



**KAJIAN POLA MAKAN POLA ISTIRAHAT, DAN USIA YANG
MENYEBABKAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI TEMPAT
PRAKTIK MANDIRI BIDAN KECAMATAN MUARA ENIM**

(Study of Eating Patterns, Rest Patterns, and Age That Cause Anemia in Pregnant Women at The Independent Midwife Practice in Muara Enim District)

Khairunisya¹, Rika Hairunisyah² Rita Kamalia³
1,2,3, Departemen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

Corresponding author: rika.hairunisyah20@gmail.com

Received : Januari, 2026

Accepted : Februari, 2026

Published : April, 2026

Abstract

Eating patterns and rest patterns can affect the nutritional status of pregnant women, which can cause anemia.. Previous studies in South Sumatra have discussed anemia factors, but none have simultaneously examined the relationship between diet, rest patterns, and age. This study aims to determine the relationship between diet, rest patterns, and age with the incidence of anemia in third-trimester pregnant women at TPMB Muara Enim. Researchers used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study subjects were third-trimester pregnant women who met the inclusion and exclusion criteria. Measurement of diet patterns used a food frequency questionnaire (FFQ), measurement of rest patterns used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Maternal and Child Health (KIA) book. Data were analyzed using the chi-square test and the odds ratio (OR) was calculated to see the strength of the relationship. Results: The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between diet ($p = 0.031$; $OR = 16.500$) and rest patterns ($p = 0.048$; $OR = 12.600$) with the incidence of anemia. In contrast, maternal age did not show a significant association ($p = 1.000$; $OR = 1.588$). Conclusion: Diet and rest patterns are factors that influence the incidence of anemia in pregnant women in the second and third trimesters. Nutritional interventions and good rest behavior need to be improved as part of antenatal care.

Keywords: anemia, diet, rest patterns, maternal age, pregnant women in the third trimester

Abstrak

Pola makan dan pola istirahat dapat berpengaruh pada status gizi ibu hamil yang menyebabkan anemia. Penelitian di Sumatera selatan sebelumnya membahas factor anemia namun belum ada yang dilakukan simultan tentang hubungan pola makan, pola istirahat dan usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan pola makan, pola istirahat dan usia dengan kejadian pada ibu hamil trimester III di TPMB Muara Enim. Peneliti menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria Inklusi dan eksklusi. Pengukuran pola makan menggunakan food frequency questionnaire (FFQ), pengukuran pola istirahat menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Data dianalisis menggunakan uji chi-square dan dihitung odds ratio (OR) untuk melihat kekuatan hubungan. Hasil: Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan ($p = 0,031$; $OR = 16,500$) dan pola istirahat ($p = 0,048$; $OR = 12,600$) dengan kejadian anemia. Sebaliknya, usia ibu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 1,000$; $OR = 1,588$). Kesimpulan: Pola makan dan pola istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester II dan

III. Intervensi gizi dan perilaku istirahat yang baik perlu ditingkatkan sebagai bagian dari pelayanan antenatal.

Kata kunci: anemia, pola makan, pola istirahat, usia ibu, ibu hamil III

1. LATAR BELAKANG

Anemia selama kehamilan adalah masalah kesehatan global yang signifikan, mempengaruhi sekitar 36,5% wanita hamil di seluruh dunia, dengan Indonesia melaporkan prevalensi yang lebih tinggi yaitu 44,2% (Karami et al., 2022). Indonesia memiliki prevalensi anemia yang sangat tinggi pada wanita hamil, dilaporkan sebesar 44,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada beberapa studi, kasus anemia lebih tinggi di Indonesia yaitu setinggi 48,9% (Jasa & Listiana, 2023). Pada kasus ibu hamil dengan anemia di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 mencapai 7,26 %. Ibu hamil anemia di kabupaten/kota berada pada rentang 0,16 - 61,02%, dan pada kabupaten muara enim terdapat 26,97% ibu hamil yang mengalami anemia (Dinkes Sumatera Selatan, 2023).

Anemia selama kehamilan secara signifikan berdampak pada kesehatan ibu dan neonatal, yang menyebabkan hasil perinatal yang merugikan seperti berat lahir rendah, kelahiran prematur, dan kelahiran mati. Penelitian sebelumnya pada ibu hamil tentang anemia, terutama pada awal kehamilan, adalah prediktor penting bagi luaran kehamilan. Anemia dikaitkan dengan peningkatan morbiditas ibu, termasuk tingkat penyakit hipertensi yang lebih tinggi (12,1% vs 8,1%) dan komplikasi selama persalinan (Ryan et al., 2024). Sebaliknya, anemia pada trimester selanjutnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelahiran prematur (Rahmati et al., 2020). Sebuah penelitian menemukan bahwa 64,5% neonatus yang lahir dari ibu anemia memiliki berat lahir rendah, dan anemia berat dikaitkan dengan angka kelahiran mati 66,7% (Hossain et al., 2025).

Anemia kehamilan disebabkan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor nutrisi dan non-gizi. Penyebab utama termasuk kekurangan nutrisi penting seperti zat besi, asam folat, dan vitamin B12, yang sangat penting untuk produksi sel darah merah. Selain itu, kelainan genetik, penyakit kronis, infeksi, dan faktor sosio-demografis seperti Pendidikan, pengetahuan dan usia juga berkontribusi signifikan terhadap prevalensi anemia ibu hamil, terutama di antara populasi rentan seperti wanita dengan ekonomi kurang (Manikam, 2021; Pusporini et al., 2021; Wirawan & Nurrika, 2022)

Anemia pada wanita hamil secara signifikan dipengaruhi oleh faktor diet, yang memainkan peran penting dalam kesehatan ibu dan janin. Asupan zat besi makanan yang rendah adalah penyebab utama anemia, dengan penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% kasus anemia terkait dengan konsumsi zat besi yang tidak mencukupi (Gibore et al., 2021). Skor Keanekaragaman Makanan yang rendah dikaitkan dengan risiko anemia yang lebih tinggi. Wanita dengan keanekaragaman tiga atau kurang secara signifikan lebih mungkin mengalami anemia (Zhang et al., 2022).

Pola istirahat memiliki pengaruh signifikan dengan anemia. Sebuah penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan anemia, menunjukkan bahwa istirahat yang tidak memadai dapat berkontribusi pada perkembangan anemia pada wanita hamil (Nisa et al., 2024). sementara kualitas tidur dan nutrisi sangat penting, beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor lain, seperti usia dan frekuensi perawatan antenatal, juga dapat secara signifikan mempengaruhi risiko anemia, menunjukkan pendekatan multifaset diperlukan untuk pencegahan dan pengelolaan (Rahim et al., 2024). Literatur lain juga menyebutkan bahwa gangguan tidur dapat mengganggu proses biologis, termasuk pembentukan hemoglobin, sehingga berpotensi memperburuk kondisi anemia pada kehamilan (Ghante et al., 2021).

Penelitian local di Muara Enim menunjukkan bahwa usia, pengetahuan, dan kepatuhan konsumsi tablet Fe berhubungan signifikan dengan anemia ringan pada ibu hamil; ibu dengan usia risiko tinggi dan pengetahuan kurang, serta tidak patuh minum tablet Fe memiliki peluang jauh lebih besar menderita anemia dibandingkan kelompok risiko rendah dan patuh (Ghante et al., 2021).

Sebagian besar penelitian di Sumatera Selatan masih berfokus pada faktor pengetahuan, kepatuhan konsumsi tablet Fe, status gizi, atau pola tidur secara terpisah, dan banyak yang dilakukan di puskesmas (Rukmana et al., 2024).

Tempat Praktik Mandiri Bidan memiliki peran strategis dalam penyelenggaraan Antenatal Care pada ibu hamil. Setting tempat ini menjadi representatif pada deteksi dini anemia. Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada pola makan, pola istirahat dan usia yang dilakukan secara simultan masih terbatas di

Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Muara Enim. Berdasarkan masalah tersebut pemahaman konteks perilaku makan dan istirahat di tingkat ini sangat penting untuk perencanaan intervensi yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, pola istirahat, dan usia dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kecamatan Muara Enim.

2. METODE

Peneliti menggunakan desain analitik observasi dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian dilaksanakan di TPMB Kecamatan Muara Enim Pada Juli-Agustus 2025. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan antenatal di TPMB Kecamatan Muara Enim selama penelitian. Jumlah Populasi sebanyak 130 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Kriteria inklusi penelitian ibu hamil trimester I-III, memiliki catatan Hb terbaru pada buku KIA/rekam medis, serta bersedia menjadi responden. Responden yang tidak dapat mengisi kuesioner secara lengkap dikeluarkan dari analisis.

Pengumpulan data dimulai setelah peneliti mendapatkan izin penelitian. Peneliti menjelaskan rencana penelitian pada calon responden dan mendapatkan *informed Consent*. Peneliti menggunakan buku Kesehatan Ibu dan Anak untuk mendapatkan data identitas dan karakteristik usia. Instrumen pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai asupan makanan (Almatsier, 2019). Pola istirahat ibu hamil menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data Anemia Menggunakan data rekam medis buku KIA pada pemeriksaan hemoglobina.

Setelah data dikumpulkan, data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dengan nilai alpha 0,05 dan CI 95%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini meliputi hasil karakteristik responden, univariat dan bivariat. Hasil penelitian ditampilkan dalam tabel dan teks di bawah ini:

Tabel 1: Karakteristik responden
Sumber: [Data Primer, 2025]

Karakteristik	N	%
Pendidikan		
Tinggi	48	53,3
Menengah	39	43,3
Dasar	3	3,3
Total	90	100,0
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	48	53,3
Bekerja	42	46,7
Total	90	100,0
Paritas		
Primipara	21	23,3
Multipara	69	76,7
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar pendidikan responden merupakan pendidikan tinggi (53,3%), pekerjaan ibu rumah tangga (53,3%), paritas ibu multipara 76,7%.

Tabel 2: Distribusi frekuensi usia, pola makan, pola istirahat dan kejadian anemia
Sumber: [Data Primer, 2025]

Variabel univariat	N	%
Umur		
Tidak Berisiko	60	66,7
Berisiko	30	73,3
Total	90	100,0
Pola Makan		
Baik	0	0
Cukup	21	23,3
Kurang	69	76,7
Total	90	100,0
Pola Istirahat		
Cukup	24	26,7
Kurang	66	73,3
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar pendidikan responden merupakan pendidikan tinggi (53,3%), pekerjaan ibu rumah tangga (53,3%), paritas ibu multipara 76,7%.

Tabel 3: Hubungan pola makan, pola istirahat, dan usia ibu hamil trimester II dan III terhadap kejadian anemia di PMB Semiyati dan PMB Azahwa Wilayah Kecamatan Muara Enim Tahun
Sumber: [Data Primer, 2025]

Variabel independen	Kejadian Anemia						P value	OR/CC
	Ringan		Sedang		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Umur							1,588 (0,144 – 17,561)	
Tidak Berisiko	9	15,0	51	85,0	60	100,0	1,000	
Berisiko	3	10,0	27	90,0	30	100,0		
Total	12	13,3	78	86,7	90	100,0		
Pola Makan							16,500 (10,353 – 20,290)	
Cukup	9	42,9	27	57,1	60	100,0	0,031	
Kurang	3	4,3	51	95,7	30	100,0		
Total	12	13,3	78	86,7	90	100,0		
Pola Istirahat							12,600 (5,072- 48,128)	
Cukup	9	37,5	15	62,5	8	100,0	0,048	
Kurang	3	4,5	63	95,5	22	100,0		
Total	12	13,3	78	86,7	30	100,0		

Pada table 3 menunjukkan bahwa pola makan dan pola istirahat menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III (p value 0,031; 0,048). Ibu hamil dengan pola makan kurang memiliki proporsi anemia sedang yang jauh lebih tinggi dibandingkan yang pola makannya cukup, dengan *odds ratio* (OR) 16,50, yang menandakan risiko anemia meningkat lebih dari enam belas kali lipat pada kelompok pola makan kurang. Pola istirahat yang kurang juga memperlihatkan peningkatan risiko anemia dengan OR 12,60, menunjukkan bahwa kualitas dan kecukupan istirahat merupakan faktor penting dalam menjaga kadar hemoglobin. Sementara itu, usia tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian anemia (p = 1,000), dengan OR 1,588 yang mengindikasikan tidak adanya perbedaan risiko yang jelas antara kelompok usia berisiko dan tidak berisiko. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks penelitian ini, faktor gaya hidup seperti pola makan dan pola istirahat lebih berperan dalam memengaruhi derajat anemia dibandingkan faktor fisiologis seperti usia ibu.

3.2 Pembahasan

1. Univariat

Pada penelitian ini Sebagian besar responden pada usia yang tidak berisiko. Sebagian besar ibu hamil termasuk kelompok multipara, tidak bekerja di sektor formal, dan memiliki pendidikan menengah–tinggi, menurut komposisi karakteristik responden penelitian ini. Secara teoritis, pemahaman yang lebih baik tentang informasi kesehatan, kemampuan untuk

mengakses layanan ANC, dan penerapan pola makan yang lebih seimbang dapat dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang lebih baik, yang berpotensi menurunkan risiko anemia.

Hal ini mehnunjukkan bahwa sebagian besar ibu dalam kondisi kehamilan yang prima. Ibu berusia 35 tahun ke atas menghadapi risiko komplikasi yang lebih tinggi seperti diabetes gestasional dan hipertensi, yang dapat mempengaruhi asupan nutrisi dan perkembangan janin (King et al., 2023). Ibu yang lebih tua sering memerlukan intervensi nutrisi yang disesuaikan untuk mengurangi risiko yang terkait dengan usia, menekankan pentingnya perawatan prenatal yang dipersonalisasi (Hartono, 2023).

Kekurangan Gizi: Wanita hamil di bawah 20 tahun berisiko mengalami berat badan lahir rendah (LBW) karena status gizi yang tidak memadai, yang sangat penting untuk pertumbuhan janin (Penelitian et al., 2022).

Hasil distribusi menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pola makan yang kurang dan pola istirahat yang kurang. Teori gizi mengatakan bahwa asupan makanan yang buruk, terutama yang kurang zat besi, vitamin B12, dan folat, menghambat sintesis hemoglobin dan pembentukan sel darah merah, sehingga anemia pada ibu hamil lebih sering terjadi. Studi yang dilakukan di Pulosari menunjukkan bahwa pola makan dan kualitas tidur terkait dengan anemia; kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk status gizi dan metabolisme, yang berdampak pada kadar hemoglobin.

Risiko anemia dipengaruhi oleh paritas multipara dalam karakteristik responden. Kehamilan berulang tanpa jarak yang cukup secara fisiologis dapat mengurangi cadangan zat besi dan meningkatkan risiko anemia, terutama jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup dan kepatuhan suplemen zat besi (King et al., 2023). Penelitian oleh (Arnianti, 2022; Lamasari, 2023), menemukan bahwa ada korelasi signifikan antara paritas kehamilan yang tinggi dan jarak kehamilan yang pendek. Menurut Kumari, (2025) menemukan bahwa, bersama dengan usia kehamilan dan status gizi, paritas merupakan salah satu faktor yang berkorelasi dengan anemia pada ibu hamil di India.

Hal ini menjelaskan bahwa kekurangan nutrisi menyebabkan anemia selama kehamilan. Penelitian (Hasanah, 2024) menemukan bahwa ibu hamil yang memiliki pola makan yang kurang akan berdampak pada pemenuhan nutrisi yang tidak memadai selama kehamilan. Pola makan yang kurang baik disini menunjukkan rendahnya asupan besi dan kalori harian. Hal ini yang menggarisbawahi betapa pentingnya mendapatkan asupan zat besi dan nutrisi lainnya yang cukup untuk mencegah anemia.

Menurut studi di wilayah kerja Puskesmas Maron menemukan hasil serupa: mayoritas ibu hamil dengan pola makan sehat kurang cenderung mengalami anemia hubungan kuat antara kualitas diet dan status hemoglobin (Saad et al., 2023).

Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan kurang istirahat (tidur). Pola tidur wanita hamil sangat terkait dengan kesehatan dan nutrisi mereka, mempengaruhi hasil ibu dan janin. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dikaitkan dengan kebiasaan diet yang merugikan, yang dapat menyebabkan komplikasi seperti diabetes gestasional dan penambahan berat badan yang berlebihan.

Studi menunjukkan bahwa wanita dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki kualitas makanan yang lebih rendah, ditandai dengan berkurangnya asupan lemak sehat dan konsumsi karbohidrat yang lebih tinggi (Bennett et al., 2018). Dalam studi kohort, kualitas tidur yang baik berkorelasi dengan kepatuhan yang lebih baik terhadap pola makan yang sehat, seperti peningkatan konsumsi buah dan sayuran (van Lee et al., 2019). Penurunan kualitas tidur pada trimester ketiga sangat penting, dengan implikasi yang signifikan bagi kesehatan dan gizi ibu (Conlon et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti, Asumsi peneliti berdasarkan temuan ini adalah bahwa

kombinasi buruknya pola makan dan kualitas istirahat merupakan determinan penting dalam kejadian anemia, bahkan ketika sebagian ibu berada dalam rentang usia tidak berisiko secara fisiologis. Perlunya menekankan pendidikan gizi pola makan dan pola istirahat untuk ibu yang lebih muda atau lebih tua agar dapat membantu meningkatkan hasil, karena status gizi mereka merupakan faktor penting dalam kesehatan ibu dan anak.

2. Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dengan nilai p 0,031 dan 0,048, pola makan dan pola istirahat memiliki hubungan yang signifikan dengan jumlah kasus anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan pola makan kurang (OR = 16,50) dan pola istirahat kurang (OR = 12,60) memiliki risiko anemia yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup yang paling penting dalam memengaruhi hemoglobin. Secara fisiologis, stres oksidatif meningkat dan regulasi hormonal yang berperan dalam metabolisme zat besi terganggu oleh pola istirahat yang buruk. Di sisi lain, pola makan yang kurang mengakibatkan asupan zat besi, folat, dan vitamin B12 yang lebih rendah yang diperlukan untuk eritropoiesis (Verma & Roy, 2024). Hasil ini sejalan dengan teori kebutuhan gizi kehamilan, yang menekankan bahwa asupan mikro dan makronutrien yang cukup sangat penting untuk pembentukan sel darah merah (Kemenkes RI, 2020)

Pada kajian teori menunjukkan, pola makan yang tidak memadai secara signifikan berkontribusi pada kejadian anemia di antara wanita hamil. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa diet seimbang yang kaya nutrisi penting sangat penting untuk mencegah anemia, terutama kekurangan zat besi, yang lazim selama kehamilan. Bagian berikut menguraikan temuan utama dari penelitian.

Ini sejalan dengan hasil (Multiansyah, 2024), yang menemukan bahwa pendidikan terkait dengan kasus anemia pada ibu hamil melalui jalur pengetahuan dan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Menurut Sirait (2025) juga menemukan bahwa ibu dengan pendidikan rendah memiliki tingkat anemia yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi. Mereka juga menjelaskan bahwa lamanya pendidikan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menerima instruksi gizi, mengubah diet mereka, dan menerima pendidikan. Pada studi (Mbowe, 2025) di Tanzania dan Gemedede, (2025) menemukan bahwa pendidikan rendah adalah faktor utama yang menyebabkan anemia pada

kehamilan, terutama karena kurangnya literasi gizi dan akses terhadap makanan bergizi. Oleh karena itu, komposisi responden dalam penelitian ini yang didominasi oleh ibu berpendidikan menengah-tinggi dapat menjadi faktor protektif yang perlu dipertimbangkan saat menginterpretasikan besarnya jumlah kasus anemia yang ditemukan.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, pola tidur istirahat yang tidak memadai dapat secara signifikan mempengaruhi anemia pada wanita hamil, karena kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan berbagai komplikasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur selama kehamilan, seperti insomnia dan sindrom kaki gelisah, dapat menyebabkan peningkatan kelelahan dan penurunan kesehatan secara keseluruhan, yang dapat memperburuk kondisi seperti anemia (Polo-Kantola, 2022). Mengingat bahwa anemia sangat umum di antara wanita hamil, hubungan antara kualitas tidur dan anemia sangat mengkhawatirkan. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan kekurangan gizi dan hasil ibu yang buruk (Malick et al., 2020). Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan komplikasi seperti berat lahir rendah dan kelelahan ibu, yang dapat memperburuk anemia (Merie, 2025).

Menurut pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Kajian teori menunjukkan bahwa hubungan antara status pekerjaan dan anemia tidak selalu linear. Ibu yang tidak bekerja mungkin memiliki lebih banyak waktu untuk istirahat dan mengatur pola makan, tetapi di sisi lain mereka mungkin menghadapi kesulitan keuangan yang mengurangi asupan gizi mereka (Qatrunnada et al., 2024). Menurut (Argaw et al., 2020) kualitas makanan sehari-hari dan rendahnya pendapatan keluarga dikaitkan dengan kemungkinan anemia pada ibu hamil yang tidak bekerja. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Badri, (2025) di Puskesmas Nagaswidak Palembang menemukan bahwa meskipun pekerjaan tidak merupakan faktor utama dalam penyebab anemia, faktor lain, seperti pendidikan dan status gizi, cenderung berkorelasi dengan pekerjaan. Hasilnya menunjukkan bahwa dominasi ibu rumah tangga dalam penelitian ini memiliki makna ganda. Ini bisa membantu orang mengikuti pola makan dan istirahat yang sehat, tetapi juga dapat menunjukkan masalah ekonomi yang tidak tertangkap langsung oleh variabel penelitian.

Hubungan antara usia dan anemia pada wanita hamil sangat kompleks, dengan berbagai

temuan di seluruh penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia bukanlah faktor risiko yang signifikan untuk anemia selama kehamilan. Misalnya, sebuah penelitian tidak menemukan hubungan antara usia ibu dan anemia, melaporkan nilai $p = 1,00$, menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi prevalensi anemia (Hardianti, 2023). Demikian pula, penelitian lain menyimpulkan bahwa usia ibu lanjut (≥ 35 tahun) bukanlah faktor risiko anemia gestasional, meskipun mengamati hubungan statistik dengan tingkat anemia ($p = 0,004$) (James, 2021).

Menurut asumsi peneliti, pada penelitian ini pola makan dan pola istirahat kurang tidur merupakan faktor risiko anemia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa anemia itu sendiri dapat menyebabkan kesulitan makan dan gangguan tidur, menciptakan masalah yang mempersulit pengobatan dan strategi manajemen untuk wanita hamil. Sementara itu usia tidak berhubungan dengan anemia ibu hamil, hal ini dapat dikaitkan dengan faktor lain yang lebih bermakna seperti pola makan dan pola istirahat. Hal ini berarti bagi program pelaksana kesehatan diperlukan edukasi untuk meningkatkan pola makan dan kualitas istirahat yang tepat sehingga ibu hamil memiliki manajemen kesehatan yang tepat dalam pencegahan anemia di Kecamatan Muara Enim.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan pola istirahat berhubungan signifikan dengan anemia kehamilan, sedangkan usia tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di TPMB Kecamatan Muara Enim. Diperlukan program Pendidikan Kesehatan bagi ibu hamil untuk manajemen pola makan yang tepat sehingga kebutuhan nutrisi terpenuhi dan pola istirahat dengan kualitas tidur yang baik. Hal ini dapat dilakukan pada ibu hamil dalam setiap rentang usia ibu hamil.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memfasilitasi penelitian dan pendanaan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. EGC.

Argaw, D., Kabthymmer, R. H., & Birhane, M.

- (2020). Magnitude of anemia and its associated factors among pregnant women attending antenatal care in Southern Ethiopia: A cross-sectional study. *Journal of Blood Medicine*, *11*, 335–344. <https://doi.org/10.2147/JBM.S264369>
- Arnianti, A. (2022). Analysis of risk factors for anemia in pregnancy during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandikta*.
- Badri, P. R. A. (2025). Maternal characteristics and the incidence of anemia in pregnant women in Nagaswidak Public Health Center, Palembang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Bennett, C., Cain, S. W., & Blumfield, M. (2018). *Is there a relationship between dietary intake and sleep in pregnancy*. 77. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002434>
- Conlon, R. P., Wang, B., Germeroth, L. J., Cheng, Y., Buysse, D. J., & Levine, M. D. (2021). Demographic, Pregnancy-Related, and Health-Related Factors in Association with Changes in Sleep Among Pregnant Women with Overweight or Obesity. *International Journal of Behavioral Medicine*, *28*(2), 200–206. <https://doi.org/10.1007/S12529-020-09887-4>
- Dinkes Sumatera Selatan. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022. *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan*.
- Gemed, H. F. (2025). Prevalence and determinants of nutritional anaemia among pregnant women in Sibu Sire District, Western Ethiopia. *BMJ Open*, *15*(6).
- Ghante, A., Raj, J. P., Krishna, B., & Thomas, A. (2021). Prevalence and predictors of sleep deprivation and poor sleep quality and their associated perinatal outcomes during the third trimester of pregnancy. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, *16*(3), 359–364. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.11.008>
- Gibore, N. S., Ngowi, A. F., Munyogwa, M. J., & Ali, M. M. (2021). Dietary Habits Associated with Anemia in Pregnant Women Attending Antenatal Care Services. *Current Developments in Nutrition*, *5*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa178>
- Hardianti, T. P. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi anemia pada ibu hamil di updt puskesmas cinere kota depok agustus tahun 2022*. *1*(2), 38–44. <https://doi.org/10.62619/jmtb.v1i2.21>
- Hartono, S. (2023). Navigating pregnancy at an advanced maternal age: a holistic assessment of maternal and perinatal outcomes. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*. <https://doi.org/10.37547/tajir/volume05issue10-01>
- Hasanah, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Buletin Ilmu Dan Media Gizi Indonesia*, *3*(2), 45–52. <https://bimgi.or.id/index.php/bimgi/article/view/168>
- Hossain, A. T., Akhter, N., Choudhury, M. A., & Mohshin, M. A. (2025). Maternal Anaemia and Perinatal Outcome – A Study in Tertiary Care Hospital. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*, *13*(04), 1010–1014. <https://doi.org/10.36347/sjams.2025.v13i04.027>
- James, A. H. (2021). Iron Deficiency Anemia in Pregnancy. *Obstetrics and Gynecology*, *138*(4), 663–674. <https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000004559>
- Jasa, N. E., & Listiana, A. (2023). Parity, Age Related To The Incidence Of Anemia In Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, *9*(3), 415–420. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i3.10646>
- Karami, M., Chaleshgar, M., Salari, N., Akbari, H., & Mohammadi, M. (2022). Global Prevalence of Anemia in Pregnant Women: A Comprehensive Systematic Review and Meta - Analysis. *Maternal and Child Health Journal*, *26*(7), 1473–1487. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03450-1>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Menyusui*. <https://kesga.kemkes.go.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka. In *Jakarta*.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2023). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Kumari, S. (2025). Prevalence of anemia among antenatal women: A cross-sectional study. *Maternal Health, Neonatology and Perinatology*.
- Lamasari, E. (2023). The relationship between pregnancy age and parity with the

- incidence of anemia in pregnancy. *International Journal of Health and Pharmaceutical*.
- Malick, M. M. D., Maalekuu, A., & Rivera, O. H. (2020). *Prevalence and Factors Associated with Anemia in Pregnancy among Women Receiving Antenatal Care at the West Gonja District Hospital of Northern Ghana*. 4(08), 271–283. <https://doi.org/10.23958/IJIRMS/VOL05-108/915>
- Manikam, N. R. M. (2021). Known facts: iron deficiency in Indonesia. *World Nutrition Journal*, 5(S1), 1–9. <https://doi.org/10.25220/wnj.v05.s1.0001>
- Mbowe, F. (2025). Prevalence and determinants of anemia among pregnant women in Tanzania. *Women's Health*.
- Merie, G. (2025). *Iron Deficiency Anemia in Pregnancy: A review*. 1(2), 92. <https://doi.org/10.71428/pjs.2025.0201>
- Multiansyah, M. (2024). Analysis of factors influencing anemia prevalence among pregnant women. *Journal La Medihealthico*.
- Nisa, R. M., Risnawati, R., Meihartati, T., & Aidillah, M. R. (2024). Hubungan status ekonomi, status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di klinik kusuma samarinda. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 25–33. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.573>
- Penelitian, A., Astari, A. M., Merdikawati, A., Choiriyah, M., & Nindra, H. (2022). Nutritional Status of Pregnant Women Aged Less Than 20 Years is a Risk Factor For The Incidence of Babies With Low Birth Weight (LBW). *IJHN: Indonesian Journal of Human Nutrition*. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2022.009.01.6>
- Polo-Kantola, P. (2022). Sleep disturbances in pregnancy: Why and how should we manage them? *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 101(3), 270–272. <https://doi.org/10.1111/aogs.14325>
- Pusporini, A. D., Salmah, A. U., Wahyu, A., Seweng, A., Indarty, A., Suriah, Nur, R., Syam, A., & Mahfudz. (2021). Risk factors of anemia among pregnant women in community health center (Puskesmas) Singgani and Puskesmas Tipo Palu. *Gaceta Sanitaria*, 35, S123–S126. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.010>
- Qatrunnada, N., Fahrizal, F., Irawan, D., Oktarina, R., & Zahara, R. (2024). Mapping the Distribution of Prevalence and Risk Factors for Stunting Based on Geographic Information Systems in Muara Enim 2022. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 22–28. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Rahim, M. T. R., Adimuntja, N. P., Pamangin, L. O. M., Tingginehe, R. M., Tambing, Y., Tuturop, K. L., & Hasmi, H. (2024). Factors Related to Anemia in Pregnant Women at the Kotaraja Health Center. *Formosa Journal of Science and Technology*, 3(9), 2045–2058. <https://doi.org/10.55927/fjst.v3i9.11127>
- Rahmati, S., Azami, M., Badfar, G., Parizad, N., & Sayehmiri, K. (2020). The relationship between maternal anemia during pregnancy with preterm birth: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(15), 2679–2689. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1555811>
- Rukmana, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ma, A., Baturaja, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ma, A., Baturaja, A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Ma, A., Baturaja, A., Ji, A., Hatta, M., Timur, B., Ogan, K., & Ulu, K. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Pulau Panggung Kecamatan Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2023*. 3(1).
- Ryan, K., Garg, B., Kylee, M., Joseph, S., Caughey, A. B., Lo, J., & Benson, A. E. (2024). 133 Anemia negatively impacts perinatal outcomes in a large cohort of 1,724,828 pregnancies in California. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.11.157>
- Saad, W. M. S., Jafriati, J., & Yasnani, Y. (2023). Hubungan pola makan, status gizi dan konsumsi makanan zat besi dengan kejadian anemia pada mahasiswa perempuan fakultas kesehatan masyarakat universitas halu oleo angkatan 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i3.46265>
- Sirait, A. F. (2025). Maternal education, employment, and anemia in pregnancy: A cross-sectional study in North Sumatra. *Sumatera Medical Journal*.
- van Lee, L., Chia, A., Loy, S. L., Loy, S. L., Colega, M., Tham, E. K. H., Cai, S., Yap, F., Godfrey, K. M., Godfrey, K. M., Teoh, O. H., Goh, D. Y. T., Tan, K. H., Chong, Y. S., Chong, Y. S., Broekman, B. F. P.,

- Chong, M. F.-F., & Chong, M. F.-F. (2019). Sleep and dietary patterns in pregnancy: findings from the GUSTO cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(11), 1409. <https://doi.org/10.3390/IJERPH14111409>
- Verma, P., & Roy, A. (2024). Iron Deficiency Anemia (Ida) In Pregnancy: Prevalence And Management. *Ayushdhara*, *11*(3), 257–261. <https://doi.org/10.1177/1461444810365020>
- Wirawan, F., & Nurrika, D. (2022). Maternal pre-pregnancy anemia and childhood anemia in Indonesia: a risk assessment using a population-based prospective longitudinal study. *Epidemiology and Health*, *44*, 1–10. <https://doi.org/10.4178/epih.e2022100>
- Zhang, J., Li, Q., Song, Y., Fang, L.-J., Huang, L., & Sun, Y. L. (2022). Nutritional factors for anemia in pregnancy: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1041136>