



Tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya zat besi pada masa kehamilan

Mifta Nurzannah¹, Susilawati²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

miftanurzannah@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

10 September 2022

Disetujui :

20 September 2022

Dipublikasikan :

25 September 2022

ABSTRAK

Pada Saat kehamilan ibu hamil memerlukan zat besi lebih banyak dari biasanya. Zat besi memiliki peran yang sangat penting pada masa kehamilan dan perkembangan janin. Prevensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70% dari 10 ibu hamil yang anemia, dengan penyebab utama adalah asupan zat besi yang rendah. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya zat besi pada masa kehamilan. Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian : hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat gizi pada masa kehamilan baik (56,6%).

Kata Kunci: Pregnant mother, Anemia, iron

ABSTRACT

During pregnancy, pregnant women need more iron than usual. Iron has a very important role during pregnancy and fetal development. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia is 70% of 10 pregnant women who are anemic, with the main cause being low iron intake. This study aimed to determine the knowledge of pregnant women on the importance of iron during pregnancy. Research Methods: This research is an analytical type of observational research using a cross sectional design. The data collection technique used a questionnaire sheet. The results: the results showed that the knowledge of pregnant women about the importance of nutrients during pregnancy was good (56.6%).

Keywords: Pregnant mother, Anemia, iron



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam persoalan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis (Rahmawati dkk, 2019).

Seorang wanita hamil memerlukan unsur gizi yang lebih banyak dari pada keadaan yang tidak hamil, karena pada kehamilan terjadi peningkatan metabolisme energi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Anemia tidak saja berdampak pada ibu hamil sendiri tetapi juga terhadap bayi yang dilahirkan, bahkan ibu yang mengalami anemia berpeluang besar melahirkan bayi dengan kekurangan zat besi walaupun tidak menderita anemia. Kekurangan zat besi pada anak jika dibiarkan dapat memengaruhi fungsi kognitif saat remaja dan dewasa.

Zat besi (Fe) merupakan suatu mikro elemen esensial bagi tubuh yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin dan dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan seperti daging berwarna merah, bayam, kangkung, kacang-kacangan, dan sebagainya. Kebutuhan Fe selama kehamilan kurang lebih 100 mg, diantaranya 500 mg dibutuhkan untuk meningkatkan sel darah merah, 300 mg untuk transportasi ke fetus kehamilan 12 minggu dan 200 mg lagi untuk menggantikan cairan yang keluar dari tubuh.

Sekitar 40% ibu hamil di dunia dan 41,98% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Menurut WHO sekitar 50% kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan karena defisiensi zat besi (WHO, 2016). Anemia pada ibu hamil memiliki dampak langsung pada bayi, antara lain kelahiran premature, berat bayi lahir rendah (BBLR), perkembangan bayi, dan simpanan zat besi pada bayi rendah sehingga bayi yang dilahirkan akan mengalami anemia (WHO, 2015). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Jika ibu hamil mengetahui tentang anemia dan bagaimana mencegah anemia maka ibu hamil mempunyai perilaku kesehatan yang baik sehingga terhindar dari berbagai akibat dan risiko terjadinya anemia kehamilan (Purbadewi, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan data menggunakan lembar kuesioner. Subjek menjawab 20 soal mengenai pengetahuan tentang anemia yang terbagi menjadi beberapa kategori yaitu pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai anemia ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat besi pada masa kehamilan

Pengetahuan	F	%
Baik	17	56,6%
Cukup	5	16,6%
Kurang	8	26,6%
Total	30	100%

Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat gizi pada masa kehamilan baik sebanyak 17 responden, pengetahuan cukup 5 responden, pengetahuan kurang 8 responden. dengan total 30 responden.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data responden berdasarkan umur pada penelitian ini menunjukkan responden yang berumur 20-25 tahun sebanyak 11 (33,3%). Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Wawan, 2010).

Hasil penelitian responden berdasarkan pendidikan menunjukkan responden yang pendidikan terakhir SMA sebanyak 15 (46,9%). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah tingkat pendidikan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2010). Peningkatan tingkat pendidikan akan meningkatkan pengetahuan

Hasil penelitian tingkat pengetahuan menunjukkan 17 (56,6%) responden dengan tingkat pengetahuan baik. Pengetahuan adalah merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan dan sosial budaya (Wawan, 2010). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang manfaat zat besi adalah karena kekurangan informasi. Oleh sebab itu, sebagai tenaga kesehatan khususnya bidan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil yang ada di masyarakat harus memberikan informasi yang cukup khususnya tentang manfaat zat besi dalam kehamilan. Diharapkan dengan adanya informasi yang cukup maka ibu hamil mampu melakukan upaya pencegahan anemia dalam kehamilan sehingga meningkatkan kadar hemoglobin kesehatan dan gizi yang selanjutnya akan menimbulkan sikap dan perilaku positif. Keadaan ini dapat mencegah timbulnya masalah gizi, termasuk anemia gizi dan kesehatan yang tidak diinginkan (Depkes RI, 2003).

Kekurangan gizi mikro pada masa hamil dapat berdampak pada bayi yang dilahirkan. Salah satu dampak kekurangan zat gizi mikro pada masa kehamilan adalah anak lahir dengan berat badan

rendah (BBLR) dan anak lahir pendek (stunting). Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya kadar sel darah merah di dalam darah, yang ditandai dengan kadar hemoglobin (Hb) di bawah ambang batas yang ditentukan. Ibu hamil dikategorikan mengalami anemia jika kadar hemoglobin darah kurang dari 11 g/dL.

Di samping pengetahuan anemia pada ibu hamil, pada penelitian ini subjek dikategorikan menurut persentase skor pengetahuannya sehingga diperoleh tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia. Ditemukan bahwa sampel ibu hamil (56,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia selama kehamilan, sementara sebanyak 26,6% masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya zat besi selama masa kehamilan sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 17 responden (56,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, Luh Seri. (2015). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi*. Jakarta: ECG
- A Azis Alimul Hidayat. 2009. *Metologi penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*, Jakarta: Salemba Medika.
- Depkes RI. *Pedoman Pemberian Tablet Zat Besi bagi petugas kesehatan*. Jakarta
- Dhiyan Nany Wigati (2016). *Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Terhadap Perilaku Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe*.
- Kemenkes.(2022). *Persalinan Ibu*
- Aditya Prayoga. (2018). *KIA*. Bandung: PT. Publisher.
- Kartika, It. (2017). Pengaruh persalinan terhadap kesehatan ibu dn anak. *Jurnal Kesehatan*. 1(1).
- Fauzi,dkk. (2018). Pengaruh kehamilan terhadap zat besi pada ibu. *jurnal peduli*. 4(2).