

## **ABSTRACT**

### **Correlation between Eating Pattern and the Incidence of Anemia in Pregnant Women**

**Rahmala Dinda Nafila**

Anemia was one of the main nutritional problems in Indonesia. The risk of iron nutritional anemia could cause low work productivity, decreased body resistance to illness, low school children's learning ability, increased weight gain in pregnant women and premature birth. One factor that affects the incidence of anemia in pregnant women was diet. This study aims to determine the correlation of eating patterns with the incidence of anemia in pregnant women. The study design uses a literature review. Data collection procedures using organize, synthesize, identify, and formulate. The journals studied were 10 journals taken from Google Scholar, Garuda Portal, SINTA, Science Direct by using keyword dietary patterns and the incidence of anemia in pregnant women. The time span used was the 2016-2020 issue of the journal. The results of a journal review indicated that eating patterns of pregnant women tend to be unhealthy, and most pregnant women have anemia. The more healthy eating patterns of pregnant women, the incidence of anemia decreases, conversely the more unhealthy eating patterns of pregnant women, the higher the incidence of anemia in pregnant women. This was because an unbalanced diet will cause an imbalance of nutrients that enter the body and could cause malnutrition. Health workers were expected to conduct counseling on anemia in pregnancy and counseling about the importance of food consumption patterns with a balanced menu for pregnant women, as well as innovative forms of counseling.

**Keywords:** diet, anemia, pregnant women



**BINA SEHAT PPNI**

## ABSTRAK

### Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Rahmala Dinda Nafila

Anemia adalah salah satu masalah gizi yang utama di Indonesia. Resiko anemia gizi besi ini bisa menyebabkan produktivitas kerja rendah, daya tahan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan belajar anak sekolah rendah, peningkatan bobot badan ibu hamil rendah dan kelahiran bayi prematur. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil adalah pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Desain penelitian menggunakan *literature review*. Prosedur pengumpulan data dengan menggunakan *organize, synthesize, identify, dan formulate*. Jurnal yang dikaji sebanyak 10 jurnal yang diambil dari Google Scholar, Portal Garuda, SINTA, Science Direct dengan menggunakan kata kunci pola makan dan kejadian anemia pada ibu hamil. Rentang waktu yang digunakan adalah jurnal terbitan tahun 2016-2020. Hasil review jurnal menunjukkan bahwa pola makan ibu hamil cenderung tidak sehat, dan sebagian besar ibu hamil mengalami anemia. Semakin sehat pola makan ibu hamil, maka kejadian anemia semakin menurun, sebaliknya semakin tidak sehat pola makan ibu hamil, maka semakin tinggi kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi. Tenaga kesehatan diharapkan melakukan penyuluhan mengenai anemia dalam kehamilan dan konseling tentang pentingnya pola konsumsi makanan dengan menu seimbang untuk ibu hamil, serta inovasi bentuk penyuluhan.

**Kata Kunci:** pola makan, anemia, ibu hamil