

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, KUALITAS TIDUR, DAN PENERAPAN ISI PIRINGKU DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KUTA UTARA

Ni Luh Sinta Wulandari*, Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja,
Ni Wayan Erviana Puspita Dewi

Program Studi Sarjana Kebidanan ITEKES Bali
Jl. Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar Selatan,
Kota Denpasar, Bali 80227

e-mail: niputusintawulandari2003@gmail.com

Artikel Diterima : 20 Juni 2025, Direvisi : 20 Agustus 2025, Diterbitkan : 17 September 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terjadi pada 56 juta wanita di seluruh dunia, dengan dua pertiga kasus berada di Asia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi anemia diatas rata-rata prevalensi dunia yang disumbangsihkan dari salah satu laporan kasus di UPTD Puskesmas Kuta Utara yang termasuk tiga besar kasus anemia tertinggi di Kabupaten Badung. Kondisi ini berdampak serius terhadap kematian pada ibu dan janin, sehingga perlu diketahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian anemia. **Tujuan:** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi, kualitas tidur, dan penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah UPTD Puskesmas Kuta Utara. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Jenis sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 110 orang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan, form pencatatan dan pelaporan puskesmas serta kuesioner PSQI untuk kualitas tidur dan kuesioner isi piringku melalui metode wawancara. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia ≤ 27 tahun, berpendidikan SMA/Sederajat, memiliki status ekonomi berkecukupan, bekerja sebagai karyawan swasta, hamil kehamilan pertama, tidak mengalami anemia, memiliki status gizi normal, mengalami gangguan tidur ringan, dan telah menerapkan isi piringku serta adanya hubungan status gizi ($p=0,008$), kualitas tidur ($p<0,001$), dan penerapan isi piringku ($p=0,048$) terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. **Diskusi:** Perlu dilakukan intervensi gizi, edukasi kualitas tidur dan penerapan isi piringku untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: anemia, pregnant women, nutritional status, kualitas tidur, “isi piringku”

ABSTRACT

Background: Anemia is a global health problem that affects 56 million women worldwide, with two-thirds of cases located in Asia. Indonesia is one of the countries with an anemia prevalence above the world average, contributed by a case report from UPTD Puskesmas Kuta Utara, which ranks among the top three highest anemia cases in Badung Regency. This condition has serious consequences for maternal and fetal mortality, so it is necessary to identify the factors that influence the incidence of anemia. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status, sleep quality, and the application of the "Isi Piringku" (My Plate) guidelines with the incidence of anemia in pregnant women in the UPTD Puskesmas Kuta Utara area. **Method:** This was a quantitative analytic study with a cross-sectional design. The sampling method used was non-probability sampling of the consecutive sampling type, with a sample size of 110 people. Data collection methods included examinations, Puskesmas recording and reporting forms, as well as the PSQI questionnaire for sleep quality and the "Isi Piringku" questionnaire through interviews. Data analysis was performed using the chi-square test. **Result:** The results showed that most respondents were aged ≤ 27 years, had a high school education or equivalent, had sufficient economic status, worked as private employees, were in their first pregnancy, did not have anemia, had normal nutritional status, experienced mild sleep disturbances, and had applied the "Isi Piringku" guidelines. There was a relationship between nutritional status ($p=0.008$), sleep quality ($p<0.001$), and the application of "Isi Piringku" ($p=0.048$) with the incidence of anemia in pregnant women. **Discussion:** Nutritional intervention, education on sleep quality, and the application of "Isi Piringku" are needed to prevent the occurrence of anemia in pregnant women.

Keywords: nutritional status, sleep quality, "isi piringku", anemia, pregnant women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang umum dan tersebar luas serta mempengaruhi 56 juta wanita di seluruh dunia, dan dua pertiga di antaranya berada di Asia. Kejadian anemia pada ibu hamil menjadi perhatian yang serius atau penting karena berdampak terhadap kematian pada ibu maupun janin yang berkontribusi terhadap kematian maternal (Putri and Yunita, 2019). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau $<10,5$ gr% pada trimester II. Anemia sering dijumpai dalam kehamilan kebutuhan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Sjahriani and Faridah, 2019). Anemia adalah salah satu kelainan darah yang dapat terjadi ketika kadar sel darah merah dalam tubuh menjadi terlalu rendah (Akhirin, 2021).

Berdasarkan Data *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia

pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia pada tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %. Salah satu negara dengan persentase angka anemia melebihi prevalensi anemia di dunia adalah Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48,9%. (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada tahun 2022 angka anemia pada ibu hamil di Provinsi Bali mencapai 23% dan meningkat menjadi 23,2% pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023).

Peningkatan angka anemia yang terjadi di Provinsi Bali perlu ditanggulangi karena anemia dapat berdampak terhadap angka kematian ibu maternal (Putri and Yunita, 2019). Angka kematian ibu (AKI) di Provinsi Bali pada tahun 2023 mencapai 63,9 per 100.000 kelahiran hidup (KH). AKI di Kabupaten Badung melebihi capaian Provinsi Bali yaitu sebesar 84,62 per 100.000 KH. AKI di Kabupaten Badung juga menunjukkan angka yang lebih tinggi dari

target SDGs (70 per 100.000 KH) dan menduduki posisi kedua AKI tertinggi di Provinsi Bali (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). Apabila dilihat dari *history* kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Badung, UPTD Puskesmas Kuta Utara berada pada urutan ketiga dari seluruh kecamatan yang ada di Kabupaten Badung.

Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kekurangan gizi. Pada ibu hamil gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil (Dewi *et al.*, 2021). Pemenuhan gizi pada ibu hamil dapat dipenuhi dengan penerapan isi piringku. Penerapan isi piringku atau gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya tingkat ekonomi masyarakat. Tingginya tingkat ekonomi akan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan pokok seperti kemampuan membeli makanan yang mengandung nutrisi dan bergizi (Wulanta *et al.*, 2019).

Isi piringku merupakan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, isi piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan hal tersebut, apabila cakupan angka kebutuhan gizi tidak terpenuhi, penerapan isi piringku akan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil.

Faktor lainnya penyebab anemia pada

ibu hamil adalah kualitas tidur. Ibu hamil akan merasakan kesulitan untuk memperoleh kualitas tidur yang baik. Sulit tidur pada ibu hamil ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan sampai akhir kehamilan. Sulit tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisik yaitu pembesaran uterus. Di samping itu sulit tidur dapat juga disebabkan perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran. Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa berisiko terhadap kehamilan dan saat proses melahirkan (Rahayu and Hastuti, 2019).

Gangguan tidur pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk anemia. Kurang tidur dapat mengganggu produksi sel darah merah, dimana tidur merupakan waktu di mana tubuh melakukan regenerasi, termasuk produksi sel darah merah. Kesulitan tidur pada ibu hamil juga akan berdampak terhadap gangguan produksi karena kurang tidur dapat mengganggu proses ini, sehingga produksi sel darah merah menjadi tidak optimal. Kurangnya sel darah merah inilah yang menjadi ciri utama anemia (Rahayu and Hastuti, 2019).

Penelitian berkaitan dengan hubungan status gizi, kualitas tidur, dan penerapan isi piringku sudah ada salah satunya adalah hasil penelitian Nisa *et al.* (2024) di Klinik Kusuma Samarinda yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dan kualitas tidur dengan kejadian anemia, sedangkan hubungan antara penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil jarang diteliti karena isi piringku merupakan salah satu konsep baru yang menggantikan empat sehat lima sempurna (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, persentase cakupan kunjungan pertama (K1) di Kabupaten Badung sebesar 88,2 % dan cakupan kunjungan ke-4 (K4) sebesar 77,9 %. Besarnya angka capaian cakupan kunjungan ibu hamil di Kabupaten Badung merupakan rekapitulasi dari capaian salah satu fasilitas layanan kesehatan yaitu

UPTD Puskesmas Kuta Utara dengan angka kunjungan ibu hamil pada periode tiga bulan terakhir (bulan Juli-September 2024) menunjukkan angka sebesar 754 ibu hamil. Dari angka tersebut ibu hamil yang melakukan pemeriksaan Hb adalah sebanyak 318 orang. Berdasarkan hasil pemeriksaan Hb yang dilakukan diketahui sebanyak 76 (23,9%) ibu hamil mengalami anemia.

Kuta Utara merupakan salah satu kecamatan yang ada di Kabupaten Badung dengan sebagian besar masyarakatnya bekerja di bidang pariwisata. Kondisi pekerjaan di Bidang pariwisata dibagi dengan shift kerja baik pagi, siang dan malam (Badan Pusat Statistik, 2023). Jika dilihat dari kondisi perekonomian masyarakat di Kecamatan Kuta Utara, dikaitkan dengan Upah Minimum Kabupaten (UMK) yaitu sebesar Rp. 3.318.628,06 pada tahun 2024 merupakan UMK tertinggi di Provinsi Bali (Pemerintah Kabupaten Badung, 2024). Kondisi karakteristik masyarakat di Kecamatan Kuta Utara dengan UMK yang lebih tinggi dari kabupaten lainnya dan sebagai daerah pariwisata tentunya akan berdampak pada kualitas kesehatan pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara Status Gizi, Kualitas Tidur, dan Penerapan Isi Piringku dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara mengingat populasi ibu hamil yang menderita anemia masih cukup tinggi, sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai hubungan antara status gizi, kualitas tidur, dan penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil di daerah tersebut untuk mencegah dan mengurangi peningkatan kejadian anemia.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* yang merupakan studi observasional (non-eksperimental). Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara dengan kurun waktu pengumpulan data dilakukan dari bulan Januari tahun 2025 sampai dengan bulan Maret tahun 2025.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara yang melakukan pemeriksaan Hb sebanyak 110 orang dengan teknik sampling *non-probability sampling* dengan jenis *consecutive sampling*. Adapun besar perhitungan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus sampel size yang dikemukakan oleh WHO dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{\left\{ z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah form pencatatan dan pelaporan puskesmas serta kuesioner tambahan. Untuk penentuan Hb instrumen penelitian adalah alat kesehatan dan bahan habis pakai untuk pemeriksaan Hb sesuai Standar Operasional Prosedur.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan, form pencatatan dan pelaporan puskesmas serta kuesioner PSQI untuk kualitas tidur dan kuesioner isi piringku melalui metode wawancara. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Penelitian ini lolos untuk etchical clearance dan memperoleh surat keterangan laik etik No. 04.0396/KEPITEKES-BALI/XII/2024.

HASIL

1. Analisis univariat

Tabel 1

Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Pendidikan Terakhir, Status Perkawinan, Status Ekonomi, Pekerjaan, dan Paritas (n=110)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Umur (Rata-Rata, Usia Terkecil, Usia Paling Tua)	27, (17-45)	
≤ 27 tahun	61	55,4
> 27 tahun	49	44,6
Pendidikan Terakhir		
SD/ sederajat	5	4,5
SMP/ sederajat	12	10,9
SMA/ sederajat	79	71,8
Perguruan Tinggi	14	12,7
Status Perkawinan	1	0,9
Belum Kawin		
Kawin	109	99,1
Status Ekonomi	103	93,6
Cukup		
Kurang Cukup	7	6,4
Pekerjaan		
Belum/Tidak Bekerja	2	1,8
Buruh Harian Lepas	1	0,9
Guru	4	3,6
Karyawan Swasta	49	44,5
Mengurus Rumah Sakit	42	38,2
Pedagang	2	1,8
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	1	0,9
Pelajar/Mahasiswa	2	1,8
Perawat	1	0,9
Wiraswasta	6	5,5
Paritas		
1	48	43,6
2	28	25,5
3	18	16,4
4	10	9,1
5	5	4,5
6	1	0,9

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia ≤ 27 tahun sebanyak orang (55,4%), Sebagian besar berpendidikan SMA/Sederajat sebanyak 79 orang (71,8%). Sebagian besar memiliki status ekonomi berkecukupan yaitu sebanyak 103 orang (93,6%).

Sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 49 orang (44,5%), dan sebagian besar responden hamil kehamilan pertama yaitu sebanyak 48 orang (43,6%).

Tabel 2
Gambaran Status Anemia, Status Gizi, Kualitas Tidur dan Penerapan Isi Piringku pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara (n =110)

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Kejadian Anemia	44	40,0
Anemia		
Tidak Anemia	66	60,0
Status Gizi		
Kurus (IMT $\leq 18,4$)	16	14,5
Normal (IMT $18,5 < 25,0$)	50	45,5
Gemuk (IMT $> 25,0$)	44	40,0
Kualitas Tidur		
Tidak ada gangguan tidur	36	32,7
Gangguan tidur ringan	38	34,5
Gangguan tidur sedang	25	22,8
Gangguan tidur berat	11	10,0
Penerapan Isi Piringku		
Diterapkan	65	59,1
Tidak Diterapkan	45	40,9

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 66 orang (60%). Pada status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 50 orang (45,4%), sedangkan sebagian kecil ibu hamil memiliki status gizi kurus yaitu sebanyak 16 orang (14,5%). Pada variabel kualitas tidur, dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur ringan yaitu sebanyak 38 (34,5%) dan ibu hamil dengan gangguan tidur berat menunjukkan angka yang paling kecil yaitu sebanyak 11 orang (10%). Selain itu tabel tersebut juga menunjukkan sebagian besar responden telah menerapkan isi piringku yaitu sebanyak 65 orang (59,1%).

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki status gizi gemuk dan normal yaitu sama- sama sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 36,36%. Berdasarkan uji *chi square* dapat diketahui bahwa nilai p yang dihasilkan adalah 0,008 yaitu p value $\leq 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang

melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

Berdasarkan tabel tersebut juga dapat diketahui sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki kualitas tidur dengan kategori gangguan tidur ringan yaitu sebanyak 16 orang dengan persentase 36,36%. Nilai p yang dihasilkan dari uji *chi square* menunjukkan angka 0,000 yaitu $< 0,001$ yang berarti p value $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

Sedangkan pada variabel penerapan isi piringku, sebagian besar responden yaitu ibu hamil yang mengalami anemia menyatakan bahwa belum menerapkan isi piringku yaitu sebanyak 23 orang (52,17%). Hasil uji *chi square* pada variabel ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara dengan nilai p adalah 0,048 yaitu $\leq 0,05$

2. Analisa Bivariat

Tabel 3

Hasil Analisis Bivariat Hubungan antara Status Gizi, Kualitas Tidur dan Penerapan Isi Piringku dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

Variabel	Kejadian Anemia		Total	Nilai p
	Anemia n(%)	Tidak n(%)		
Status Gizi				0,008
Kurus	12(27,28)	4(6,07)	16	
Normal	16(36,36)	34(51,51)	50	
Gemuk	16(36,36)	28(42,42)	44	
Kualitas Tidur				<0,001
Tidak Ada Gangguan Tidur	2(4,55)	34(52,51)	36	
Gangguan Tidur Ringan	16(36,36)	22(33,33)	38	
Gangguan Tidur Sedang	15(34,09)	10(15,15)	25	
Gangguan Tidur Berat	11(25,00)	0(0,00)	11	
Penerapan Isi Piringku				0,048
Diterapkan	21(47,73)	44(66,67)	65	
Tidak Diterapkan	23(52,27)	22(33,33)	45	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki status gizi gemuk dan normal yaitu sama- sama sebanyak 16 orang dengan persentase sebesar 36,36%. Berdasarkan uji *chi square* dapat diketahui bahwa nilai p yang dihasilkan adalah 0,008 yaitu p value $\leq 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

Berdasarkan tabel tersebut juga dapat diketahui sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki kualitas tidur dengan kategori gangguan tidur ringan yaitu sebanyak 16 orang dengan persentase 36,36%. Nilai p yang dihasilkan dari uji *chi square* menunjukkan angka 0,000 yaitu $<0,001$ yang berarti p value $\leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

Sedangkan pada variabel penerapan isi piringku, sebagian besar responden yaitu ibu hamil yang mengalami anemia

menyatakan bahwa belum menerapkan isi piringku yaitu sebanyak 23 orang (52,17%). Hasil uji *chi square* pada variabel ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara dengan nilai p adalah 0,048 yaitu $\leq 0,05$.

PEMBAHASAN

A. Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa et al. (2024) di Klinik Kusuma Samarinda yang menunjukan bahwa adanya hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Status gizi ibu lebih banyak yang baik dan ada juga yang memiliki status gizi buruk.

Status gizi menggambarkan

seberapa cukup kebutuhan ibu terpenuhi dari asupan makanan yang dikonsumsi, gizi kurang menunjukkan bahwa asupan makanan yang dikonsumsi ibu kurang dan menyebabkan ibu mengalami status gizi kurang. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Rohani *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan status gizi dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pembina Palembang. Sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan status gizi dengan anemia pada ibu hamil Di Puskesmas Pembina Palembang tahun 2022 terbukti secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa, kondisi yang terjadi di Puskesmas Pembina Palembang, memiliki kesamaan dengan kondisi yang terjadi secara umum begitu juga di UPTD Puskesmas Kuta Utara, bahwa status gizi memiliki hubungan dengan anemia pada ibu hamil. Sejalannya temuan ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohani *et al.* (2023) memperkuat validitas temuan, karena menunjukkan adanya konsistensi hasil di berbagai penelitian.

Hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatkhiyah, *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan anemia. Berdasarkan teori, hal ini disebabkan karena kandungan zat gizi dalam makanan terutama zat besi yang dikonsumsi dan faktor yang mempengaruhi peningkatan penyerapan zat gizi terutama zat besi dalam tubuh. Selain itu juga disinyalir kurangnya asupan gizi yang baik dapat menyebabkan terjadinya anemia. Status gizi dan kejadian anemia memiliki hubungan yang erat. Wanita dengan status gizi rendah memiliki efek terhadap kehamilan salah satunya dapat mengakibatkan bayi lahir rendah, kelahiran preterm. Sedangkan wanita dengan status gizi lebih memiliki resiko preeklampsia, tromboemboli dan makrosomia (Pasaribu, *et al.* 2023)

Sedangkan apabila dilihat dari hasil

tabulasi silang (*crosstab*) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki status gizi gemuk dan normal. Hal ini bahwasanya menunjukkan bahwa status gizi bukan satu-satunya variabel yang berhubungan dengan kejadian anemia di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Namun apabila kita telaah dari penerapan isi piringku, hal ini sejalan dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sudah menerapkan isi piringku. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

B. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

Nilai p yang dihasilkan dari uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Dimana sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nisa *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kusuma Kota Samarinda. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk beresiko 12 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murlina *et al.* (2023) di UPTD Puskesmas Kampung Bugis yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur ibu hamil dengan kejadian anemia. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami anemia sedang sebanyak 22 ibu hamil atau 37,9% dan 14 ibu hamil dengan kualitas tidur buruk dan mengalami anemia ringan sebanyak 14 ibu hamil atau 24.1% dari total 36 ibu hamil atau 62% yang kualitas tidurnya buruk. Yang artinya semakin buruk kualitas tidur ibu hamil

maka kejadian anemia akan semakin buruk juga. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Selain itu hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian Sihombing (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur ibu hamil dengan kejadian anemia. Berdasarkan teori, ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk, seperti durasi tidur yang pendek atau sering terbangun di malam hari, memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia. Gangguan tidur dapat memengaruhi produksi hormon dan proses fisiologis dalam tubuh, termasuk pembentukan sel darah merah (Muttaqin *et al.*, 2021). Menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting bagi ibu hamil untuk mencegah anemia dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan tabel tabulasi silang (*crosstab*) dapat diketahui sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia memiliki kualitas tidur dengan kategori gangguan tidur ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taherong (2023), yang menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur terhadap anemia, dimana berdasarkan tabulasi silang (*crosstab*) yang dilakukan terdapat ibu hamil dengan anemia mengalami kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan. Berdasarkan hal ini dapat kita ketahui bahwa semakin baik kualitas tidur akan memiliki risiko lebih rendah mengalami anemia. begitu pula sebaliknya.

C. Hubungan antara Penerapan Isi Piringku dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara

Hasil uji *chi square* pada variabel ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penerapan isi piringku dengan status anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian mengenai hubungan isi piringku terhadap kejadian

anemia, dimana penelitian ini merupakan penelitian pertama yang menganalisis hubungan penerapan isi piringku terhadap kejadian anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Konsep isi piringku merupakan konsep berapa banyak pangan sumber karbohidrat, protein, buah dan sayur yang dikonsumsi sehari-hari. Piring makan dibagi menjadi dua bagian, 50% karbohidrat dan protein, 50% sayur dan buah. Prevalensi anemia dapat dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal. Asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan remaja terhadap edukasi gizi berupa penerapan isi piringku (Irianto and Siti Aisyah, 2023). Beberapa penelitian juga melakukan penelitian berkaitan dengan edukasi isi piringku terhadap pencegahan anemia seperti penelitian yang dilakukan oleh Netty *et al.* (2019) dan Irianto *et al.* (2024). Penelitian tersebut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap penerapan isi piringku sebagai upaya konsumsi gizi seimbang guna mencegah terjadinya kejadian anemia baik pada remaja maupun ibu hamil.

Hubungan antara penerapan isi piringku dengan kejadian anemia pada ibu hamil jarang diteliti karena isi piringku merupakan salah satu konsep baru yang menggantikan 4 sehat 5 sempurna (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Berdasarkan teori, isi piringku merupakan pedoman makan baru pengganti konsep 4 sehat 5 sempurna. perkembangan ilmu serta adanya penyempurnaan oleh para ahli gizi, konsep 4 sehat 5 sempurna tidak lagi digunakan dan digantikan dengan pedoman gizi seimbang "Isi Piringku". Bukan hanya mengatur jenis makanan dan minuman yang seharusnya dikonsumsi setiap kali makan, pedoman ini juga memberikan informasi terkait porsi yang sebaiknya dikonsumsi agar bisa memenuhi kebutuhan gizi dalam satu hari. Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring

setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan. (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Apabila ditelaah dari pengertian isi piringku dapat diketahui bahwa ibu hamil yang tidak menerapkan isi piringku disinyalir akan dapat berpengaruh terhadap asupan gizinya. Semakin buruk asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh maka akan dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia pada ibu hamil tersebut. Apabila dilihat dari gambaran penerapan isi piringku secara keseluruhan sebagian besar responden menyatakan sudah menerapkan isi piringku. Akan tetapi setelah dicrosstab berdasarkan kasus anemia sebagian besar yang menerapkan isi piringku memang tidak mengalami anemia, begitujuga sebaliknya untuk responden yang menyatakan tidak menerapkan isi piringku sebagian besar mengalami anaemia.

Walaupun demikian, yang menerapkan isi piringku sebagian kecil juga mengalami anemia. Hal ini bahwasanya berbanding lurus, apabila ibu hamil menerapkan isi piringku akan memiliki gizi normal dan tidak mengalami anemia, sedangkan apabila sebaliknya maka ibu hamil yang tidak menerapkan isi piringku akan mengalami status gizi kurang dan memiliki risiko tinggi mengalami anemia. Sehingga hasil uji *chi square* pada variabel ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara penerapan isi piringku dengan status anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan frekuensi, sebagian besar responden berusia ≤ 27 tahun, berpendidikan SMA/Sederajat, memiliki status ekonomi

berkecukupan, bekerja sebagai karyawan swasta, hamil kehamilan pertama, dan Sebagian besar responden tidak mengalami anemia.

2. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal, sedangkan sebagian kecil ibu hamil memiliki status gizi kurus.
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur ringan dan ibu hamil dengan gangguan tidur berat menunjukkan angka yang paling kecil.
4. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil telah menerapkan isi piringku.
5. Terdapat hubungan status gizi, kualitas tidur dan penerapan isi piringku terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara.

B. Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Badung
 - a. Dinas Kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam mencegah peningkatan angka anemia pada ibu hamil di Wilayah Kabupaten Badung.
 - b. Dinas Kesehatan hendaknya juga memberikan informasi kepada ibu hamil berkaitan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia di Kabupaten Badung seperti status gizi, kualitas tidur, dan penerapan isi piringku pada saat kelas posyandu maupun kelas ibu hamil.
2. Bagi Perguruan Tinggi Pihak Institut Teknologi dan Kesehatan Bali dapat mempublikasikan hasil penelitian dan dijadikan sebagai referensi/acuan.
3. Bagi Masyarakat Meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat terkait hubungan antara status gizi, kualitas tidur dan penerapan isi piringku dengan kejadian anemia. Selain itu masyarakat dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat menyebabkan

terjadinya anemia seperti status gizi, kualitas tidur dan penerapan isi piringku.

4. Bagi peneliti lain disarankan dapat menggunakan rancangan penelitian yang berbeda seperti halnya menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat lebih menggali informasi mengenai hubungan antara status gizi, kualitas tidur dan penerapan isi piringku dengan kejadian anemia.

KEPUSTAKAAN

- Akhirin, M. M. 2021. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. doi: 10.30604/well.158312021.
- Dewi, I. M., Purwandari, A., Chasanah, S. U. and Basuki, P. P. 2021. Bahan Ajar Anemia Pada Ibu Hamil, *STIKes Wira Husada Kemenristek Dikti*, p. 1–54.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2023. Profil Kesehatan Provinsi Bali.
- Domili, I., Ntau, L. N. and Ahmad, S. C. 2016. Gambaran Pengetahuan Gizi Ibu Rumah Tangga dan Status Gizi Balita di Desa Ilohungayo Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo, II.
- Fatkhiyah, et all (2022). Correlation Nutritional Status to Anemia in Pregnancy. *Journal Of Community Health*. 8(3) : 569-575
- Irianto, I. D. and Siti Aisyah 2023. Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku, *Journal Of Social Science Research Volume*, 3, p. 6044–6050.
- Irianto, I. D., Sulastien, H., Muhsinin, S. Z., Aisyah, S., Musniati, Kusumawardani, D., et al. 2024. Edukasi pencegahan anemia pada remaja dengan isi piring ku, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, p. 12–17.
- Jellinek, E. M. 2018. Bagaimana status anemia ibu hamil berdasarkan asupan zat besi dan sumber tanin di Desa Karangari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, *Journal of the American Medical Women's Association*, 9(6), p. 192.
- Kementerian Kesehatan RI 2022. Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>.
- Kementerian Kesehatan RI 2023. *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta.
- Murlina, Hardiningsih, E. F., Masyita, G. and Risnawati 2023. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Kampung Bugis, *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(5), p. 840–854.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J. and Sulistiawati, S. 2021. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(4), p. 586–592. doi: 10.25026/jsk.v3i4.618.
- Netty, Khatimatun, H., Hadi, Z. and Ariyanto, E. 2019. Edukasi Isi Piringku untuk Mencegah Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas elayan Timur Kota Banjarmasin, *Jurnal Al-ikhlas*, 5(x), p. 101–106.
- Putri and Yunita 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang Tahun 2019, *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 10.
- Rahayu, D. T. and Hastuti, N. H. 2019. Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri, *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(2), p. 34–45.

- Rohani, A., Wathan, F. M. and Yunola, S. 2023. Hubungan Status Gizi, Kunjungan ANC Dan Konsumsi Tablet Fe, Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pembina Palembang Tahun 2022, *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 6(2), p. 18–27.
- Sihombing, D. S. 2020. *Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III*.
- Pasaribu, Rahayu, Marlina (2023) Studi Kroseksional: Status Gizi Ibu Hamil dan Komplikasi Pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2(12). 156-161
- Wibowo, C. D. T., Notoatmojo, H. and Rohmani, A. 2013. Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang, *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah*, 1, p. 3–7.
- Wulanta, E., Amisi, M. D. and Punduh, M. 2019. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Pada Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara, *Jurnal KESMAS*, 8(5), p. 34–