

ISSN 2339-1464



Media DELIMA PERSADA

Jurnal Media Komunikasi Kebidanan

Volume 6, No. 1, Oktober 2018

DELIMA PERSADA

Diterbitkan Oleh
Akademi Kebidanan Delima Persada
Gresik

Media Delima Persada

JURNAL MEDIA KOMUNIKASI KEBIDANAN

Diterbitkan Oleh:

Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik

Jl. Proklamasi no.54 Gresik Telp 031-3984249, fax 031-3976801

Terbit satu kali setahun (Oktober): ISSN: 2339-1464, berisi tentang hasil—hasil penelitian dan gagasan konseptual dalam bidang kebidanan dan kesehatan

Pelindung/ Penasehat :

Suprpti, SST., M.Kes (Direktur Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik)

Ketua Redaksi :

Diyana Faricha Hanum, S.ST., MPH

Penyunting Pelaksana :

Nur Azizah, SST

Zuhrotun Nasihah, SST

Penyunting Ahli/ Mitra Bestari:

Sunarsih, Dipl.Mid.S.Pd., M.Kes, Cucuk Rahmadi P, S.Kp., M.Kes, Afif Hamdalah, S.KM., M.Kes, Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes, Fifi Nirmala G, S.Si., M.Kes

Alamat Redaksi Pelaksana dan Tata Usaha: Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik

Jl. Proklamasi No. 54 Gresik Telp 031-3984249, fax 031-3976801

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah, sehingga jurnal "Media Delima Persada Volume 6 No 1" sebagai Media Komunikasi Kebidanan dan Kesehatan bisa terbit untuk kepentingan masyarakat khususnya kalangan pemerhati dan pemangku pendidikan dan kesehatan.

Jurnal Media Delima Persada berisi tentang hasil penelitian, gagasan konseptual, kajian dan aplikasi teori, resensi buku dan tulisan praktis dalam bidang Kebidanan. Penulisan artikel berasal dari kalangan akademisi baik di dalam maupun diluar lingkungan Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik dan akan dipublikasikan kepada masyarakat luas khususnya para pemerhati kesehatan dan pendidikan. Hal ini sesuai dengan misi utama keberadaan Jurnal Media Delima Persada sebagai media komunikasi dan informasi yang bersifat ilmiah.

Kami berharap partisipasi berbagai kalangan baik akademisi, praktisi, maupun birokrasi untuk menulis dalam jurnal ini, sehingga berbagai temuan, pemikiran dan ide serta gagasan dapat terkomunikasikan dalam jurnal ini semoga dengan terbitnya Jurnal Media Delima Persada Volume 6 No 1 memberikan manfaat bagi kita semua Amin.

Gresik, Oktober 2018

Penyunting

DAFTAR ISI

	HAL
TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DI BPM NUR MASILAH BALONGPANGGANG GRESIK Sulastri	227-231
PENERAPAN HYPNOBIRTHING PADA IBU BERSALIN DI BPM SUPRPTI NDOMAS MENGANTI GRESIK Suprpti dan Sri Rulihari	232-235
PENGARUH POLA KONSUMSI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN DELIMA PERSADA GRESIK Luluk Yuliaty	236-239
HUBUNGAN ANTARA PENDIDIKAN, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN POST PARTUM BLUES DI RS MUHAMMADIYAH GRESIK Diyana Faricha Hanum	240-244
TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG TABLET FE DALAM KEHAMILAN DI BPM NURAINI SEGOROMADU GRESIK Munisah dan Nyimas Mutmainah	245-250

**PENGARUH POLA KONSUMSI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWA AKADEMI
KEBIDANAN DELIMA PERSADA GRESIK**

Luluk Yulianti

Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik

yulistiawan321@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan makan yang tidak seimbang dalam porsi maupun kualitas dapat menjadi masalah di kemudian hari. Anemia dapat timbul dari kebiasaan konsumsi yang tidak seimbang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi terhadap kejadian anemia yang terjadi pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik. Desain yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, analisis hasil penelitian menggunakan regresi linear. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (61,5%) responden melakukan pola konsumsi yang tidak seimbang, dan separuh (51,3%) dari responden mengalami anemia. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh pola konsumsi yang tidak seimbang dengan kejadian anemia (43,6%) dengan nilai $R = 0,682$ dan tingkat signifikansi 0,09. Menyeimbangkan asupan makanan penting untuk dilakukan, agar tubuh mendapatkan komponen gizi secara baik dan cukup untuk keperluan metabolisme dan mencegah timbulnya penyakit tidak menular.

Kata kunci: *pola konsumsi, seimbang, anemia*

PENDAHULUAN

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan gambaran sebagai berikut. Pertama, konsumsi sayuran dan buah-buahan pada kelompok usia di atas 10 tahun masih rendah, yaitu masing-masing sebesar 36,7% dan 37,9%. Kedua, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata per-orang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan, masih cukup tinggi. Keempat, konsumsi cairan pada remaja masih rendah. Kelima, cakupan pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (ASI Eksklusif) pada bayi 0-6 bulan masih rendah (61,5%) (Dirjen Bina Gizi, 2014).

Kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) yang ada dalam darah kurang dari normal disebut dengan anemia. Anemia sangat mudah terjadi pada orang yang mengalami

kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (zat besi, asam folat, atau B12) yang digunakan dalam pembentukan sel-sel darah merah. Anemia bisa juga disebabkan oleh kondisi lain seperti penyakit kronis dan infeksi (Handayani, 2008).

Kondisi yang nampak ketika terjadi anemia di dalam tubuh adalah mudah lelah, lesu, lemah bahkan cepat lupa. Hal ini timbul karena adanya gangguan sirkulasi dan oksigenasi dalam darah, dan akhirnya mempengaruhi daya berfikir. Akibatnya yang mungkin timbul adalah kegiatan belajar yaitu dapat menurunkan prestasi belajar, olah raga bahkan produktivitas kerja. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi (Wardlaw, 2009).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang calon mahasiswa baru di AKBID Delima Persada Gresik didapatkan 60% mengalami anemia.

Rendahnya asupan zat besi sering terjadi pada orang-orang yang mengkonsumsi bahan makanan yang kurang beragam dengan menu makanan

yang terdiri dari nasi, kacang-kacangan dan sedikit daging, unggas, ikan yang merupakan sumber zat besi. Gangguan defisiensi besi sering terjadi karena susunan makanan yang salah baik jumlah maupun kualitasnya yang disebabkan oleh kurangnya penyediaan pangan, distribusi makanan yang kurang baik, kebiasaan makan yang salah, kemiskinan dan ketidaktahuan (Almatsier, 2010).

Batas normal dari kadar Hb dalam darah dijelaskan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Batas normal kadar Hb menurut umur dan jenis kelamin Sumber : WHO, 2011

Kelompok	Umur	Hemoglobin (gr/dl)
Anak –	6 – 59	11,0
	5 – 11	11,5
	12 – 14 tahun	12,0
Dewasa	Wanita >	12,0
	Wanita	11,0
	Laki-laki >	13,0

Anemia merupakan salah satu masalah gizi utama di Indonesia. Resiko anemia gizi besi ini dapat menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi prematur. Jalan pintas untuk penentuan anemia menggunakan Hb sebagai indikator telah disarankan oleh WHO dan anemia gizi ditetapkan sebagai masalah kesehatan masyarakat Indonesia secara universal.

Penyebab anemia ter-sering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensi-nya bersifat multipel dengan manifestasi yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan herediter. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang dan kebutuhan yang berlebihan (Proverawati, 2011).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Bagaimanakah pola konsumsi yang dilakukan oleh mahasiswa?
2. Berapakah besarnya kejadian anemia yang dialami oleh mahasiswa?
3. Bagaimana pengaruh pola konsumsi terhadap kejadian anemia pada mahasiswa?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel yang akan diteliti adalah pola konsumsi dan anemia.

Populasi yang digunakan berasal dari mahasiswa AKBID Delima Persada Gresik tahun 2018. Sistem sampling yang digunakan adalah *siple random sampling* dengan jumlah sampel 55 orang. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner *food recall* 24 jam untuk mengetahui pola konsumsi dan *easytouch GCU* untuk mengetahui kadar haemoglobin.

Hasil data penelitian ditampilkan dalam table distribusi frekuensi, dan pengaruh antar variable dianalisis dengan menggunakan *uji regresi linear*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Usia, Pola Konsumsi dan Kejadian Anemia ditampilkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Usia, Pola Konsumsi dan Kejadian Anemia

variabel	n	%
usia		
17 th	10	25,6
18 th	15	38,5
19 th	14	35,9
Pola Konsumsi		
Seimbang	15	38,5
Tidak seimbang	24	61,5
Kejadian Anemia		
Anemia	19	43,6
Tidak Anemia	20	56,4

Berdasarkan Tabel 2. Dapat diketahui Usia responden paling banyak adalah 18

tahun, dari keseluruhan responden, lebih dari separuh yang memiliki pola konsumsi tidak seimbang (61,5%) dan hampir separuh dari responden mengalami anemia (43,6%).

Tabel 3 Pengaruh Pola konsumsi terhadap kejadian anemia

Pola konsumsi	Kejadian anemia					
	anemia		Tidak anemia		total	
	n	%	n	%	n	%
Seimbang	3	7,7	12	30,8	15	38,5
Tidak seimbang	17	43,6	7	17,9	24	61,5
Total	20	51,3	19	48,7	39	100
R = 0,682; = 0,09						

Berdasarkan Tabel 3. Hampir separuh (43,6%) responden yang melakukan pola konsumsi yang tidak seimbang mengalami anemia, sedangkan yang melakukan pola konsumsi seimbang dan tidak anemia adalah sebesar (30,8%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (61,5%) responden memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi yang kurang baik akan menyebabkan asupan protein dan vitamin tidak sesuai dengan kebutuhan, metabolisme tidak seimbang sehingga pembentukan 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 (Marmi, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa separuh (51,3%) responden mengalami anemia. Penyebab kejadian anemia dapat disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat serta peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah, masa pubertas, masa kehamilan dan menyusui serta pola makan yang tidak seimbang.

Pola makan yang tidak seimbang yaitu tidak memenuhi persyaratan pola

makan gizi seimbang, akan mengalami kekurangan zat-zat yang dibutuhkan terutama zat besi yang lebih besar untuk pembentukan sel darah merah yang sangat berguna bagi partum buhan. Dengan pola makan yang tidak seimbang, zat besi tersebut tidak akan dapat terpenuhi sehingga akan mengalami kejadian anemia (Amirudin, 2007).

Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh pola konsumsi yang tidak seimbang dengan kejadian anemia (43,6%) dengan nilai R = 0,682 dan tingkat signifikansi 0,09. Hal ini sesuai dengan penelitian Utami, dkk (2015) Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan nilai p value sebesar 0,002 maka dapat disimpulkan Ho di tolak, artinya ada hubungan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang.Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Meningkatkan konsumsi zat besi dari makanan. Mengonsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup. Namun karena harganya cukup tinggi sehingga masyarakat sulit menjangkaunya. Untuk itu diperlukan alternatif yang lain untuk mencegah anemia gizi besi. Memakan beraneka ragam makanan yang memiliki zat gizi saling melengkapi termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Buah-buahan segar dan sayuran sumber vitamin C, namun dalam proses pemasakan 50 - 80 % vitamin C akan rusak. Mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti: fitrat, fosfat, tannin.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang Pengaruh pola konsumsi terhadap kejadian anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik adalah:

1. Lebih dari separuh responden memiliki pola konsumsi yang tidak seimbang.
2. Separuh dari responden mengalami anemia.
3. Ada pengaruh pola konsumsi dengan kejadian anemia pada mahasiswa Akademi Kebidanan Delima Persada Gresik.

SARAN

1. Memperbaiki kualitas makanan yang dikonsumsi agar sesuai dengan kebutuhan tubuh,
2. Memanfaatkan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi
3. Meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar penyerapan Fe lebih maksimal

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amirudin. (2007). *Faktor Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Makasar: FKM UH

Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.

Handayani. 2008. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan gangguan Sistem Hematology*. Jakarta: Salemba Medika.

Marmi. 2013. *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Utami, B., Surjani, Mardiyarningsih, E. 2015. Hubungan Pola Makan Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. Volume 10, No.2

Wardlaw, G.M. 2009. *Contemporary Nutrition, Seven Edition*. New York: McGraw-Hill.

World Health Organization. 2011. *Haemoglobin Concentrations for The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Vitamin and mineral Nutrition Information System*. Geneva: WHO.



AKADEMI KEBIDANAN DELIMA PERSADA

ISSN 2339-1464



9 772339 146001