



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI PUSKESMAS ANAK AIR KOTA PADANG TAHUN 2025

Nia Afnita Rizana¹, Hasanalita², Yen Risa Sanputri³, Indri Putri Sari⁴, Yofa Sumawati⁵, Chyka Febria⁶

^{1,3,4} Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah

² Prodi D III Keperawatan, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

⁵ Prodi S1 Kebidanan, fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

⁶ Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Niaafnita238@gmail.com, hasanalita@unp.ac.id, risasanputri@gmail.com, Ndrieka@gmail.com,
yofa.sukmawati@gmail.com, chykafebria91@gmail.com

Abstrak

Di Indonesia terdapat 41,8% penyebab kematian ibu adalah anemia dalam kehamilan. Prevalensi anemia di Sumatera Barat adalah sebesar 17,38%. Di Kota Padang revalensi anemia di kota Padang yaitu 43%. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia kehamilan yaitu pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Anak Air Kota Padang tahun 2025. Jenis penelitian analitik desain cross sectional. Variabel independen pola makan dan variabel dependend adalah Kadar Hb Populasi penelitian ibu hamil trimester I sejumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel Total Sampling. Pengumpulan data dengan kuesioner dan observasi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di Puskesmas Anak Air. Pengolahan data dan analisis data dilalukan dengan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi tingkat kadar Hb responden terlihat bahwa sebagian responden mengalami anemia yaitu 16 orang (57,9%). Responden memiliki pola makan yang kurang baik yaitu 17 orang (44,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,010$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar hemoglobin. Pola makan mempengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan responden, bahan informasi bagi peneliti lain dan evaluasi bagi Puskesmas

Kata Kunci: Pola Makan, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil.

Abstract

In Indonesia, 41.8% of maternal deaths are caused by anemia during pregnancy. The prevalence of anemia in West Sumatra is 17.38%. In Padang City, the prevalence of anemia in Padang City is 43%. One of the factors that can cause anemia during pregnancy is diet. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and Hb levels in pregnant women at the Anak Air Health Center in Padang City in 2025. The type of analytical research was cross-sectional design. The independent variable was diet and the dependent variable was Hb levels. The study population was 38 pregnant women in the first trimester. The sampling technique was Total Sampling. Data collection was by questionnaire and observation. The study was conducted in March 2025 at the Anak Air Health Center. Data processing and data analysis were carried out using the Chi Square test. The results showed that the frequency of respondents' Hb levels showed that some respondents experienced anemia, namely 16 people (57.9%). Respondents had poor diets, namely 17 people (44.7%). The statistical test results obtained a $p\text{-value}$ of 0.010 ($p\text{-value} < 0.05$), indicating a significant relationship between diet and hemoglobin levels. Diet affects hemoglobin levels in pregnant women. This study is expected to increase respondents' knowledge and insight, provide information for other researchers, and provide evaluation for Community Health Centers.

Keywords: Diet, Hemoglobin Levels, Pregnant Women.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jl. Kampung Tuo RT 01 Kemantan Darat, Kerinci, Jambi

Email : Niaafnita238@gmail.com

Phone : 082114994177

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan (Wulandari, 2021).

Anemia akibat kekurangan zat besi menyebabkan kelelahan dan kelesuan, dan mengganggu kemampuan fisik dan kinerja kerja. Kegagalan untuk mengurangi anemia di seluruh dunia mengakibatkan jutaan wanita untuk gangguan kesehatan dan kualitas hidup, generasi anak-anak mengalami perkembangan dan pembelajaran yang terganggu, dan masyarakat dan negara terhadap penurunan produktivitas dan perkembangan ekonomi. Anemia ibu dikaitkan dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi, termasuk risiko keguguran, kelahiran mati, prematuritas dan berat badan rendah lahir. (WHO, 2025)

WHO menetapkan klasifikasi prevalensi kadar hemoglobin untuk penentuan status anemia dalam suatu kelompok umur (masyarakat) yang ada di suatu wilayah dan dalam jangka waktu tertentu per konstanta 100 individu. Untuk menyatakan prevalensinya adalah : <15% dikatakan mempunyai prevalensi rendah dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang tidak bermasalah dengan anemia gizi : 15-40% dikatakan prevalensi sedang dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang mempunyai masalah (ringan-sedang) dengan anemia gizi sedangkan 40%, dikatakan mempunyai prevalensi tinggi dan diinterpretasikan sebagai kelompok masyarakat yang mempunyai masalah berat dengan anemia gizi. (Khoiriah, 2025)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, Di Indonesia terdapat 41,8% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Salah satu komplikasi kehamilan yang sering terjadi adalah anemia dimana kisarannya antara 20% sampai 89% dengan menetapkan Hb 11 gr% sebagai dasarnya. Prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil adalah 37,2% dan 32,6% pada wanita usia subur. (Kemenkes, 2023)

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2023, prevalensi anemia di Sumatera Barat adalah sebesar 17,38%. Anemia merupakan penyebab terbanyak komplikasi kebidanan pada ibu hamil di Sumatera Barat dengan 10.842 kasus. Kejadian anemia pada ibu hamil terjadi di 19 Kabupaten/Kota di Sumatera Barat termasuk Kota Padang. (Dinkes, 2023)

Di Kota Padang pada tahun 2023 terjadi peningkatan kasus kematian ibu dari 17 orang pada tahun 2022 menjadi 23 orang pada tahun 2023. Prevalensi anemia di kota Padang yaitu 43%.

Persentase ibu hamil anemia di Kota Padang tertinggi adalah Puskesmas Ikur Koto yaitu 32%, kedua tertinggi adalah Puskesmas Anak Air dengan persentase 27,7%, ketiga tertinggi adalah Puskesmas Bungus dengan persentase 25.9. (Dinkes K. P., 2024)

Zat besi dibutuhkan selama kehamilan untuk bayi, plasenta dan peningkatan jumlah sel darah merah pada wanita hamil untuk menutupi kebutuhan zat besi. Ekspansi sel darah merah bergantung pada aliran besi dari cadangan, diet, dan suplementasi besi. Jika zat besi yang tersedia mencukupi, ekspansi sel darah merah diperlukan sekitar 450 mg pada wanita dengan berat badan 55 kg. Total kebutuhan zat besi selama kehamilan sekitar 1000 mg. Jika cadangan besi kosong total kebutuhan zat besi selama kehamilan harus dipenuhi dari diet dan suplementasi. (Ani, 2018)

Dampak anemia pada ibu hamil maupun janinnya dapat mengganggu kesehatan. Dampak pada ibu dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, peningkatan terjadinya infeksi, ancaman dekompensasi jantung jika Hb kurang dari 6,0 g/dl, serta dampak lainnya yang lebih parah yaitu perdarahan *postpartum* yang bisa mengakibatkan kematian. Bahaya terhadap janinnya adalah resiko terjadinya kematian *intra-uteri*, resiko terjadinya abortus, berat badan lahir rendah, resiko terjadinya cacat bawaan, peningkatan resiko infeksi pada bayi hingga kematian perinatal atau tingkat intelegensi bayi rendah, dan pada bayi baru lahir beresiko tinggi terjadinya asfiksia neonatorum. (Mariana. D, 2018)

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia kehamilan diantaranya gravida, umur, paritas, tingkat pendidikan, status ekonomi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan pola makan (Mariana. Diana, 2018).

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. Pola makan ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan alam. Sehingga faktor-faktor yang mengalami pola makan ibu hamil tersebut berpengaruh pada status gizi ibu. (Mariana. D, 2018)

Pola makan baik terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang kurang baik akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola makan yang kurang baik juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih.

Kekurangan asupan gizi pada ibu hamil selama kehamilan selain berdampak pada berat bayi lahir juga akan berdampak pada ibu hamil yaitu akan menyebabkan anemia pada ibu hamil. (Mariana. D, 2018)

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah pengetahuan, budaya setiap daerah, sosial ekonomi dan lingkungan social, Pencegahan dan perawatan ibu hamil dengan anemia dapat dilakukan dengan perbaikan pola makan dan kebiasaan makan yang sehat serta mengkonsumsi bahan kaya protein, zat besi dan asam folat pada saat kehamilan. Walaupun wanita hamil berhenti menstruasi, tambahan besi tetap diperlukan untuk fetus, plasenta dan peningkatan volume darah ibu. Jumlah ini mendekati 1000 mg besi, lebih besar ketika memasuki awal kehamilan. Kebutuhan per hari selama kehamilan meningkat dari 0,8 per hari dalam trimester pertama naik menjadi 6.3 mg per hari dalam trimester ketiga. Intervensi yang paling mudah dan paling luas jangkauannya adalah melalui institusi Posyandu dan Puskesmas. (Gozali, 2018)

Berdasarkan penelitian Mariana, dkk pada tahun 2018 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Pola makan yang kurang 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 saat kehamilan. (Mariana, dkk. 2018)

Menurut penelitian Norisa & Fitriyanti tahun 2021 tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Bumi Sehat Gampong Cot Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil diharapkan memiliki pola makan yang baik sesuai jenis dan jumlah kebutuhan 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. (Norisa. N, 2021)

Berdasarkan penelitian Pebrina, dkk tahun 2021 tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, terdapat hubungan yang signifikan dan pengaruh antara status gizi *prakonsepsi* dengan berat badan lahir bayi. IMT *prakonsepsi* dapat menunjukkan kualitas gizi ibu pada masa sebelum hamil dan juga menunjukkan ketersediaan gizi dalam jaringan tubuh ibu sebelum memasuki masa kehamilan. Status gizi sebelum hamil ini akan mempengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan dan mempengaruhi kesehatan janin selama dalam kandungan. (Fikawati. S, 2018)

Berdasarkan data Puskesmas Anak Air tahun 5 pada bulan Januari dan Februari yaitu terdapat 38 orang ibu hamil trimester I. Hasil wawancara peneliti dengan ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Anak Air pada tanggal 20 Februari 2025 ditemukan 8 dari 10 orang ibu hamil masih memiliki pola makan yang kurang baik, yang mana ibu hamil sangat suka mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) seperti sering mengkonsumsi makanan ringan kemasan, makanan kaleng (sarden), dan juga makanan pedas (mie pedas, makanan pedas kemasan). Dua orang lainnya sudah menjaga pola makan selama hamil dengan rajin mengkonsumsi buah dan sayuran setiap harinya. Selama kehamilan ibu juga menambah asupan dengan mengkonsumsi susu khusus untuk ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *analitik*, desain *cross sectional*. Variabel penelitian ini yaitu variabel independen Pola makan dan variabel dependend adalah Kadar Hb Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil sejumlah 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* sejumlah 38 orang ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner dan observasi. Pengolahan data menggunakan data distribusi frekuensi pola makan dan mengetahui distribusi frekuensi kadar Hb pada ibu hamil dan analisis data dilalukan dengan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kadar Hb pada Ibu Hamil di Puskesmas Anak Air Tahun 2025

Kategori Hb	Jumlah	Persentase
Anemia	16	42,1
Tidak Anemia	22	57,9
Total	38	100

Hasil penelitian ini dapat dijabarkan ibu hamil yang mengalami anemia yaitu sebagian responden mengalami anemia yaitu 16 orang (57,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda Norisah dan Diah Fitriyanti (2021), ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 68,0%. Sejalan dengan penelitian Wigutomo Gozali (2018), ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 68,0%. (Gozali, 2018)

Menurut Astuti (2018) meningkatnya kejadian anemia dengan bertambahnya umur kehamilan disebabkan terjadinya perubahan fisiologis artinya, semakin besar usia kehamilan maka kadar Hb nya semakin rendah. Semakin rendahnya kadar Hb mengimplikasikan semakin besarnya resiko menderita anemia.

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).

Pada penelitian ini ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 54,9%. Pada ibu hamil trimester I ibu hamil masih mengalami mual dan muntah serta nafsu makan yang menurun. Angka kejadian anemia termasuk tinggi, faktor pemicu tingginya kejadian anemia karena mayoritas ibu hamil kekurangan zat besi yang dipengaruhi oleh kurangnya konsumsi makanan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pola Makan pada Ibu Hamil di Puskesmas Anak Air Tahun 2025

Kategori Pola Makan	Jumlah	Persentase
Kurang Baik	17	44,7
Baik	21	55,3
Total	38	100

Berdasarkan hasil penelitian terdapat kurang dari separo responden memiliki pola makan yang kurang baik yaitu 17 orang (44,7%).

Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Melia Pebrina dkk (2021), bahkan lebih banyak ibu hamil yang memiliki pola makan kurang baik yaitu 73,7%, dengan demikian sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan pola makan kurang karena jenis makanan yang mereka makan kurang beragam, 88% kurang mengonsumsi protein hewani dan 78% kurang mengonsumsi protein nabati, serta kurangnya keinginan untuk makan sesuai yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan saat hamil. Pemilihan makanan dalam kehamilan harus beraneka ragam dan bervariasi yang meliputi sumber karbohidrat, sumber protein, sumber lemak, sumber mineral, terutama zat besi dan sumber vitamin C.

Pola makan baik 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. Pola makan seimbang terdiri dari berbagai makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

Pola makan yang tidak baik 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. Kekurangan asupan gizi pada ibu hamil selama kehamilan selain berdampak pada berat bayi lahir juga akan berdampak pada ibu hamil yaitu akan menyebabkan anemia pada ibu hamil.

Pada penelitian ini menunjukkan masih banyak pola makan ibu hamil yang kurang baik, dikarenakan kurang beragamnya makanan yang dikonsumsi selama kehamilan. Hasil dari data yang telah peneliti kumpulkan ibu hamil yang memiliki pola makan paling rendah itu terdapat dalam mengonsumsi buah selama masa kehamilan, karena banyak ibu hamil yang kurang suka mengonsumsi buah dan cenderung memilih-milih.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Hb pada Ibu Hamil di Puskesmas Anak Air Tahun 2025

Pola Makan	Kejadian Anemia				Total	%	P Value
	Anemia	%	Tidak Anemia	%			
Kurang Baik	13	81,2	4	18,2	17	100	0,000
Baik	3	18,8	18	81,2	21	100	
Total	16	100	22	100	38	100	

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami anemia sebanyak 13 orang (81,2%) dan memiliki pola makan kurang baik. Sedangkan responden yang mengalami anemia sebanyak 3 orang (18,8%) dan memiliki pola makan baik. Dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ ($pvalue < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar hemoglobin.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melia Pebrina dkk (2021) semakin banyak pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, maka akan semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi, mempertahankan kesehatan individu dan menghindari anemia.

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.

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 polanya tidak sehat bisa mengalami anemia, hal ini bisa terjadi karena banyak faktor yang mempengaruhi bukan hanya pola makannya tetapi ada yang mempengaruhi yaitu tidak mengonsumsi tablet fe atau sejenis asam folat, tidak mengonsumsi susu kehamilan, hamil pada usia beresiko, kegagalan untuk menyerap zat besi karena minum tea atau

kopi, terjadi perdarahan selama kehamilan, janin kembar, pemakaian antasida dapat mengurangi penyerapan zat besi yang dikeluarkan melalui saluran pencernaan menjadi lebih banyak, dan penyakit kronik. Selain pola makan ada beberapa hal yang mempengaruhi ketersediaan zat besi dalam bahan makan salah satunya yaitu cara pengolahan bahan pangan. Cara pengolahan bahan makan dapat mempengaruhi bioavailabilitas zat besi dalam bahan makanan, cara pencucian misalnya dapat melarutkan zat besi dalam air. Selain itu proses pemanasan bahan makanan juga dapat mempengaruhi kandungan zat besi didalam bahan makanan.

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).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami anemia dan memiliki pola makan kurang baik yaitu 81,2%, sedangkan responden yang mengalami anemia dan memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 18,8%. Dari uji statistik didapatkan nilai $p = 0,010$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- ANI, L. (2018). *BUKU SAKU ANEMIA DEFISIENSI BESI MASA PRAHAMIL & HAMIL*. JAKARTA: EGC.
- Dinkes, K. P. (2024). *Data Kesehatan Kota Padang tahun 2023*. Padang.
- Dinkes, S. (2023). *Profil Data Kesehatan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2023*. Jakarta.
- Fikawati, S, S. A. (2018). *Gizi Ibu dan Bayi*. Depok: Rajawali Pers.
- Gozali. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 108-122.
- Kemenkes, R. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta.

- Khoiriah, A. K. (2025). Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil Di Posyandu Mawar Berduri Rt 05 Kelurahan Tuan Kentang Kecamatan Jakabaring Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian masyarakat kebidanan*.
- Mariana. D, W. D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 108-122.
- Mariana. Diana, W. D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*.
- Norisa. N, F. D. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Bumi Sehat Gampang Cot Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Ilmu Sains, Teknologi*.
- WHO. (2025). *WHO Global Anemia Esmasi Key Findings 2025*. New York: WHO.
- Wulandari, R. R. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.