

## PENGETAHUAN GIZI IBU HAMIL DALAM PERSPEKTIF SEBAGAI FAKTOR PENDUKUNG TERWUJUDNYA SMART PEOPLE

Ila Fadila

Universitas Terbuka

Email korespondensi : [ila@ecampus.ut.ac.id](mailto:ila@ecampus.ut.ac.id)

### ABSTRAK

Pada konsep *smart city*, salah satu komponennya adalah smart people. Smart people didukung oleh berbagai sumberdaya, diantaranya adalah pengelolaan sumber daya manusia. Ukuran kualitas sumberdaya manusia dapat dilihat pada Indeks Pembangunan Manusia (IPM), yang dipengaruhi tingkat pendidikan, ekonomi dan kesehatan. Pada aspek kesehatan, hingga saat ini yang masih menjadi pekerjaan rumah bagi bangsa Indonesia adalah kesehatan ibu dan anak. Terhitung tahun 2016, program Millenium Development Goals (MDGs) dilanjutkan dengan program baru yaitu Sustainable Development Goals (SDGs), dengan aksi 17 tujuan. Satu diantaranya adalah dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu. Ibu merupakan pilar utama dalam keluarga yang berperan penting dalam mendidik, memberi perawatan kesehatan dan membantu perekonomian keluarga. Berkaitan dengan kesehatan ibu hamil, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah menganalisis komponen pengetahuan gizi dan pola konsumsi pangan sumber zat besi pada ibu hamil di wilayah Kabupaten Serang khususnya kecamatan Baros. Penelitian secara keseluruhan dilakukan selama 4 bulan. Desain yang digunakan adalah cross sectional. Subjek penelitian adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah kecamatan Baros, Kabupaten Serang sebanyak 120 orang. Pengumpulan data responden dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner yang terstruktur meliputi data karakteristik ibu hamil dan pengukuran status gizi ibu hamil serta kadar Hb ibu hamil ; pengetahuan gizi,serta frekuensi konsumsi pangan sumber zat besi. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas status gizi ibu hamil tergolong baik (87.2 %), sedangkan kadar Hb mayoritas masih tergolong anemia (65.6 %). Kondisi pengetahuan gizi ibu hamil di wilayah Kecamatan Baros Kabupaten Serang tergolong kategori sedang (23.2 %) dan baik (42.4 %). Adapun pola konsumsi sumber zat besi yang tergolong sering untuk kelompok sumber zat besi nabati dan hewani, masing-masing adalah 41.6 % dan 40.8 %. Selebihnya masih mengonsumsi sumber zat besi secara insidental atau jarang dan sangat jarang bahkan ada yang tidak pernah.

**Kata kunci** : Ibu Hamil, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Smart People.

### PENDAHULUAN

Sesuai dengan namanya, *smart city* merupakan suatu konsep kota cerdas/pintar yang membantu masyarakat yang berada di dalamnya dengan mengelola sumber daya yang ada dengan efisien. Juga memberikan informasi yang tepat kepada masyarakat/lembaga dalam melakukan kegiatannya ataupun mengantisipasi kejadian yang tak terduga sebelumnya.

Sejalan dengan konsep ini, pengelolaan sumber daya manusia sebagai bagian dari komponen smart people, mempunyai andil yang tak kalah penting dibandingkan dengan sumberdaya lainnya. Ukuran kualitas sumberdaya manusia salah satunya dapat dilihat pada Indeks Pembangunan Manusia (IPM), yang dipengaruhi tingkat pendidikan, ekonomi dan kesehatan

Pada aspek kesehatan, hingga saat ini yang masih menjadi pekerjaan rumah bagi bangsa Indonesia adalah kesehatan ibu dan anak. Terhitung tahun 2016, program Millenium Development Goals (MDGs) dilanjutkan dengan program baru yaitu Sustainable Development Goals (SDGs), dengan aksi 17 tujuan. Satu diantaranya adalah dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu. Ibu merupakan pilar utama dalam keluarga yang berperan penting dalam mendidik, memberi perawatan kesehatan dan membantu perekonomian keluarga.

Status kesehatan ibu, menurut model Mc Carthy dan Maine (1992) merupakan faktor penting dalam terjadinya kematian ibu. Salah satu status kesehatan ibu yang mempengaruhi angka kematian ibu adalah kejadian anemia pada ibu hamil. Kejadian anemia merupakan salah satu sebab terjadinya kekurangan energi kronis pada ibu hamil. Bila ditelusuri kearah hulu salah satu sebab terjadinya anemia dan kekurangan energi kronis adalah pola konsumsi sumber pangan zat besi.

Hasil penelitian yang dilakukan Fadila (2015), ditemukan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Serang (Kecamatan Baros, Pontang, dan Kramatwatu) masih cukup tinggi yaitu 72.5 % dengan rata-rata kadar Hb 9.7 gr/dL, jauh di atas hasil Riskesdas tahun 2007 (24,5%) dan Riskesdas 2013 (37.1 %).

Begitu juga halnya dengan faktor kondisi kandungan/kesehatan tubuh dan faktor status gizi ibu hamil berpengaruh kepada kadar Hb, sehingga apabila terjadi perubahan pada satu atau kedua faktor ini akan menyebabkan perubahan kadar Hb. Dengan demikian penurunan risiko anemia lebih besar terjadi jika perubahan dilakukan pada aspek perawatan kondisi kandungan/kesehatan tubuh ibu hamil atau peningkatan kualitas nutrisi/status gizi ibu hamil. Untuk mengetahui pola konsumsi sumber pangan zat besi sebagai salah satu indikator terjadinya anemia ibu hamil, maka komponen pengetahuan gizi sebagai salah satu komponen dari perilaku gizi, serta pola konsumsi pangan sumber zat besi perlu dikaji lebih dalam. Harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi diberlakukannya intervensi yang dapat meningkatkan kelangsungan hidup ibu hamil dan calon anak yang dilahirkan, hingga pada akhirnya menjadi lebih sehat.

Kesejahteraan masyarakat salah satunya dapat diukur dari derajat kesehatannya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan derajat kesehatan diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor hereditas, pelayanan kesehatan dan perilaku atau pola hidup masyarakatnya (Blum, H.L,1974). Status gizi ibu hamil salah satunya merupakan cerminan dari perilaku gizi. Perilaku gizi terdiri dari pengetahuan , sikap dan tindakan/praktik gizi. Makalah ini akan membahas khusus tentang pengetahuan gizi ibu hamil. terkait zat besi dan pola konsumonsi sumber pangan zat besi.

Zat besi adalah suatu zat dalam tubuh manusia yang erat dengan ketersediaan jumlah darah yang diperlukan. Dalam tubuh manusia zat besi memiliki fungsi yang sangat penting, yaitu untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan dan mengangkut elektron di dalam proses pembentukan energi di dalam sel. Untuk mengangkut oksigen, zat besi harus bergabung dengan protein membentuk hemoglobin di dalam sel darah merah dan myoglobin di dalam serabut otot. Bila bergabung dengan protein di dalam sel zat besi membentuk enzim yang berperan di dalam pembentukan energi di dalam sel (Wikipedia, 2016).

Masalah gizi dalam siklus hidup manusia terutama di Indonesia terjadi pada berbagai periode kehidupan. Mulai dari periode usia bayi dengan kasus berat bayi lahir rendah, usia anak dengan masalah tinggi badan kurang (stunted), usia remaja dengan masalah yang sama (stunted), periode wanita usia subur dan ibu hamil dengan kasus gizi kurang, sampai masalah gizi kurang pada periode usia lanjut. Khusus masalah berat bayi lahir rendah umumnya merupakan indikasi dari keadaan gizi ibunya yang buruk disamping juga merupakan indikator status gizi bayi tersebut ketika berada dalam kandungan. Kondisi Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) akan berdampak panjang, bukan hanya mempengaruhi angka kematian bayi, namun juga akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit degeneratif bagi bayi tersebut ketika dewasa kelak. Kondisi ini akan sangat mempengaruhi kualitas SDM di suatu wilayah. Karena pengembangan SDM salah satunya dipengaruhi aspek kesehatan, maka disinilah letak peranan penting kesehatan dan status ibu hamil dalam mendukung tercapainya smart people.

Pada dasarnya perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003). Perilaku gizi merupakan salah satu bagian dari perilaku kesehatan. Pemenuhan gizi bagi tubuh termasuk zat besi sangat tergantung pada pemilihan makanan yang dilakukan dan pemilihan makanan yang tepat sangat dipengaruhi pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Untuk itu pengetahuan gizi ibu hamil merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizinya juga anggota keluarganya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan gizi terkait zat besi pada ibu hamil di wilayah Kabupaten Serang. Selain itu, analisis pengetahuan gizi dan penggunaan zat besi ibu hamil menjadi arah dari penelitian ini.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi ibu hamil terkait zat besi dan pola konsumsi pangan sumber zat besi serta prevalensi anemia ibu hamil.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Penelitian dilakukan di wilayah Kecamatan Baros, Kabupaten Serang, propinsi Banten selama 6 bulan (Juni – November 2016). Kabupaten Serang dipilih secara purposive berdasarkan pertimbangan tingginya prevalensi anemia di Kabupaten Serang (Fadila, 2012) yaitu 72.5 %, lebih tinggi dibanding rata-rata nasional (Riskesdas, 2013) yang mencapai 37.1 %. Penelitian dilakukan di kecamatan yang memiliki prevalensi anemia ibu hamil yang cukup tinggi berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan setempat. Sedangkan subjek penelitian adalah ibu hamil yang tinggal di wilayah kecamatan Baros, Kabupaten Serang, yang menjadi lokasi penelitian. Subjek berjumlah 120 orang, sesuai dengan syarat minimal yang dibutuhkan.

Jumlah subjek ditetapkan berdasarkan rumus Lemeshow (1997) berikut:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 P(1-P)N}{d^2(N-1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 P(1-P)}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

z = nilai baku distribusi normal pada  $\alpha = 0.05$

p = prevalensi anemia ibu hamil = 0.72

d = derajat presisi yang diinginkan = 0.08

Sampel ditentukan dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria :

- a. Dalam keadaan sadar dan tidak mengalami gangguan kejiwaan sehingga dapat berkomunikasi dengan baik
- b. Tidak merokok dan tidak minum alkohol
- c. Bersedia dijadikan sampel

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah data primer, meliputi karakteristik subjek (identitas ibu hamil, umur, pendidikan, pekerjaan, pendapatan); status gizi ibu hamil; kadar Hb ibu hamil; pengetahuan gizi terkait zat besi, serta frekuensi konsumsi pangan sumber zat besi. Pertanyaan dan pernyataan yang diajukan untuk menilai pengetahuan gizi, ditetapkan berdasarkan teori dari berbagai referensi terkait gizi, khususnya tentang zat besi.

Data dikumpulkan dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner yang diujicobakan sebelumnya. Data konsumsi pangan sumber zat besi dikumpulkan secara kualitatif dengan teknik *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui pola konsumsi zat besi ibu hamil. Selain itu dikumpulkan pula data kadar Hb ibu hamil melalui pengukuran dengan metode *Cyanmethemoglobin*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan terhadap 125 orang ibu hamil di kecamatan Baros Kabupaten Serang. Dari jumlah 125 responden tersebut, kuesioner yang terisi lengkap dan memenuhi syarat minimal sejumlah 115 responden. Setelah dilakukan verifikasi data, untuk analisis selanjutnya pada beberapa variabel, basis data inilah yang menjadi bahasan pada penelitian ini. Sampel sejumlah responden ibu hamil tersebut adalah peserta layanan Puskesmas di wilayah Kecamatan Baros, Kabupaten Serang. Dari sisi jarak tempuh, posisi Puskesmas dari kota Serang ke Puskesmas Baros 13 km ke arah Selatan kota Serang. Penelitian dipusatkan di wilayah kecamatan Baros Kabupaten Serang, karena alasan

tersedianya data sebelumnya tentang prevalensi anemia pada ibu hamil yang cukup tinggi yaitu 72.5 % (Fadila, 2012). Disisi lain kejadian anemia pada ibu hamil berkaitan pula dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK). Kejadian KEK berkaitan dengan zat besi, dan sumber zat besi banyak terdapat pada pangan sumber protein (sumber energi), baik protein hewani maupun protein nabati. Responden yang terkumpul berasal dari 4 desa di wilayah kecamatan Baros, yaitu desa Sidamukti, desa Baros, desa Panyirapan dan desa Padasuka.

Pada Tabel 4.1. menunjukkan bahwa umur responden mayoritas berusia antara 20 hingga 35 tahun, namun bila dirinci lagi, mayoritas berkumpul pada usia 20 hingga 25 tahun. Pada usia yang dianggap berisiko tinggi adalah usia melahirkan anak pertama di bawah 20 tahun ada 5 responden (4 %). Sedangkan responden yang berusia di atas 35 tahun ada 17 orang (13.5 %) , pada usia ini berisiko tinggi juga bila baru melahirkan anak pertama, namun pada penelitian ini , kelompok usia di atas 35 tahun rata-rata melahirkan anak kedua atau lebih. Umur yang relatif muda saat hamil ada kaitannya dengan tingkat pendidikan mereka. Data menunjukkan juga bahwa secara umum tingkat pendidikan responden masih cukup rendah, yang pernah mengecap sekolah dasar/lulusan sekolah dasar (SD) yaitu 64 responden (51.2 %), sedangkan yang mengecap pendidikan sekolah menengah pertama (SMP)/lulusan SMP hanya 44 responden (35.2 %). Kemudian mereka yang pernah sekolah pada tingkat sekolah menengah atas (SMA)/lulusan SMA sebanyak 16 orang ( 12.8 %) dan hanya 1 orang (0.8 %) yang merupakan lulusan universitas.

Data latar belakang pendidikan ini masih lebih baik dibandingkan hasil penelitian pada ibu hamil (Fadila, I. 2015). Namun demikian bila bicara tingkat nasional, pendidikan responden mayoritas masih rendah (mayoritas SD dan SMP). Pada responden usia muda umumnya hanya lulusan SD dan lulusan SMP. Dengan kondisi latar belakang pendidikan seperti ini maka data jenis pekerjaan respondenpun menunjukkan hal yang sama, yaitu mayoritas tidak bekerja sebanyak 121 responden (98.6 %), 3 responden berwirausaha, sedangkan yang bekerja hanya 1 orang yaitu berprofesi sebagai guru.

Tingkat pendapatan responden per bulan cukup bervariasi, namun secara keseluruhan didominasi oleh tingkat pendapatan Rp.500.000 – Rp. 1 juta sejumlah 43 responden (34.4 %), diikuti oleh jumlah yang hampir mendekati yaitu mempunyai tingkat pendapatan Rp.1 juta – Rp. 2 juta sebanyak 41 responden (32.8 %) , selebihnya secara berurutan adalah mereka dengan tingkat pendapatan < Rp.500.000/ bulan yaitu sebanyak 34 responden (27.2%). Berikutnya sejumlah 6 responden (4.8 %) mempunyai tingkat pendapatan Rp. 2 juta – Rp.4 juta/bulan, dan terakhir 1 orang (0.8 %) mempunyai pendapatan lebih dari RP. 4 juta. Dari data keragaan sosial ekonomi responden, secara keseluruhan menunjukkan bahwa responden didominasi peserta pada kisaran umur 20 – 35 tahun dengan latar belakang pendidikan mayoritas lulusan sekolah menengah pertama (SMP), umumnya

tidak bekerja dan dengan pendapatan perbulan mayoritas antara Rp. 500.00 – Rp. 2 juta. Adapun kondisi jumlah orang dalam keluarga mayoritas 3 – 5 orang, berikutnya adalah 6 – 9 orang. Kondisi jumlah orang dalam rumah antara 6 – 9 orang antara lain karena umumnya responden masih bersatu/satu rumah dengan kedua orang tuanya, namun demikian dalam pendapatan sudah dihitung sesuai yang responden dapatkan per bulan.

### Keragaan Kehamilan , Status Gizi dan Kadar Hb

Usia kehamilan responden dikelompokkan menurut usia kandungan per tiga bulanan (trimester). Distribusi usia kehamilan hampir merata terdiri atas 39 (31.2 %) responden pada usia kehamilan trimester I, 44 (35.2 %) responden pada usia kehamilan trimester II, dan 42 (33.6 %) responden pada usia kehamilan trimester III. Sedangkan rata-rata usia kehamilan adalah 5.1 bulan, dengan usia minimal 1 bulan dan maksimal 9 bulan. Jumlah anak berkisar 1 sampai 4 orang. dengan jarak anak yang bervariasi antara 1 sampai dengan 4 tahun. Secara umum karena masih usia muda , sebanyak 37 % responden baru hamil anak pertama, selebihnya yaitu 63 % sudah mengalami proses melahirkan. Dari 63 % tersebut , jumlah anak lahir hidup sebanyak 50.4 %. Dengan demikian sekitar 12.6 % anak masih mengalami kematian baik sebelum maupun sesudah dilahirkan. Uraian tentang keragaan kehamilan dan status gizi serta kadar Hb ibu hamil dapat dilihat pada Tabel 4.2. berikut.

Tabel.1. Keragaan Kehamilan, Status Gizi dan Kadar Hb Ibu Hamil

No.	Aspek Kehamilan	Frekuensi		Statistik			
		N	%	Min	Maks	Rata-rata	Std. Dev.
1	<i>Umur Kehamilan (bulan)</i>	125	100,0	1	9	5,2	2,4
	1 Trimester I ( s.d 3 bulan)	39	31,2				
	2 Trimester II (4 - 5 bulan)	44	35,2				
	3 Trimester III (7 - 9 bulan)	42	33,6				
2	<i>Jarak kehamilan (tahun)</i>						
	1 dengan anak sebelumnya	78	62,4	1	18	5,3	2,9
	2 Anak 1 dengan kedua	75	60,0	1	21	4,7	3,0
	3 Anak kedua dengan ketiga	38	30,4	1	17	4,5	3,0
	4 Anak ketiga dengan keempat	16	12,8	2	18	5,7	3,8
3	<i>Jumlah persalinan yang dialami</i>	79	63,2	1	11	2,3	1,9
4	<i>Jumlah anak lahir hidup</i>	63	50,4	1	9	2,2	1,8
5	<i>Lingkar Lengan Atas (cm)</i>	119	95,2	20	37	27,1	3,3
	0 Kurang dari 23 cm	10	8,0				
	1 23 cm atau lebih	109	87,2				
6	<i>Kadar Hb(g/dL)</i>	110	88,0	6	18	9,6	2,1
	0 Kurang dari 11 g/dL	82	65,6				
	1 11 g/dL atau lebih	28	22,4				

Kondisi status gizi ibu hamil dapat diketahui melalui hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LLA). Secara rata-rata, responden tergolong mempunyai status gizi baik (27.1 cm), yang berarti rata-rata masih di atas 23 cm. Namun demikian dari jumlah responden yang diukur masih sekitar 8 % responden dengan status gizi kurang. Khusus hasil pengukuran Hb ibu hamil dalam penelitian ini, sekitar 65.6 % masih berstatus Hb dibawah standar yaitu kurang dari 11 g/dL, hal ini sudah ada sedikit penurunan dibandingkan hasil penelitian sebelumnya (Fadila, 2012) yaitu 72.5 %, namun masih lebih tinggi dari hasil Riskesdas tahun 2007 (24,5%) dan Riskesdas 2013 (37.1 %) juga hasil penelitian Purbadewi, L, Ulvi, Y.N.S (2013) sebanyak 64,3%. Pada penelitian kali ini sejumlah 22.4 % sudah mempunyai kadar Hb normal.

### Keragaan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil

Keragaan pengetahuan gizi ibu hamil sebagai responden dalam penelitian ini secara rinci dapat dilihat pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2. Statistik Deskripsi Tingkat Praktik/Tindakan Gizi Ibu Hamil

Aspek	Frekuensi		Statistik			
	N	%	Min	Maks	Rata-rata	Std. Dev.
<b>PENGETAHUAN</b>						
3 Baik (skor 80 atau lebih)	53	42,4	80	100	88,1	7,4
2 Sedang (skor 60-<80)	29	23,2	60	70	66,9	4,7
1 Kurang (skor < 60)	27	21,6	10	50	35,9	15,5

Data statistik hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan kategori yang telah ditetapkan, distribusi persentase responden dalam hal pengetahuan gizi secara rata-rata cukup menggembirakan. Angka minimal, angka maksimal dan angka rata-rata merupakan angka yang menunjukkan responden yang telah menjawab dengan jawaban benar dari pertanyaan dalam kuesioner. Diduga faktor tingkat kesulitan pertanyaan akan mempengaruhi hasil jawaban yang didapat. Pertanyaan yang disusun dalam penelitian kali ini sudah disesuaikan dengan kondisi latar belakang responden yang bervariasi sehingga tingkat kesulitan dalam kategori sedang. Statistik hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan kategori yang telah ditetapkan, distribusi persentase responden dalam hal pengetahuan gizi masih belum menggembirakan. Secara persentase dari aspek pengetahuan gizi yang tergolong kategori baik ada 42.4 % . Hal yang berbeda terdapat pada hasil penelitian tentang perilaku gizi ibu hamil di Kelurahan Kramat Jati dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta (Mawaddah, M, dan Hardinsyah, 2008). Pada penelitian tersebut, mayoritas pengetahuan gizi responden masih pada kategori cukup , masing-masing 48 % dan 56 % . Pada penelitian kali ini, terlihat bahwa aspek pengetahuan gizi masih memerlukan motivasi dan kesadaran yang tinggi dari responden agar kategori sedang dan kurang menjadi tergolong baik secara

konsisten. Berbagai pendekatan harus terus juga dilakukan oleh pihak-pihak yang terkait termasuk masyarakat di lingkungan terdekat.

### **Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi**

Sehubungan dengan kondisi kesehatan ibu hamil, salah satu tindakan yang harus dicegah adalah munculnya kasus anemia. Prevalensi anemia dapat dicegah antara lain melalui konsumsi zat besi secara teratur baik zat besi yang berasal dari hewan maupun tanaman. Pola konsumsi sumber zat besi didekati melalui teknik *food frequency questionnaire* (FFQ). Hasil pengukuran pola konsumsi responden dapat dilihat pada Tabel 3 berikut. Tabel 3 tersebut menjelaskan tentang pola konsumsi makanan sumber zat besi baik dari hewani maupun nabati dari responden yang diteliti. Terlihat bahwa pola konsumsi sumber zat besi baik dari kelompok nabati (sayuran) maupun hewani relatif tergolong sedang, karena masing-masing sebanyak 41.6 % dan 40.8 % sudah mengonsumsi sumber zat besi dalam kategori sering. Namun demikian yang tergolong kategori jarang masih cukup banyak masing – masing sebanyak 29.6 % dan 30.4 %. Bahkan yang sangat jarang bila disatukan dengan yang tidak pernah konsumsi sumber zat besi masing-masing sebanyak 17.6 %. Hal ini menunjukkan bahwa responden rata-rata kurang dari 50 % yang mengonsumsi sumber zat besi secara rutin baik nabati maupun hewani. Bila ditelusuri lebih jauh, khusus bahan makanan asal hewani , salah satu jenis nya adalah ikan asin, hal ini karena daya beli yang terbatas, dan kebiasaan makan dari sejak kecil (budaya). Hal yang hampir sama terjadi pula pada penelitian Mawaddah, dan Hardinsyah (2008), mayoritas konsumsi zat besi masyarakat kelurahan Kramat Jati dan Ragunan masih tergolong kurang cukup , masing – masing sebanyak 90 % dan 82 %.

Tabel 3. Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi

<b>No.</b>	<b>Aspek ANC</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1</b>	<b><i>Konsumsi makanan sumber zat besi dari sayuran</i></b>		
0	Tidak Pernah	5	4,0
1	Sangat jarang (konsumsi 1 kali atau kurang per bulan)	17	13,6
2	Jarang (konsumsi 8 kali atau kurang per bulan)	37	29,6
3	Sering (konsumsi 9 s.d. 30 kali per bulan)	52	41,6
<b>2</b>	<b><i>Konsumsi makanan sumber zat besi dari lauk-pauk</i></b>		
0	Tidak Pernah	6	4,8
1	Sangat jarang (konsumsi 1 kali atau kurang per bulan)	16	12,8
2	Jarang (konsumsi 8 kali atau kurang per bulan)	38	30,4
3	Sering (konsumsi 9 s.d. 30 kali per bulan)	51	40,8

### **Hubungan Kondisi Ibu Hamil sebagai pendukung terciptanya SDM yang Berkualitas**



Berdasarkan hasil kajian dengan masih tingginya kasus anemia di kecamatan Baros, maka berbagai intervensi perlu dilakukan. Hal ini berkaitan dengan kualitas bayi yang dilahirkan. Dengan situasi 100 hari pertama seorang anak yang belum maksimal kondisi kesehatannya akan mempengaruhi kesehatan anak tersebut hingga saat dewasa kelak. Kualitas seorang anak baik dari sisi kesehatan maupun sisi pendidikan akan mempengaruhi kualitas SDM secara keseluruhan. Dengan demikian kesehatan masyarakat yang dimulai sejak janin dalam kandungan merupakan investasi bagi pembangunan khususnya menuju bagian dari masyarakat suatu wilayah dengan sebutan *smart city*.

## **KESIMPULAN**

Dengan latar belakang pendidikan dan tingkat ekonomi yang tergolong rendah, pengetahuan gizi ibu hamil yang termasuk kategori sedang dan kurang masih cukup tinggi masing-masing yaitu 23.2 % dan 21.6 %. Begitu juga kondisi ibu hamil yang mengalami anemia masih relatif tinggi (65.6 %). Adapun pola konsumsi sumber zat besi yang tergolong sering untuk kelompok sumber zat besi nabati dan hewani, masing-masing adalah 41.6 % dan 40.8 %. Selebihnya masih mengonsumsi sumber zat besi secara insidental atau jarang dan sangat jarang bahkan ada yang tidak pernah. Faktor daya beli dan kebiasaan makan sejak kecil serta pengetahuan gizi ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil. Ibu hamil yang sehat baik fisik maupun mental akan melahirkan generasi penerus yang lebih berkualitas. Intervensi dalam bentuk penyuluhan atau praktik tentang pentingnya status gizi ibu hamil sebagai salah satu indikator pembangunan sumberdaya manusia akan menjadi faktor pendukung bagi terwujudnya *smart people* sebagai salah satu komponen dari *smart city*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Blum H.L. (1974). *Planning for Health: Development and Application of Social Change Theory*. Human Sciences Press, New York.1974.
- Fadila, I., Sutardi, D, A (2015). Peta Pengaruh Faktor Determinan Terhadap Anemia Ibu Hamil Berdasarkan Pengukuran Kadar Hb. *Proceeding Seminar Nasional FMIPA V Universitas Negeri Ganesha (UNDIKSA)*. Vol 5: No.1(2015).
- Gibson RS. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.
- Laporan Pencapaian MDGs. (2015). [www.bappenas.go.id/node/108/976/laporan-pencapaian-mdg/](http://www.bappenas.go.id/node/108/976/laporan-pencapaian-mdg/). Diakses 16 Februari 2016.

Mawaddah, N., Hardinsyah (2008). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi serta Tingkat Konsumsi Ibu Hamil di Kelurahan Kramat Jati dan Kelurahan Ragunan Propinsi DKI Jakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan* , Maret 2008 3 (1): 30 – 42.

McCarthy J and Maine D.(1992).A framework for analyzing the determinants of maternal mortality. *Studies in Family Planning* 1992; 23: 23-33.  
<http://www.abdn.ac.uk/impact/resources/framework/references.php#McCarthy1992>.  
Diakses tanggal 12 Maret 2012.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Purbadewi, L, Ulvi, Y.N.S (2013) Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi, Universitas Muhammadiyah Semarang, Vol.2, No.1 (2013)*.

Wikipedia (2016) Zat Besi. [https://id.wikipedia.org/wiki/Zat\\_besi\\_diunduh](https://id.wikipedia.org/wiki/Zat_besi_diunduh) 12 Desember 2016.