping obat, dan kurangnya dukungan keluarga. Penelitian oleh Lestari (2019) menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan pengawasan langsung oleh tenaga kesehatan melalui kunjungan rumah dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi Fe hingga 80%.

Berdasarkan perbandingan dengan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi zat besi yang tidak teratur masih menjadi faktor utama dalam tingginya angka anemia di kalangan ibu hamil, khususnya di daerah dengan tingkat kepatuhan yang rendah.

Peneliti berasumsi bahwa ibu yang memiliki pemahaman lebih baik terhadap pentingnya zat besi selama kehamilan cenderung akan lebih patuh dalam mengonsumsi suplemen. Selain itu, dukungan dari tenaga kesehatan dalam hal edukasi, serta adanya pengawasan rutin saat kunjungan ANC, juga berperan dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi Fe.

Peneliti juga menduga bahwa faktor lain seperti konsumsi makanan bergizi, interval kehamilan yang cukup, serta kebiasaan hidup sehat turut memengaruhi kejadian anemia, namun tidak diteliti secara mendalam dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar ibu hamil mengonsumsi suplemen zat besi secara teratur (66,7%), namun masih terdapat 33,3% yang tidak patuh. Sebanyak 35,6% ibu hamil mengalami anemia, sedangkan 64,4% tidak anemia. Terdapat hubungan yang **signifikan** antara pola konsumsi

suplemen zat besi (Fe) dengan risiko anemia pada ibu hamil ($p = 0,000$). Ibu yang mengonsumsi tablet Fe secara tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan ibu yang mengonsumsinya secara teratur.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, M., et al. (2021). Pengaruh Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi terhadap Status Anemia pada Ibu Hamil di Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 45-52.
- Astuti, R., et al. (2021). Peningkatan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Konsumsi Tablet Zat Besi melalui Edukasi di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 113-118.
- Darmawan, I., & Cahyani, P. (2020). Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil terhadap Terjadinya Anemia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 77-84.
- Dewi, R. (2020). Peran Konsumsi Makanan Kaya Zat Besi dalam Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 98-105.
- Kemendes RI. (2022). Laporan Data Prevalensi Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumawati, E., et al. (2020). Efektivitas Pemberian Suplemen Zat Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Gizi*, 8(3), 101-110.
- Mochizuki, S. (2020). Impact of Iron Deficiency Anemia in Pregnant Women and Its Prevention. *Journal of Clinical Nutrition*, 24(2), 134-142.
- Muthiarini, S., & Budi, S. (2020). Peran Suplemen Zat Besi dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 14(1), 98-104.
- Nisa, S., et al. (2019). Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Daerah Pedesaan. *Jurnal Penelitian Gizi*, 5(1), 72-79.
- Suryani, D., et al. (2021). Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), 61-68.
- Simanjuntak P, dkk (2024) *Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audiovisual terhadap Kepatuhan Perilaku Konsumsi Tablet Besi pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024* <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jusika/article/view/551>
- Wulandari, F., et al. (2019). Peran Vitamin C dalam Meningkatkan Penyerapan Zat Besi Non-Heme pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 8(3), 145-151.
- WHO. (2021). Global Prevalence of Anemia in Pregnant Women. World Health Organization. Retrieved from www.who.int