

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG MAKANAN YANG MENGANDUNG ZAT BESI

Eva Mariana Lumbantobing*, Yasrida Nadeak

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan, Indonesia

* Corresponding Author: eva.marianatobing@gamil.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 07-12-2025

Revised: 10-12-2025

Accepted: 18-12-2025

Available online: 20-12-2025

Kata Kunci:

Ibu Hamil;
Pengetahuan;
Zat Besi

Keywords:

Iron;
Knowledge;
Pregnant Women

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu, terutama melalui peningkatan risiko perdarahan dan komplikasi kehamilan. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah pemenuhan kebutuhan zat besi melalui konsumsi makanan yang mengandung zat besi, yang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan Ante Natal Care (ANC) di Klinik Bidan Nuraini Kecamatan Cengkareng pada periode Maret–Juni 2025, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling dan jumlah responden sebanyak 101 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup karakteristik responden dan tingkat pengetahuan tentang makanan sumber zat besi, kemudian dianalisis secara univariat, bivariat menggunakan uji Chi-Square, serta multivariat menggunakan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan yang mengandung zat besi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, umur, dan sumber informasi dengan kepatuhan konsumsi makanan sumber zat besi. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil adalah umur, sumber informasi, pekerjaan, dan pengetahuan awal, sedangkan pendidikan tidak berperan sebagai faktor dominan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor individu dan akses informasi berperan penting dalam membentuk pengetahuan ibu hamil mengenai makanan yang mengandung zat besi.

ABSTRACT

Anemia in pregnancy remains a public health problem that contributes to high maternal mortality rates, primarily through increased risk of bleeding and pregnancy complications. One effort to prevent anemia is meeting iron needs through the consumption of iron-containing foods, which is greatly influenced by the level of knowledge of pregnant women. This study aims to determine the factors that influence pregnant women's knowledge about iron-containing foods. The study used a descriptive correlative design with a cross-sectional approach. The study population was all pregnant women who visited Antenatal Care (ANC) at the Nuraini Midwife Clinic in Cengkareng District during the period March–June 2025, with an accidental sampling technique and a total of 101 respondents. Data were collected using a questionnaire covering respondent characteristics and level

of knowledge about iron-rich foods. Then, data were analyzed univariately, bivariately using the Chi-Square test, and multivariately using logistic regression. The results showed that most pregnant women had insufficient knowledge about iron-rich foods. Bivariate analysis showed a significant relationship between knowledge, education, occupation, age, and information sources with compliance with iron-rich food consumption. The results of the multivariate analysis showed that the most influential factors influencing pregnant women's knowledge were age, information source, occupation, and prior knowledge, while education did not play a dominant role. This study concluded that individual factors and access to information play a significant role in shaping pregnant women's knowledge about iron-containing foods.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Akademi Kebidanan Nusantara 2000



PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan yang serius dan belum mencapai target yang ditetapkan dalam Millennium Development Goals (MDGs) maupun Sustainable Development Goals (SDGs), di mana AKI Indonesia tercatat sekitar 305–359 per 100.000 kelahiran hidup dan jauh lebih tinggi dibandingkan beberapa negara ASEAN lainnya (Natasha & Niara, 2022). Perdarahan tetap menjadi penyebab utama kematian ibu, menyumbang sekitar seperempat hingga sepertiga kematian maternal di Indonesia dan negara berkembang, termasuk perdarahan pascapersalinan maupun perdarahan akibat plasenta previa. Kondisi anemia pada kehamilan merupakan salah satu faktor risiko tidak langsung yang penting karena berkontribusi terhadap sekitar 40% kematian ibu, meningkatkan risiko perdarahan postpartum, atonia uteri, serta memperburuk komplikasi kehamilan, persalinan, dan masa nifas (Mufti & Lestari, 2023).

Anemia pada kehamilan memberikan dampak yang luas terhadap kesehatan ibu maupun janin. Secara maternal, anemia terbukti meningkatkan risiko perdarahan, terutama perdarahan pascapersalinan, serta kebutuhan transfusi darah dan komplikasi serius lain seperti syok, perawatan intensif, bahkan kematian ibu. Anemia juga berkaitan dengan komplikasi obstetri seperti ketuban pecah dini, persalinan preterm, preeklamsia, dan partus lama yang semuanya dapat mengancam keselamatan ibu. Dari sisi janin dan neonatus, anemia selama kehamilan secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan risiko abortus/terminasi kehamilan, kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), kecil untuk masa kehamilan, asfiksia atau depresi napas neonatus, serta peningkatan kematian perinatal dan neonatal (Wang et al., 2025).

Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin ibu hamil berada di bawah 11 g/dL, dengan beberapa pedoman menetapkan batas 10,5 g/dL khusus untuk trimester kedua dan ketiga kehamilan. Secara global, anemia pada wanita

usia reproduksi, termasuk ibu hamil, masih menjadi masalah kesehatan yang luas, dengan prevalensi sekitar 30–36% pada wanita hamil di dunia dan berkisar antara 5,2 hingga 65,7% di berbagai negara, terutama tinggi di negara berpendapatan rendah dan menengah. WHO mengklasifikasikan anemia pada kehamilan sebagai masalah kesehatan masyarakat bila prevalensinya melebihi 5%, dan di banyak negara beban ini masih berada pada kategori sedang hingga berat (Rahman et al., 2022). Di kawasan Timur Tengah, termasuk Arab Saudi, beberapa studi menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil berkisar sekitar 34–44%, menggambarkan bahwa anemia kehamilan tetap menjadi masalah kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut (El-Kholy et al., 2023).

Anemia pada ibu hamil di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan yang serius dengan prevalensi nasional sekitar 48,9% menurut Riskesdas 2018, meningkat tajam dari 37,1% pada tahun 2013. Analisis data Riskesdas menunjukkan bahwa anemia banyak ditemukan pada ibu hamil trimester II dan III, dengan prevalensi anemia trimester II–III sekitar 41,2% di tingkat nasional, menggambarkan beban yang tinggi pada paruh akhir kehamilan (Indrasari et al., 2024). Di berbagai daerah, angka kejadian anemia juga tetap menonjol: di Provinsi Lampung, misalnya, anemia pada ibu hamil mencapai sekitar 21,2%, sementara di beberapa puskesmas di tingkat kabupaten/kota dilaporkan prevalensi berkisar 11–30% dan sering kali didominasi ibu hamil trimester akhir. Peningkatan kejadian anemia pada trimester lanjut ini berkaitan dengan tingginya kebutuhan zat besi dan berkontribusi terhadap risiko perdarahan antepartum, perdarahan postpartum, infeksi, serta komplikasi lain yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu (Merdayanti & Fauzi, 2024).

Anemia pada kehamilan umumnya diklasifikasikan menjadi anemia ringan, sedang, dan berat berdasarkan kadar hemoglobin, dengan anemia ringan sekitar 10,0–10,9 g/dL, anemia sedang 7,0–9,9 g/dL, dan anemia berat bila kadar hemoglobin <7 g/dL sesuai klasifikasi WHO yang banyak digunakan dalam penelitian (James, 2021). Terjadinya anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia reproduksi yang ekstrem (terlalu muda atau terlalu tua), tingkat pendidikan dan status sosial ekonomi yang rendah, kepatuhan konsumsi suplementasi zat besi/hematinik, paritas tinggi, jarak kehamilan yang pendek, status gizi buruk (termasuk lingkaran lengan atas atau indeks massa tubuh rendah), tinggal di daerah pedesaan, serta kurangnya kunjungan dan kualitas pelayanan antenatal (Kanasari & Rahayuningsih, 2025).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil secara utama dilakukan melalui suplementasi tablet tambah darah yang mengandung sekitar 60 mg zat besi dan 400 µg asam folat, dengan anjuran konsumsi minimal 90 tablet selama kehamilan

untuk menurunkan risiko anemia dan kekurangan zat besi secara bermakna. Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe terbukti berhubungan dengan lebih rendahnya kejadian anemia pada ibu hamil, sehingga edukasi dan pemantauan rutin dalam layanan antenatal menjadi sangat penting (Dafi et al., 2025). Namun, suplementasi saja belum cukup; pemenuhan kebutuhan zat besi dan mikronutrien terkait juga perlu didukung melalui pola makan bergizi seimbang, termasuk peningkatan konsumsi pangan kaya zat besi, folat, vitamin C, dan protein hewani maupun nabati (Joshi & Awasthi, 2025).

Pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan sumber zat besi merupakan hasil proses belajar dari pengalaman, pendidikan, serta paparan informasi kesehatan yang diterima melalui penyuluhan, media, maupun tenaga kesehatan. Tingkat pengetahuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan, akses informasi, dan kualitas edukasi yang diberikan, sehingga ibu dengan pendidikan lebih tinggi atau yang sering mendapat penyuluhan cenderung memiliki pengetahuan gizi dan anemia yang lebih baik (Huda, 2025). Beberapa studi menemukan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian ibu hamil masih berpengetahuan kurang atau cukup terkait pangan sumber zat besi dan pencegahan anemia, dan setelah intervensi edukasi terjadi peningkatan proporsi pengetahuan baik hingga lebih dari 70–80% (Wahyunita et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen pada satu waktu pengamatan. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil, yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi. Kerangka konsep penelitian menggambarkan keterkaitan antara faktor-faktor tersebut dengan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai makanan sumber zat besi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan Ante Natal Care (ANC) di Klinik Bidan Nuraini Kecamatan Cengkareng selama periode Maret hingga Juni 2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu semua ibu hamil yang secara kebetulan datang berkunjung ke klinik selama periode penelitian dan memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel. Lokasi penelitian dilaksanakan di Klinik Bidan Nuraini Kecamatan Cengkareng pada tahun 2025.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar kuesioner yang berisi karakteristik responden (umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi) serta 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi.

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, tabulating, dan entry data menggunakan program SPSS. Penilaian tingkat pengetahuan dilakukan dengan sistem scoring, yaitu jawaban benar diberi skor 10 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian dikategorikan menjadi baik (75–100%), cukup (60–75%), dan kurang (<60%). Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui pengaruh umur, pendidikan, pekerjaan, dan sumber informasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

| Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Pengetahuan | | |
| Kurang | 46 | 45,5 |
| Cukup | 38 | 37,6 |
| Baik | 17 | 16,8 |
| Pendidikan | | |
| Dasar | 40 | 39,6 |
| Menengah | 49 | 48,5 |
| Tinggi | 12 | 11,9 |
| Pekerjaan | | |
| Bekerja | 68 | 67,3 |
| Tidak bekerja | 33 | 32,7 |
| Umur | | |
| Berisiko | 42 | 41,6 |
| Tidak berisiko | 59 | 58,4 |
| Sumber Informasi | | |
| Tenaga kesehatan/Poster | 40 | 39,6 |
| Internet | 17 | 16,8 |
| Lainnya | 44 | 46,5 |

Tabel 2. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Zat Besi

| Variabel | Kepatuhan Ibu Hamil | | | p value | OR |
|--------------------|----------------------|-------------|-------------|--------------|----|
| | Tidak Patuh n (%) | Patuh n (%) | Total n (%) | | |
| Pengetahuan | | | | | |
| Kurang | 42 (91,3) | 4 (8,7) | 46 (100) | 0,000 | – |
| Cukup | 17 (44,7) | 21 (55,3) | 38 (100) | | |

| | | | | | |
|-------------------------|-----------|-----------|----------|--------------|--------|
| Baik | 7 (41,2) | 10 (58,8) | 17 (100) | | |
| Pendidikan | | | | | |
| Dasar | 34 (85,0) | 6 (15,0) | 40 (100) | | |
| Menengah | 28 (57,1) | 21 (42,9) | 49 (100) | 0,001 | - |
| Tinggi | 4 (33,3) | 8 (66,7) | 12 (100) | | |
| Pekerjaan | | | | | |
| Bekerja | 56 (82,4) | 12 (17,6) | 68 (100) | 0,000 | 10,733 |
| Tidak bekerja | 10 (30,3) | 23 (69,7) | 33 (100) | | |
| Umur | | | | | |
| Berisiko | 36 (85,7) | 6 (14,3) | 42 (100) | 0,000 | 5,800 |
| Tidak berisiko | 30 (50,8) | 29 (49,2) | 59 (100) | | |
| Sumber Informasi | | | | | |
| Tenaga kesehatan | 34 (85,0) | 6 (15,2) | 40 (100) | | |
| Poster | 7 (44,7) | 21 (53,4) | 17 (100) | 0,000 | - |
| Internet | 40 (41,2) | 10 (58,9) | 44 (100) | | |

Tabel 3. Hasil Seleksi dan Pemodelan Multivariat Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Makanan yang Mengandung Zat Besi

| Variabel | P-value Seleksi | OR Mode I I | OR Mode I II | Perubahan OR (%) | B Akhir | SE | Beta | P-value Akhir | Exp(B) | 95% CI Exp(B) | Keterangan |
|------------------|-----------------|-------------|--------------|------------------|---------|-------|-------|---------------|--------|----------------|-------------------|
| Pengetahuan | 0,000* | 2,599 | 2,868 | 10% | 1,054 | 0,447 | 3,105 | 0,019 | 2,868 | 1,193 - 6,892 | Masuk model akhir |
| Pendidikan | 0,001* | 1,199 | - | - | - | - | - | 0,766 | - | - | Dikeluarkan |
| Pekerjaan | 0,000* | 4,786 | 4,905 | 0,24% | 1,590 | 0,609 | 2,549 | 0,009 | 4,905 | 1,487 - 16,182 | Masuk model akhir |
| Umur | 0,000* | 6,538 | 6,428 | 0,16% | 1,861 | 0,664 | 3,906 | 0,005 | 6,428 | 1,749 - 23,623 | Masuk model akhir |
| Sumber Informasi | 0,001* | 5,607 | 5,482 | 0,22% | 1,702 | 0,658 | 3,383 | 0,010 | 5,482 | 1,509 - 19,916 | Masuk model akhir |

Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang masih kurang mengenai makanan yang mengandung zat besi, yaitu sebesar 45,5%, sementara yang memiliki pengetahuan cukup dan baik masing-masing sebesar 37,6% dan 16,8%. Dari sisi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan menengah (48,5%), diikuti pendidikan dasar (39,6%), dan hanya sebagian kecil berpendidikan tinggi (11,9%). Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar ibu hamil bekerja (67,3%), sedangkan 32,7% tidak bekerja. Ditinjau dari umur, mayoritas responden berada pada kategori tidak berisiko (58,4%). Sumber informasi yang paling banyak diperoleh ibu hamil berasal dari kategori lainnya (46,5%), diikuti tenaga kesehatan atau poster (39,6%), dan internet (16,8%), yang menunjukkan variasi akses informasi kesehatan di kalangan ibu hamil (Tabel 1).

Adanya hubungan yang signifikan antara beberapa faktor dengan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Ibu hamil dengan pengetahuan kurang cenderung tidak patuh (91,3%), sedangkan kepatuhan meningkat pada kelompok pengetahuan cukup dan baik, dengan nilai $p = 0,000$. Pendidikan juga berhubungan signifikan dengan kepatuhan, di mana ibu dengan pendidikan dasar paling banyak tidak patuh (85,0%), sementara kepatuhan tertinggi terdapat pada pendidikan tinggi (66,7%) dengan $p = 0,001$. Status pekerjaan menunjukkan hubungan yang bermakna, di mana ibu yang bekerja memiliki risiko tidak patuh lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja ($OR = 10,733$; $p = 0,000$). Selain itu, umur berisiko berhubungan signifikan dengan rendahnya kepatuhan ($OR = 5,800$; $p = 0,000$). Faktor sumber informasi juga menunjukkan hubungan bermakna ($p = 0,000$), di mana ibu yang memperoleh informasi dari poster dan internet cenderung lebih patuh dibandingkan yang hanya mengandalkan tenaga kesehatan (Tabel 2).

Setelah melalui proses seleksi dan pemodelan, terdapat empat variabel yang secara signifikan memengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi, yaitu pengetahuan awal, pekerjaan, umur, dan sumber informasi. Variabel pekerjaan memiliki pengaruh kuat terhadap pengetahuan ibu hamil dengan nilai $Exp(B)$ sebesar 4,905, sementara umur menunjukkan pengaruh paling dominan dengan $Exp(B)$ sebesar 6,428. Sumber informasi juga berperan penting dengan $Exp(B)$ sebesar 5,482, diikuti variabel pengetahuan dengan $Exp(B)$ sebesar 2,868. Variabel pendidikan dikeluarkan dari model akhir karena memiliki nilai p -value terbesar dan perubahan $OR \leq 10\%$, sehingga tidak berperan sebagai faktor confounding. Model akhir ini menegaskan bahwa faktor individu dan akses informasi merupakan determinan utama dalam membentuk pengetahuan ibu hamil mengenai makanan sumber zat besi (Tabel 3).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai makanan yang mengandung zat besi. Kondisi ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang gizi, khususnya zat besi, masih menjadi permasalahan utama dalam upaya pencegahan anemia kehamilan. Rendahnya pengetahuan ini berdampak langsung pada perilaku konsumsi makanan sumber zat besi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Penelitian pengabdian masyarakat oleh Wahyunita et al. (2023) menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan mengenai pemanfaatan rumput laut dan kerang darah sebagai sumber zat besi, hanya sekitar 50–65% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang manfaat pangan tersebut, sedangkan aspek pengolahan masih didominasi pengetahuan kurang dengan proporsi ibu berpengetahuan baik hanya 50%.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan kepatuhan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Ibu hamil dengan pengetahuan kurang cenderung tidak patuh, sedangkan kepatuhan meningkat pada kelompok dengan pengetahuan cukup dan baik. Penelitian literatur menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki perilaku pemilihan makanan yang lebih sehat dibandingkan ibu dengan pengetahuan yang rendah, termasuk dalam pemenuhan energi, protein, dan zat besi selama kehamilan. Pengetahuan yang memadai membantu ibu memahami pentingnya zat besi bagi pembentukan hemoglobin dan pencegahan anemia, mengenali berbagai sumber pangan kaya zat besi (hewani dan nabati), serta cara konsumsi yang mendukung penyerapan zat besi secara optimal, misalnya mengombinasikan dengan sumber vitamin C dan menghindari zat penghambat penyerapan pada waktu yang sama (Hanifah et al., 2024).

Faktor pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan pada analisis bivariat, namun dikeluarkan pada analisis multivariat karena tidak berperan sebagai faktor dominan. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendidikan formal tidak selalu secara langsung menentukan pengetahuan ibu hamil tentang makanan sumber zat besi. Penelitian eksperimental di Eritrea dan Jordania menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat pendidikan formal, tetapi lebih banyak dipengaruhi oleh akses informasi kesehatan yang intensif melalui tenaga kesehatan serta pengalaman langsung selama kehamilan. Edukasi gizi dan kehamilan yang diberikan secara terstruktur di fasilitas ANC mampu meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan pada ibu dengan beragam latar belakang sosial-demografis, tanpa interaksi bermakna dengan variabel pendidikan, usia, atau status sosial ekonomi (Teweldemedhin et al., 2021).

Status pekerjaan terbukti sebagai salah satu faktor yang berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi. Ibu hamil yang bekerja memiliki risiko lebih tinggi terhadap rendahnya kepatuhan dan pengetahuan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan waktu bagi ibu bekerja untuk mencari informasi kesehatan, mengikuti penyuluhan, maupun mempersiapkan makanan bergizi secara optimal. Penelitian di Turki menunjukkan bahwa status bekerja berhubungan dengan pola makan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi ibu hamil, di mana perubahan perilaku makan, frekuensi selingan, dan kecukupan asupan zat gizi dipengaruhi oleh karakteristik sosiodemografis termasuk status pekerjaan. Ibu hamil yang bekerja cenderung memiliki jadwal dan beban aktivitas yang

lebih padat, sehingga berisiko kurang memperhatikan kualitas dan komposisi makanannya, termasuk asupan zat gizi mikro penting seperti zat besi (Aktaç et al., 2024).

Faktor umur juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini, di mana ibu hamil dengan usia berisiko cenderung memiliki tingkat kepatuhan dan pengetahuan yang lebih rendah. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kehamilan pada usia terlalu muda atau terlalu tua berkaitan dengan rendahnya kesiapan fisik dan psikologis, termasuk dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Penelitian di Lampung dan Tanjung Sekayam menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia berisiko dan karakteristik obstetri tidak menguntungkan lebih rentan mengalami anemia, terutama ketika disertai pengetahuan yang kurang tentang gizi dan asupan zat besi yang tidak adekuat (Angraini, 2023).

Sumber informasi menjadi salah satu faktor dominan dalam model akhir penelitian ini. Ibu hamil yang memperoleh informasi dari berbagai sumber seperti poster dan internet menunjukkan tingkat kepatuhan dan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan ibu yang hanya mengandalkan informasi dari tenaga kesehatan. Penelitian tentang pengalaman dan kebutuhan informasi kesehatan ibu hamil menunjukkan bahwa beragam sumber informasi – seperti tenaga kesehatan, internet, aplikasi digital, media massa, dan dukungan sosial dari keluarga serta teman – dapat saling melengkapi dan membantu meningkatkan pemahaman ibu hamil, terutama ketika informasi disajikan berulang, jelas, dan mudah dipahami (Gjestvang & Haakstad, 2024). Oleh karena itu, optimalisasi media edukasi kesehatan, baik melalui penyuluhan langsung, media cetak, maupun media digital, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi dan mencegah terjadinya anemia selama kehamilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan ibu hamil tentang makanan yang mengandung zat besi masih tergolong rendah dan dipengaruhi secara signifikan oleh faktor umur, pekerjaan, dan sumber informasi, sementara pendidikan tidak menjadi faktor dominan dalam model multivariat. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan meningkatkan upaya edukasi gizi pada ibu hamil melalui pelayanan antenatal yang terintegrasi, menggunakan berbagai media informasi yang mudah diakses seperti poster dan media digital, serta menyesuaikan metode penyuluhan dengan karakteristik ibu hamil, khususnya usia dan status pekerjaan, guna meningkatkan pengetahuan dan pencegahan anemia selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktaş, Ş., İkişik, H., Sabuncular, G., İçen, H., & Güneş, F. E. (2024). The Effects of Pregnancy-Related Changes in Eating Attitudes and Behaviours on Nutritional Status. *Family Practice*, 41(6), 985–994. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmae026>
- Angraini, D. I. (2023). The Role of Nutrient Intake and Social Determinants in Anemia among Pregnant Women at Lampung Malaria Endemic Areas. *Review of Primary Care Practice and Education (Kajian Praktik Dan Pendidikan Layanan Primer)*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.22146/rpcpe.76227>
- Dafi, T. A. P., Seupeng, T. M., Monica, T., Lensiana, L., Wijayati, A., & Putri, Y. (2025). Providing Fe Tablets to Prevent Anemia in Pregnant Women in Kesambe Lama Village, East Curup District. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(1), 25–28. <https://doi.org/10.70963/mandiri.v2i1.519>
- El-Kholy, A. A., El Kholy, E. A., Abdulaziz Al Abdulathim, M., Hassan Abdou, A., Ahmed Dafaalla Karar, H., Abdelrhim Bushara, M., Abdelaal, K., & Sayed, R. (2023). Prevalence and Associated Factors of Anemia among Pregnant Women and the Impact of Clinical Pharmacist Counseling on Their Awareness Level: A Cross Sectional Study. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 31(8), 101699. <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2023.101699>
- Gjestvang, C., & Haakstad, L. A. H. (2024). Navigating Pregnancy: Information Sources and Lifestyle Behavior Choices—A Narrative Review. *Journal of Pregnancy*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/2024/4040825>
- Hanifah, R., Budihastuti, U. R., & Lestari, A. (2024). Effectiveness Of Education Through Social Media To Improve Nutritional Knowledge And Behavior On Pregnant Women As A Step To Prevent Stunting: A Literature Review. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(2), 174–180. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i2.14176>
- Huda, N. (2025). Pengaruh Pengetahuan Ibu terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Gandapura. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 3(3), 84–92. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i3.819>
- Indrasari, N., Putriana, P., Risneni, R., Jaya, P., Nurlaila, N., & Aliyanto, W. (2024). Pengetahuan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Maringgai. *ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies)*, 4(2), 66–73. <https://doi.org/10.37638/anjani.v4i2.1181>
- James, A. H. (2021). Iron Deficiency Anemia in Pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 138(4), 663–674. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000004559>
- Joshi, V., & Awasthi, R. (2025). Iron Homeostasis and Metabolism During Pregnancy: Exploring Innovative Drug Delivery Approaches for Treating Iron Deficiency Anemia in Pregnant Women. *Archiv Der Pharmazie*, 358(5). <https://doi.org/10.1002/ardp.202400983>
- Kaniasari, T. A., & Rahayuningsih, F. B. (2025). Risk Factors Related to the Event of Anaemia in Pregnant Mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2), 163–174. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i2.5445>
- Merdayanti, K., & Fauzi, A. (2024). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung

- Enim. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1290–1303. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11086>
- Mufti, I. R., & Lestari, S. A. (2023). Hubungan Anemia Dengan Kejadian Perdarahan Postpartum Pada Ibu Bersalin Di Rumah Bersalin Delima Asri Karawang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 13(1), 5–7. <https://doi.org/10.54350/jkr.v13i1.126>
- Natasha, T. Z., & Niara, S. I. (2022). Determinan Kematian Ibu Serta Upaya dalam Penurunannya: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 110–117. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.73>
- Rahman, R. A., Idris, I. B., Isa, Z. M., Rahman, R. A., & Mahdy, Z. A. (2022). The Prevalence and Risk Factors of Iron Deficiency Anemia Among Pregnant Women in Malaysia: A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.847693>
- Teweldemedhin, L. G., Amanuel, H. G., Berhe, S. A., Gebreyohans, G., Tsige, Z., & Habte, E. (2021). Effect of Nutrition Education by Health Professionals on Pregnancy-Specific Nutrition Knowledge and Healthy Dietary Practice among Pregnant Women in Asmara, Eritrea: a Quasi-Experimental Study. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 4(1), 181–194. <https://doi.org/10.1136/bmjnp-2020-000159>
- Wahyunita, V. D., Hermanses, S. S., & Saragih, K. M. (2023). Alternatif Efektif Menurunkan Anemia pada Ibu Hamil dengan Peningkatan Pengetahuan tentang Manfaat Olahan Rumput Laut dan Kerang Darah di Pustu Olilit Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2127–2137. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9757>
- Wang, R., Xu, S., Hao, X., Jin, X., Pan, D., Xia, H., Liao, W., Yang, L., & Wang, S. (2025). Anemia During Pregnancy and Adverse Pregnancy Outcomes: a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. *Frontiers in Global Women's Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1502585>