

HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN HEWANI DAN NABATI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI DESA DAWUHAN

The Relationship Between Animal and Vegetable Protein Intake with The Incidence of Anemia in 3rd Trimester Pregnant Women in Dawuhan Village

Meilinda Ulifatus Soleha

STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo, Jawa Timur

email: meilindaulfatussoleha@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah suatu kejadian dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (*eritrosit*) yang terlalu sedikit, dimana sel darah merah mengandung hemoglobin (Hb) yang berfungsi sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dari perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya sehingga asupan protein dan zat gizi lainnya perlu diperhatikan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Hubungan Asupan Protein Hewani dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan. Penelitian ini menggunakan desain analisis korelasional dengan pendekatan *cross sectional* data dianalisis secara komputer dengan *Uji spearman* p value : 0,05. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki asupan protein hewani dan nabati dengan kategori kurang sebesar 37 responden, ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 35 responden. Hasil uji spearman rank dengan p value : 0,000. Kesimpulan penelitian bahwa ada Hubungan Asupan Protein Hewani dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan ($p = 0,000 < 0,05$). Saran yang diajukan yaitu perlunya edukasi dan sosialisasi kepada ibu hamil, keluarga dan suami tentang pola makan dan mitos fakta tentang makanan selama kehamilan melalui kunjungan rumah dalam program keluarga sehat.

Kata Kunci:

Anemia
Asupan protein hewani
Asupan protein nabati
Ibu hamil

Keywords:

Anemia
Animal protein intake
Vegetable protein intake
Pregnant women

Abstract

Anemia is an event where the body has too few red blood cells (erythrocytes), where red blood cells contain hemoglobin (Hb) which functions as a carrier of oxygen throughout the body's tissues. Anemia in pregnancy cannot be separated from the physiological changes that occur during pregnancy, the age of the fetus, and the condition of the previous pregnant woman, so it is necessary to pay attention to the intake of protein and other nutrients. The purpose of this study was to analyze the correlation between animal and vegetable protein intake and the incidence of anemia in third trimester pregnant women in Dawuhan village. This study used a correlational analysis design with a cross-sectional approach the data were analyzed by computer with the Spearman test p value: 0.05. The results showed that 28 respondents had less animal and vegetable protein intake, 27 pregnant women who experienced anemia. Spearman rank test results with p value: 0.000. The conclusion of the study is that there is a correlation between animal and vegetable protein intake and the incidence of anemia in third trimester pregnant women in Dawuhan village ($p = 0.000 < 0.05$). The suggestions put forward are the need for education and outreach to pregnant women, families and husbands about diet and myth facts about food during pregnancy through home visits in the healthy family program.



© 2024. Meilinda Ulifatus Soleha. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 27-01-2024

Accepted: 05-02-2024

Published: 10-03-2024

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kejadian dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (*eritrosit*) yang terlalu sedikit, dimana sel darah merah mengandung hemoglobin (Hb) yang berfungsi

sebagai pembawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dari perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Selama kehamilan

tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, dimana jumlah darah akan meningkat sehingga memerlukan zat besi dan vitamin juga untuk membuat hemoglobin (Hb) (Sarwono, 2015).

Anemia pada ibu hamil terjadi bila kadar hemoglobin kurang dari 11 g% atau < 11 g% selama trimester I dan III kehamilan atau 10,5 gr% pada Trimester II. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain asupan protein dan zat besi yang tidak mencukupi serta pola makan yang tidak sehat.

Protein merupakan bagian penting dalam siklus hidup manusia, salah satunya berfungsi sebagai zat pembangun (mengganti dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak). Protein dapat diperoleh dari sumber tumbuhan dan hewan. Jika terdapat sedikit (terlalu sedikit) protein dalam cairan darah, tekanan osmotik darah terganggu (diturunkan) (Jasnidar, 2021).

Menurut WHO, prevalensi anemia pada ibu hamil rata-rata sekitar 14%. Secara global, 52% ibu hamil di negara berkembang menderita anemia. Angka ini lebih tinggi dari angka anemia pada ibu hamil di negara maju yang hanya 20% (Bintari, 2020). Di Indonesia, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%.

Di Jawa Timur rata-rata anemia pada ibu hamil adalah 5,8%. Ibu hamil dengan kejadian KEK dan anemia di Kabupaten Probolinggo sebesar 12,4%. Pada bulan Januari-Desember 2022, terdapat 318 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Krejengan, sebanyak 95 ibu hamil

bermasalah. Menurut survei pendahuluan di bulan Februari 2023 terhadap 15 ibu hamil yang diperiksa di Puskesmas Krejengan, didapatkan 9 (60%) ibu hamil KEK dengan ditandai pengukuran LILA kurang dari 23,5 cm dan 6 (40%) ibu hamil tidak KEK. 9 ibu Hamil KEK, diperiksa kadar Hb didapatkan data yaitu 6 ibu hamil kadar hemoglobin antara 9-10 gr/dl, 3 ibu hamil dengan kadar hemoglobin 10,5 gr/dl.

Dampak anemia pada ibu hamil yang terjadi pada janin adalah gangguan pertumbuhan janin dan partus prematurus yaitu bayi lahir sebelum waktunya yang dapat menimbulkan masalah pada bayi seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang berujung pada kematian bayi. Anemia pada ibu hamil bukan tanpa risiko, melainkan tingginya angka kematian ibu berkaitan erat dengan anemia (Utami, 2020).

Kejadian anemia dapat dipengaruhi oleh kurangnya asupan protein dalam tubuh manusia. Protein dalam tubuh manusia berperan sebagai pembentuk butir-butir darah (hemopoiesis) yaitu pembentukan eritrosit dengan hemoglobin, selain itu protein berperan penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh, oleh karena kurangnya asupan protein akan mengakibatkan transportasi zat besi terhambat sehingga akan terjadi defisiensi zat besi.

Transferin adalah suatu glikoprotein yang disintesis di hati, protein ini berperan sentral dalam metabolisme besi tubuh karena fungsi transferin adalah mengangkut besi dalam sirkulasi ke tempat yang membutuhkan besi, seperti sumsum tulang untuk membentuk

hemoglobin yang baru. Feritin adalah protein lain yang penting dalam metabolisme besi (Mujiati, 2020).

Upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan asupan protein selama kehamilan salah satunya yaitu pendekatan kepada keluarga tentang asupan sehat selama kehamilan, selain itu suami diharapkan bisa mendampingi ibu hamil selama proses kelas ibu hamil, edukasi melalui berbagai media sosial, pembuatan grup WA ibu hamil dan kelas whatsapp. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Asupan Protein Hewani dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan analitik kolerasi untuk mengetahui korelasi antara satu variabel dengan variabel lain lalu disahkan dengan cara mengidentifikasi yang ada pada objek yang sama dan dilihat apakah ada hubungan antara keduanya dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Populasi Pada penelitian ini sebanyak 43 ibu hamil, tetapi untuk pengambilan data sampel adalah sebagian Ibu hamil Trimestes III sebanyak 39 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik *Purposive sampling*. Pengumpulan data meliputi, *coding*, *editing*, dan *tabulating* yang kemudian data dianalisis secara komputer dengan Uji *spearman Rank*.

HASIL

Data Umum

Data umum dari penelitian ini meliputi karakteristik responden yaitu sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Umur

Umur Ibu	Jumlah (f)	Persen (%)
20 - 30	31	79,5
31- 40	8	20,5
>40	0	0
Total	39	100

Berdasarkan tabel 1 di atas hampir seluruh responden berumur 20-30 tahun sebesar 31 responden (79,5%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	Jumlah (f)	Persen (%)
Perguruan Tinggi	0	0
SMA/SMK	5	12,8
SMP	6	15,4
SD	28	71,8
Tidak sekolah	0	0
Total	39	100

Berdasarkan tabel 2 di atas Sebagian besar responden berpendidikan SD sebesar 28 responden (71,8%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Berdasarkan tabel 3 di bawah ini sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 22 responden (56,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Ibu

Pekerjaan	Jumlah (f)	Persen (%)
Ibu Rumah Tangga	22	56,4
Pegawai Pabrik	7	17,9
Buruh	10	25,6
Wiraswasta/ pedagang	0	0
PNS/ Honoror	0	0
Total	39	100

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Suami

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Suami

Pekerjaan	Jumlah (f)	Persen (%)
Petani	0	0
Pegawai Pabrik	0	0
Buruh	10	25,6
Wiraswasta/pedagang	29	74,4
PNS/ Honoror	0	0
Total	39	100

Data Khusus

Identifikasi asupan protein pada ibu hamil trimester III Di Desa Dawuhan

Tabel 5. Distribusi asupan protein hewani dan nabati pada ibu hamil trimester III Di Desa Dawuhan

Asupan Protein	Jumlah (f)	Persen (%)
Cukup	2	5,1
Kurang	37	94,9
Total	39	100

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan hampir seluruh responden memiliki asupan protein hewani dan nabati yang kurang sebesar 37 responden (94,9%).

Identifikasi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Dawuhan

Berdasarkan tabel 6 di bawah ini menunjukkan hampir seluruh ibu mengalami anemia sebesar 35 responden (89,7%).

Tabel 6. Distribusi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Dawuhan

Kejadian Anemia	Jumlah (f)	Persen (%)
Anemia	35	89,7
Tidak Anemia	4	10,3
Total	39	100

Menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Dawuhan

Tabel 7. Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia Menggunakan Uji Spearman Rank

Kejadian Anemia	Asupan Protein		Jumlah		p value		
	Kurang f	Cukup %	F	%			
Anemia	35	89,8	0	0	35	89,8	0,000
Tidak Anemia	2	5,1	2	5,1	4	10,2	
Total	37	94,9	2	5,1	39	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan hampir seluruh responden memiliki asupan protein kurang dengan kejadian anemia sebesar 37 responden (94,9%). Hasil Uji spearman rank pada tingkat kepercayaan 95%, nilai $p=0,000$. Hal ini berarti p-value lebih kecil dari alpha (5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 di Desa Dawuhan.

PEMBAHASAN

Identifikasi Asupan Protein pada Ibu Hamil Trimester 3 di Desa Dawuhan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki asupan protein hewani dan nabati yang kurang sebesar 28 responden (93,3%). Hampir seluruh responden berpendidikan SD sebesar 27

responden (76,7%). Sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 19 responden (63,3%). Sedangkan pekerjaan suami responden hampir seluruhnya sebagai pedagang/ wiraswasta sebesar 24 responden (80%).

Selama hamil, ibu memerlukan semua zat gizi. Oleh karena itu, kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral bertambah. Komponen sel tubuh ibu dan janin sebagian besar terdiri dari protein. Perubahan dalam tubuh ibu, seperti plasenta juga memerlukan protein. Agar semua kebutuhan zat gizi terpenuhi, perlu makan semua jenis golongan makanan yang terdapat dalam pedoman gizi seimbang.

Tetapi apabila seorang ibu adalah seorang vegetarian dan biasa mengonsumsi banyak kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran dan buah-buahan, maka ibu tersebut tidak akan mengalami masalah kekurangan protein. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi protein sekitar 2-2,5 g/kg yang berasal dari hewani seperti telur, susu, ikan untuk pertumbuhan dan aktivitas janin memerlukan makan yang disalurkan melalui plasenta, jadi ibu hamil harus mendapat gizi untuk dirinya dan janinya agar kehamilan berjalan dengan sukses. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil dipergunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan 60% untuk ibu (Suhartiningsih, 2017).

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. sumber protein nabati adalah kacang

kedelai dan hasilnya, seperti tahu dan tempe, serta kacang-kacangan lain. Kacang kedelai merupakan sumber protein nabati yang mempunyai mutu atau nilai biologi tertinggi (Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 8th ed., 2018).

Kekurangan protein akan menyebabkan hemoglobin dalam tubuh menjadi berkurang, jika hal ini terjadi pada waktu yang lama maka akan menyebabkan orang yang mengalami kekurangan protein menjadi anemia (Adriani dan Wirjatmadi, 2015).

Dalam penelitian ini, asupan protein ibu hamil trimester 3 masih dalam kategori kurang. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut bisa berasal dari faktor internal dan faktor eksternal ibu hamil sendiri. Faktor internal meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, dll. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan suami, pekerjaan suami, dll. Umur bisa mempengaruhi seseorang untuk berperilaku lebih baik. Semakin matang usia seseorang semakin tinggi proses berpikirnya, tetapi dalam penelitian ini umur tidak menjamin seseorang bisa berperilaku lebih baik. Selain itu, pendidikan ibu hamil disini kemungkinan bisa berpengaruh terhadap perilaku konsumsi ibu hamil. ibu hamil dalam penelitian ini masih lebih banyak berpendidikan SD, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi dan mudah untuk menerima informasi baru.

Tidak hanya pendidikan dan usia, tingkat pendapat juga akan mempengaruhi tingkat konsumsi ibu hamil. Hal ini berkaitan dengan

kemampuan ibu hamil dalam membeli bahan makanan protein hewani yang beragam.

Identifikasi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Dawuhan

Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan hampir seluruh ibu mengalami anemia sebesar 27 responden (90%). Sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 19 responden (63,3%).

Kehamilan merupakan peristiwa yang terjadi pada seorang wanita, dimulai dari proses fertilisasi (konsepsi) sampai kelahiran bayi. Masa kehamilan dimulai dari periode akhir menstruasi sampai kelahiran bayi, sekitar 266-280 hari atau 37-40 minggu, yang terdiri dari tiga trimester. Periode perkembangan kehamilan terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama, perkembangan *zigot*, yaitu pembentukan sel, pembelahan sel menjadi *blastosit*, dan *implantasi*. Tahap kedua, perkembangan embrio, yaitu dari diferensiasi sampai *organogenesis*. Tahap ketiga, perkembangan *fetus* (janin) atau pertumbuhan bakal bayi (Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. , 2016).

Proses kehamilan dapat menjadikan perubahan-perubahan seperti perubahan tubuh ibu dibandingkan sebelum hamil. Jumlah penambahan berat badan selama kehamilan beragam antar ibu hamil. Pertambahan berat badan normal ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10-12 kg. Tahapan penambahan berat badan adalah trimester I yaitu 1,1 kg, trimester II yaitu 2,2 kg, dan trimester III yaitu 5,0 kg. Selain itu, terjadi perubahan pada mekanisme

pengaturan dan fungsi organ-organ tubuh, yaitu peningkatan aktivitas fisiologis, metabolik dan anatomis. Perubahan fisiologis meliputi perubahan hormon. Perubahan anatomis mencakup peningkatan volume darah ibu, peningkatan ukuran uterus ibu, pertambahan plasenta dan janin (Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. , 2016).

Masalah gizi yang terjadi di dunia adalah gizi kurang, yang utamanya disebabkan karena kurang makan, penyebab utama pada anak dan ibu adalah kemiskinan, tidak ada makanan, sakit yang terulang, kebiasaan praktik pemberian makanan yang kurang tepat dan kurang perawatan dan kebersihan. Permasalahan gizi yang sering dijumpai pada ibu hamil adalah obesitas atau kelebihan berat badan, diabetes mellitus, hipertensi dan anemia (Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. , 2016).

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal, yang akan mengakibatkan terganggunya distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh (Kemenkes, 2020). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin < 10,5 gr% pada trimester II. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana menurunnya kadar hemoglobin, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang (Suhartiningsih, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi kejadian anemia pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya asupan tinggi protein terutama protein hewani yang dikonsumsi ibu balita dalam penelitian ini masih kurang jumlah dan variasinya. Sedangkan sumber protein nabati menyumbangkan kandungan protein lebih cukup besar dan zat gizi. Namun protein nabati mempunyai mutu yang lebih rendah dibanding protein hewani karena protein nabati sulit dicerna oleh pencernaan. Beberapa bahan pangan sumber protein nabati mengandung senyawa yang dapat menghambat penyerapan misalnya kacang-kacangan dan kedelai.

Menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Dawuhan

Berdasarkan penelitian diatas, menunjukkan hampir seluruh responden memiliki asupan protein kurang dengan kejadian anemia sebesar 27 responden (90%). Hasil Uji spearman rank pada tingkat kepercayaan 95%, nilai $p=0,000$. Hal ini berarti p -value lebih kecil dari alpha (5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester 3 Di Desa Dawuhan.

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global baik di negara berkembang maupun negara maju. Anemia terjadi pada semua tahap siklus kehidupan, dianggap menjadi faktor paling penting dalam peningkatan beban penyakit di seluruh dunia,

umumnya terjadi pada masa anak-anak dan wanita hamil (Irianto, 2014). Konsekuensi dari morbiditas terkait dengan anemia dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan motorik dan produktivitas rendah yang dapat dikaitkan dengan kelahiran bayi berat badan lahir rendah dan peningkatan resiko kematian ibu dan perinatal (Almatsier, Prinsip dasar ilmu gizi PT, 2014).

Kekurangan zat gizi makro seperti energi dan protein, serta kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi maka akan menyebabkan anemia gizi, dimana zat gizi tersebut terutama zat besi merupakan salah satu dari unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Asupan gizi ibu hamil yang tidak tercukupi, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin seperti mengalami kecacatan atau lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), anemia, keguguran, sampai berdampak dengan kematian.

Ibu hamil yang kekurangan gizi akan menderita Kurang Energi Kronis (KEK), sehingga berdampak pada kelemahan fisik, anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan diabetes dalam kehamilan, yang membahayakan jiwa ibu dan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah 2-3 kali lebih besar dibandingkan yang berstatus gizi baik, disamping kemungkinan bayi meninggal sebesar 1,5 kali lebih besar (Restuti, N, A., Susindra Y, 2016)).

Kebutuhan asupan protein ibu hamil berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG)

yaitu penambahan 20mg/hari tiap trimester. Asupan protein memiliki peranan penting dalam kejadian anemia pada ibu hamil. Jika asupan protein cukup maka kadar hemoglobin ibu hamil normal atau tidak mengalami anemia. Apabila asupan protein kurang dapat terjadi anemia karena kadar hemoglobin kurang dari normal (Tarigan, 2021).

Asupan protein ibu hamil yang kurang pada penelitian ini disebabkan karena mengkonsumsi dalam jumlah sedikit sumber makanan yang mengandung zat gizi protein, kebiasaan makan yang belum baik dan teratur, sering mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat seperti mie, dan makanan jajanan yang menyebabkan ibu hamil merasa kenyang, dan lebih sering mengkonsumsi protein nabati dibanding mengkonsumsi protein hewani (Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 8th ed., 2018).

Menurut data Angka Kecukupan Gizi (2019), diketahui penambahan energi dan protein yang dibutuhkan oleh ibu hamil pada trimester I, II, dan III sebanyak 180 kkal, trimester II dan III 300 kkal. Dengan penambahan protein, pada trimester I, II, dan III sebanyak 1 gr, 10 gr dan 30 gr. Dengan demikian, energi yang diperlukan dapat membantu proses gerakan otot saluran pencernaan, sehingga membantu proses penyerapan zat besi pada usus. Sedangkan protein, mempunyai peran sebagai katalisator dalam sintesis heme di dalam hemoglobin terutama zat gizi besi yang merupakan salah satu

komponen pembentukan hemoglobin dan membentuk sel darah merah.

Protein merupakan zat pembangun jaringan tubuh, pembentuk struktur tubuh, zat untuk pertumbuhan, transportasi oksigen dan zat gizi serta imunitas bagi tubuh. Protein berperan penting dalam transportasi zat besi didalam tubuh, kekurangan asupan protein menyebabkan transportasi zat besi akan terhambat sehingga mengakibatkan terjadinya defisiensi zat besi. Makanan yang tinggi akan protein terutama makanan yang berasal dari hewani biasanya mengandung zat besi lebih banyak (Almatsier, 2016).

Asupan protein hewani dapat meningkatkan penyerapan zat besi didalam tubuh. Rendahnya konsumsi protein maka dapat menyebabkan rendahnya penyerapan zat besi oleh tubuh. Keadaan ini dapat mengakibatkan tubuh kekurangan zat besi dan dapat menyebabkan anemia atau penurunan kadar hemoglobin (Jasnidar, 2021)

Berdasarkan penelitian (Tarigan, 2021) didapatkan hasil Ada hubungan asupan protein dengan status anemia ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Petumbukan, dengan risiko Ibu yang asupan proteinnya kurang sebesar 4,12 kali akan mengalami anemia. Jika asupan protein baik maka kadar hemoglobin ibu hamil normal atau tidak mengalami anemia. Apabila asupan protein kurang dapat terjadi anemia karena kadar hemoglobin kurang dari normal.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ika Yulia (2017)

yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan protein terhadap kadar hemoglobin. Demikian juga penelitian sebelumnya oleh (Yuliati H. W., 2017) ada hubungan antara kadar hb dengan kecukupan protein, nilai r sebesar 0,388.

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi asupan protein hewani dan nabati sangat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil. Protein diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, membangun struktur tubuh, antibodi serta sebagai enzim memecah asam amino. Bahan pangan yang dikonsumsi ibu hamil sebaiknya 2/3 bagian merupakan bahan pangan yang berasal dari lauk hewani (protein hewani), seperti daging, ikan, telur, susu dan hasil olahannya. Protein yang berasal dari tumbuhan, bernilai lebih rendah dan cukup 1/3 bagian saja.

Asupan protein ibu hamil yang kurang disebabkan karena mengkonsumsi dalam jumlah sedikit sumber makanan yang mengandung zat gizi protein, kebiasaan makan yang belum baik dan teratur, sering mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat seperti mie, dan makanan jajanan yang menyebabkan ibu hamil merasa kenyang, dan lebih sering mengkonsumsi protein nabati dibanding mengkonsumsi protein hewani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III Di Desa Dawuhan” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh responden memiliki asupan protein hewani dan nabati yang kurang sebesar 28 responden (93,3%).
2. Hampir seluruh ibu mengalami anemia di Trimester III sebesar 27 responden (90%).
3. Ada hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III Di Desa Dawuhan

REFERENSI

- Adriani dan Wirjatmadi. (2015). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier. (2018). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, 8th ed. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hardinsyah, P., & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: ECG.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: CV Alfabeta.
- asnidar, A. (2021). *Hubungan Asupan Protein dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kilangan Kota Padang*. Diploma Thesis : Universitas Andalas.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal*. Jakarta: Dirjen Binkesmas Kemenkes RI.
- Khairani. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja di SMP Muhammadiyah Serpong tahun 2018*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Peminatan Gizi Masyarakat.

- Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan (III ed.)*. Jakarta:: Yayasan Bina Pustaka.
- Mardalena. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Pustaka Baru Press.
- Mujiati. (2020). *Pengaruh Pemberian Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil yang Anemia di Puskesmas Ketapang Kota Probolinggo*. Probolinggo: STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Genggong.
- Notoatmodjo. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pritasari, Damayanti D, Lestari NT. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Restuti, N, A., Susindra Y. (2016). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi*, 163-167.
- Sarwono. (2015). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal (Vol. Cetakan keempat)*. Jakarta: Yayasan Bina.
- Sirajuddin. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartiningsih. (2017). *Hubungan Anemia pada Ibu Bersalin dengan Kejadian Inersia Uteri Kala I di RSUD Muhammadiyah Bantul Tahun 2016*. Bantul: KTI : STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Sulistyoningsih. (2016). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta:: Graha Ilmu.
- Supariasa. (2016). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tarigan. (2021). *Asupan energi, Protein, Zat Besai, Asam Folat dan Status Anemia Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan*. Poltekes Medan. . Wahana Inovasi, 10 No 1(Jan-juni 2021 ISSN :2089-8592.).
- Tarwoto dan Wasnidar. (2014). *Anemia Pada Ibu Hamil, Konsep Dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: Trans Info Media.
- Utami, W. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wonoasih Kota Probolinggo Tahun 2020*. Probolinggo: STIKES Hafshawaty Zainul Hasan Genggong.
- Waryana. (2015). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Yulia, I. (2017). *Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuliantisari Retnaningsih, dkk. (2020). *Hubungan Asupan Protein, Fe, Vitamin C Serta Ketepatan Konsumsi Zat Tannin dan Kafein Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kota Yogyakarta*. *Jurnal Nutrisia*,

22(E-ISSN: 2614-7165, P- ISSN 1693-945X), 8-15.

Yuliati. (2018). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Pacar Keling Surabaya*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya.

Yuliati, H. W. (2017). *Hubungan tingkat kecukupan energy, protein, besi, vitamin C dan suplemen tablet besi dengan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dan III*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 675-682.