E-ISSN: 3025-0994
Halaman 3329-3336
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026

# Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimeter I

**Luh Ade Risma Dila Verdinda[1] , Asep Arifin Senjaya[2] , Gusti Ayu Eka Utarini[3]**

[1,2,3] Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Bali, Indonesia
e-mail: rismadilla0101@gmail.com

**Abstrak**

Studi *cross-sectional* ini bertujuan menganalisis hubungan antara pola makan dengan prevalensi anemia yaitu Hb <11 g/dL pada 48 ibu hamil trimester I di Wilayah Kerja UPT Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025, mengingat angka anemia di wilayah tersebut (28,45%) melebihi prevalensi nasional (27,7%). Penelitian ini mengaplikasikan teknik total sampling dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden (58,3%) memiliki pola makan yang tergolong kurang baik, yang berkorelasi kuat dengan tingginya insiden anemia (45,8%) dalam populasi sampel. Secara statistik, ditemukan hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian anemia ibu hamil trimester I. Dengan demikian, disarankan agar Unit Pelaksana Teknis Puskesmas I Denpasar Selatan mengintensifkan program intervensi melalui edukasi gizi seimbang dan optimalisasi kepatuhan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) serta Vitamin C pada fase awal kehamilan.

**Kata Kunci:** Anemia,Ibu Hamil, Pola Makan

**Abstract**

*This cross-sectional study aims to analyze the relationship between dietary patterns and the prevalence of anemia, namely Hb <11 g/dL in 48 pregnant women in the first trimester in the Working Area of the UPT Puskesmas I South Denpasar in 2025, considering that the anemia rate in the region (28.45%) exceeds the national prevalence (27.7%). This study applies a total sampling technique and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results show that the majority of respondents (58.3%) have a diet that is classified as poor, which is strongly correlated with the high incidence of anemia (45.8%) in the sample population. Statistically, a significant relationship was found between dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women in the first trimester. Thus, it is recommended that the Technical Implementation Unit of Puskesmas I South Denpasar intensify intervention programs through balanced nutrition education and optimizing compliance with Iron Supplement Tablets (TTD) and Vitamin C supplementation in the early phase of pregnancy.*

**Keywords:** Anemia, Pregnant Woman, Dietary Habit

## LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan periode krusial dalam kehidupan seorang wanita. Kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menjaga kesehatan ibu. Status gizi yang optimal selama kehamilan sangat penting untuk mencegah berbagai komplikasi, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya. Salah satu masalah gizi yang paling umum dan berdampak serius pada ibu hamil adalah anemia (WHO, 2024).

Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah ambang batas normal, yaitu <11 g/dL pada trimester I dan III, serta <10.5 g/dL pada trimester II (WHO, 2024). Secara global, anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama di negara berkembang. Data *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa, pada tahun 2019 sekitar 37% ibu hamil di seluruh dunia terkena anemia. Di wilayah Asia Tenggara, angka ini bahkan tinggi, mencapai 48,2%. WHO mengklasifikasi prevalensi anemia 40% atau lebih, sebagai masalah kesehatan masyarakat yang parah. Defisiensi zat besi, folat dan vitamin B12 merupakan penyebab nutrisi paling umum dari anemia (WHO, 2025). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia ibu hamil sebesar 27,7% mengalami penurunan signifikan sebesar 21,2% jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi sebesar 48,9%. Meskipun terjadi penurunan, anemia pada ibu hamil tetap menjadi tantangan kesehatan yang perlu terus ditangani, karena hampir 3 dari 20 ibu hamil masih mengalami kondisi ini (SKI, 2023). Kementerian Kesehatan RI tahun 2021 telah mengeluarkan pedoman Tablet Tambah Darah (TTD) bagi ibu hamil untuk mencegah anemia dengan rekomendasi 90 tablet selama kehamilan.

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Kondisi ini didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) di bawah ambang batas normal, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kebidanan hingga 23% dari total kehamilan di Bali (Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2022). Berdasarkan hasil penelitian Endang Wahyuningsih tahun 2024, prevalensi anemia pada ibu hamil di Bali juga cukup tinggi, yaitu defisiensi besi pada ibu hamil di Bali mencapai 46,2%.

Hasil penelitian Sriantika (2024) menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil di beberapa Puskesmas di Denpasar Selatan pada tahun 2024 sebagai berikut: Puskesmas I Denpasar Selatan: 34,4%; Puskesmas II Denpasar Selatan: 30,8%; Puskesmas III Denpasar Selatan: 16,3%; dan Puskesmas IV Denpasar Selatan: 32,8%. Berdasarkan data di atas, anemia pada ibu hamil di Wilayah Denpasar Selatan merupakan suatu masalah kesehatan, sebab secara umum rata – ratanya: 28,45%. Angka ini di atas prevalensi nasional hasil SKI tahun 2023, yaitu: 27,7%. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, baik pada ibu maupun janin.

Menurut Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia tahun 2022, sekitar 50% kasus anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi, dan 75% anemia akibat defisiensi nutrisi merupakan anemia defisiensi besi. Sulfianti (2021) juga menyatakan bahwa kurangnya asupan zat besi menjadi penyebab anemia yang paling sering pada ibu hamil. Selain itu, kekurangan asam folat dan vitamin B12 turut berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada kehamilan.

Asupan nutrisi yang tidak memadai, terutama defisiensi zat besi, menjadi penyebab utama anemia. Studi oleh Putri, dkk. (2020). Menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat konsumsi makanan sumber zat besi, seperti daging merah dan sayuran hijau, dengan kejadian anemia. Selain itu, peran nutrisi pendukung seperti vitamin C (sebagai peningkat penyerapan zat besi) dan asam folat (penting untuk produksi sel darah merah) juga sangat penting, seperti yang diungkapkan oleh penelitian Indah, dkk. (2019) dan Kartika (2021).

Waryana (2014) dalam Gozali (2018) mengemukakan bahwa, pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih. Santoso (2010) dalam Gozali (2018) menyatakan bahwa, pola makan merupakan gambaran mengenai macam, jumlah dan frekuensi bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang.

Simpulan penelitian Tri Revita dan Suyani (2024) menyatakan bahwa, ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Sleman Yogyakarta. Penelitian oleh Sulistyowati (2018) dan Wulandari, dkk. (2020) menyimpulkan bahwa, frekuensi makan yang tidak teratur, terutama kebiasaan melewatkan sarapan, berhubungan erat dengan kejadian anemia.

Penelitian pada ibu hamil trimester I memiliki alasan kuat dan strategis. Trimester pertama adalah periode kritis bagi perkembangan janin, di mana organ- organ penting seperti sistem saraf mulai terbentuk. Kekurangan nutrisi, terutama zat besi dan asam folat, pada tahap ini dapat memiliki dampak serius dan permanen pada kesehatan janin. Dengan mengidentifikasi pola makan yang kurang baik pada awal kehamilan, intervensi dapat segera dilakukan untuk mencegah anemia berkembang. Pendekatan ini merupakan bagian dari pencegahan primer dalam kesehatan masyarakat. Selain itu, studi di trimester I memungkinkan peneliti untuk melihat hubungan antara kebiasaan makan sebelum dan di awal kehamilan dengan risiko anemia, memberikan pemahaman yang berbeda dari studi yang dilakukan pada trimester selanjutnya di mana anemia mungkin sudah menjadi kondisi yang mapan (Sulistyowati, 2018).

Pola makan yang baik bagi ibu hamil adalah makan teratur, bervariasi, dan bergizi seimbang. Ibu hamil perlu memenuhi asupan zat besi dari daging merah, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan untuk membantu pembentukan sel darah merah. Selain itu, asam folat dan vitamin B12 penting untuk mencegah anemia dan gangguan pada janin. Konsumsi vitamin C juga dianjurkan karena membantu penyerapan zat besi. Sebaliknya, teh dan kopi sebaiknya dihindari saat makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi (Sulistyowati, 2018).

Pemeriksaan kadar hemoglobin adalah cara utama untuk mendiagnosis anemia pada ibu hamil. Pengukuran ini penting karena hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang bertanggung jawab membawa oksigen ke seluruh tubuh ibu dan janin. Oleh karena itu, pemeriksaan Hb merupakan langkah krusial dalam asuhan kehamilan (*antenatal care*) untuk mendeteksi anemia sedini mungkin. Kadar Hb dapat diperiksa menggunakan metode laboratorium. Hasil pemeriksaan ini akan menentukan apakah seorang ibu hamil mengalami anemia dan seberapa parah kondisinya. Diagnosis dini memungkinkan intervensi segera, seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI Tahun 2022 sebanyak 90 tablet selama kehamilan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari bulan Januari – Juli Tahun 2025 terdapat 125 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dan 48 Ibu hamil dengan trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari bidan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai Oktober 2025 di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester I yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan dan bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan pada bulan Agustus 2025 sebanyak 48 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester I, mampu membaca dan menulis, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah responden yang tidak hadir saat pengambilan data.

Jenis data yang digunakan adalah data primer berupa informasi mengenai pola makan ibu hamil serta hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan yang diadopsi dari penelitian Khoirunnisa Harahap (2024) dan telah dinyatakan valid serta reliabel berdasarkan uji validitas dan Cronbach's Alpha. Kuesioner terdiri dari pernyataan positif dan negatif dengan sistem penilaian, kemudian dikategorikan menjadi pola makan baik dan pola makan kurang. Selain menggunakan kuesioner, pemeriksaan kadar Hb dilakukan menggunakan alat cek hemoglobin merek Sinocare melalui pengambilan sampel darah pada ujung jari responden.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu mengurus ethical clearance dan surat izin penelitian dari institusi terkait. Selanjutnya dilakukan persamaan persepsi dengan

enumerator, yaitu bidan di Puskesmas I Denpasar Selatan, mengenai prosedur pengambilan data penelitian. Pengumpulan data dilakukan setelah responden memberikan persetujuan tertulis (informed consent), dengan waktu pelaksanaan sekitar ±10 menit untuk setiap responden.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui beberapa tahap, yaitu editing untuk memeriksa kelengkapan data, coding untuk memberikan kode pada setiap variabel, entry data ke dalam master tabel komputerisasi, tabulating dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dan cleaning data untuk memastikan tidak terdapat kesalahan pada data penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel penelitian dan secara bivariat menggunakan uji Chi-Square ($X^2$) untuk mengetahui hubungan antara pola makan ibu hamil dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Studi ini berlokasi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan (Densel), fasilitas kesehatan tipe Rawat Jalan yang melayani tiga wilayah utama (Desa Sidakarya, Kelurahan Panjer, dan Sesetan). Puskesmas ini menyelenggarakan berbagai layanan kesehatan dasar, dengan fokus khusus pada program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang dilaksanakan secara rutin, termasuk penyuluhan Posyandu yang bertujuan meningkatkan kesadaran kesehatan ibu hamil.

Program penanggulangan anemia pada ibu hamil di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan merupakan intervensi terpadu yang berpegang pada pilar utama pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), ditargetkan minimal 90 tablet selama kehamilan, yang didukung oleh skrining Hb berkala sebagai bagian dari layanan *Antenatal Care* (*ANC*) terpadu untuk deteksi dini. Intervensi ini diperkuat dengan edukasi dan penyuluhan gizi intensif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya diet kaya zat besi dan konsumsi TTD secara patuh. Meskipun program ini telah berjalan, tantangan utama yang dihadapi, sebagaimana disorot oleh tingginya angka anemia (28,45%), adalah memastikan kepatuhan konsumsi TTD dan perbaikan pola makan ibu hamil, yang memerlukan strategi monitoring dan edukasi yang lebih inovatif dan personal.

### Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun sebanyak 41 orang (85,4%). Menurut Noli (2021), usia tersebut merupakan usia ideal untuk kehamilan karena organ reproduksi telah matang dan ibu lebih siap secara fisik maupun psikologis. Sementara itu, usia <20 tahun dan >35 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi kehamilan, termasuk anemia.

Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 26 orang (54,2%). Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi kesehatan, termasuk mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan. Menurut Notoatmodjo (2018), semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik kemampuan dalam memahami informasi kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat.

Ditinjau dari pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 23 orang (47,9%). Pekerjaan dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu hamil karena aktivitas dan beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan serta memengaruhi pola makan ibu selama kehamilan (Lindung, 2021).

### Pola Makan Ibu Hamil Trimester I

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak 28 orang (58,3%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebanyak 20 orang (41,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil trimester I yang belum menerapkan pola makan sehat dan seimbang selama kehamilan. Pola makan yang baik

selama kehamilan sangat penting karena kebutuhan nutrisi ibu meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Menurut Sulistyoningsih (2020), pola makan sehat pada ibu hamil harus mengandung gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, terutama zat besi, asam folat, dan vitamin B12.

Trimester I merupakan masa awal pembentukan organ janin sehingga kebutuhan nutrisi sangat penting untuk diperhatikan. Namun pada trimester ini ibu hamil sering mengalami mual dan muntah yang menyebabkan nafsu makan menurun sehingga asupan nutrisi menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi harian, terutama zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Pola makan yang sehat dianjurkan dilakukan dengan frekuensi makan sedikit tetapi sering, mengonsumsi makanan tinggi zat besi seperti daging merah, hati, sayuran hijau, kacang-kacangan, serta mengonsumsi buah yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Sebaliknya, konsumsi teh dan kopi sebaiknya dibatasi karena dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Selain pola makan, kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga sangat penting untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Sesuai rekomendasi WHO (2021), ibu hamil dianjurkan mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah selama masa kehamilan. Edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan kepatuhan konsumsi TTD perlu terus ditingkatkan melalui pelayanan ANC di puskesmas.

**Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 22 responden (45,8%) mengalami anemia, sedangkan 26 responden (54,2%) tidak mengalami anemia. Meskipun sebagian besar responden tidak mengalami anemia, angka kejadian anemia pada penelitian ini masih tergolong cukup tinggi. Anemia pada kehamilan merupakan kondisi kadar hemoglobin <11 g/dL yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12.

Tingginya angka anemia pada ibu hamil trimester I dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan. Pada trimester I kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Selain itu, perubahan fisiologis selama kehamilan seperti peningkatan volume plasma darah juga menyebabkan terjadinya hemodilusi yang dapat menurunkan kadar hemoglobin ibu hamil. Kondisi mual dan muntah pada trimester I juga menyebabkan ibu sulit mengonsumsi makanan bergizi sehingga meningkatkan risiko anemia.

Menurut WHO (2021), anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan pertumbuhan janin, hingga meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan melalui perbaikan pola makan, konsumsi tablet tambah darah secara rutin, serta pemeriksaan kehamilan secara teratur.

**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok ibu hamil dengan pola makan kurang, sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 20 orang (71,4%), sedangkan pada kelompok ibu hamil dengan pola makan baik sebagian besar tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 18 orang (90,0%). Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ikkeu (2024) dan Kevin (2024) yang menyatakan bahwa pola makan berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil dengan pola makan yang kurang cenderung mengalami kekurangan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah.

Kekurangan nutrisi tersebut menyebabkan proses pembentukan hemoglobin terganggu sehingga meningkatkan risiko anemia.

Anemia pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh usia, pekerjaan, gaya hidup, dan kepatuhan mengonsumsi tablet tambah darah. Kebiasaan seperti tidak sarapan, kurang minum air putih, serta sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat memperburuk status gizi ibu hamil. Selain itu, konsumsi teh atau kopi bersamaan dengan makanan juga dapat menghambat penyerapan zat besi. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan menerapkan pola makan gizi seimbang dengan memperbanyak konsumsi makanan sumber zat besi dan vitamin C serta menghindari makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi.

Menurut WHO (2023), pencegahan anemia pada ibu hamil harus dilakukan secara menyeluruh melalui edukasi gizi seimbang, konsumsi tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilan, serta menjaga jarak kehamilan yang ideal. Dengan penerapan pola makan yang baik dan kepatuhan terhadap program suplementasi zat besi, diharapkan kejadian anemia pada ibu hamil dapat menurun sehingga kesehatan ibu dan janin tetap optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I memiliki pola makan dalam kategori kurang. Sebagian besar responden juga tidak mengalami anemia. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester I, dimana ibu hamil dengan pola makan kurang lebih banyak mengalami anemia dibandingkan ibu hamil dengan pola makan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Astriana, W., 2021. Kejadian Anemia pada Ibu Hamil ditinjau dari Paritas dan Usia. Jurnal Ilmu Kesehatan, pp. ISSN 2502-4825 (print), ISSN 2502- 9495.

American Society Of Hematology. (2020). Anemia. American Society Of Hematology. Retrieved August 17, 2025, From Https://Www.Hematology.Org/Education/Patients/Anemia.

Desy, dkk. 2023. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. Jurnal Keperawatan Silampari.Vol.1 (2), pp. 108-122

Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2022. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. https://id.scribd.com/document/683880500/Profil-Kesehatan-2022-Bali

Fatmasari. 2020. Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Selama Hamil Berhubungan dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, Volume Vol.1(3), pp. 87-89.

Fikawati, 2020. Anemia Dalam Kehamilan. s.l.:PT. Rajagrafindo Persada.

Harahap, K. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Tua Tahun 2024. https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/9937

Herawati, m. s., 2023. Pengetahuan dasar Gizi Ibu Hamil. Jakarta: PT. Gramedia.

Ikkeu Nuraeni, dkk. 2024. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggeleng Kota Sukabumi. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia (GIKKI). Vol.4 (1), pp.130-148

Irianto, K. 2021. Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: Andi.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023: Anemia Pada Ibu Hamil Menurun 21,2 % (Dari 48,9 % Menjadi 27,7 %). Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf

Kevin Merdayanti, Ahmad Fauzi. 2024. Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah kerja Puskesmas Tanjung Enim. Malahayati Nursing Journal. Vol.6 (4). pp,1290-1303.

Lindung. 2021. Menanti Buah Hati. Yogyakarta : Media Persindo

Nisa, H. K. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kampung Palembang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol, 3(1). https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/article/view/445

Noli, F. J., Sumampuow, O. J., & Ratag, B. T. 2021. Usia, Masa Kerja Dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Buruh Pabrik Tahu. Indonesian Journal Of Public Health and Community Medicine, 2 (1), 015-020

Notoadmojo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. Notoadmojo, 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. cetakan Ketiga. Jakarta : PT. Rineka Cipta

Perkumpulan Obstetri Dan Ginekologi Indonesia. (2021), etc. Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan. Pogi, etc . https://journal.arikesi.or.id/index.php/Protein/article/download/1092/1423/6136

Prawiroharjo, S., 2021. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Pritasari, dkk. 2020. Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Diakses di http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2017/11/Giz i-Dalam-Daur-Kehidupan-Final-SC.pdf pada 27 Oktober 2020

Putri Meiriska, I., & Anggraini, D. (2020). Pendekatan Laboratorium Dalam Identifikasi Dini Anemia Pada Ibu Hamil. Journal Of Public Health Science, 2(2), 144-152. https://www.researchgate.net/publication/392321011_PENDEKATAN_LABORATORIUM_DALAM_IDENTIFIKASI_DINI_ANEMIA_PADA_IBU_HAMIL. DOI: 10.53697/jphs.v2i2.288

Revita, T., & Suyani, S. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sleman Yogyakarta. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas' Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 2, Pp. 1384-1391). https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/8907

Shami Yurisna, P. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Remaja Gizi Baik Di Smpn 2 Mandau. Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau. http://repository.pkr.ac.id/4805/1/Cover_Shami%20Yurisna_P032113411078_Gizi_Tahun_2024.pdf

Sriantika, N. L. W. O. (2024). Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas I, Ii, Iii, Dan Iv Denpasar Selatan. Unpublished Manuscript, Poltekkes Kemenkes Denpasar. https://es.scribd.com/document/731372074/Prevalensi-Anemia-Pada-Ibu-Hamil-Tahun-2021-2023-23-04-2024

Sulistyoningsih, 2020. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &D (2nd, Cet 1 Ed.). Alfabeta.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta. https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/B11A/2015/B.131.15.0264/B.131.15.0264-11-Daftar-Pustaka-20230311090132.pdf

Susila, E., Aryani, Y., & Yanti, Y. (2018). Pencegahan Anemia Dalam Kehamilan Sebagai Deteksi Dini Kehamilan Resiko Tinggi. Pitimas: Journal Of Community Engagement In Health, 4(1), 16-19.

Verrayanti, 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Mantrijeron Kota Yogyakarta. Jurnal Kebidanan.

Vilda A, Eko H., 2018. Buku ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta : CV. Budi Utama

Waryana, 2014. Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama

World Health Organization. (2024). Guideline On Haemoglobin Cutoffs To Define Anaemia In Individuals And Populations. World Health Organization. https://www.google.com/search?q=https://www.who.int/publications/i/item/9789240084627

Zulaikha, (2020). Naskah Publikasi Hubungan Pola makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pleret Bantul. Yogyakarta: Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Stikes Aisyiyah.