

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI TABLET Fe DENGAN KEJADIAN ANEMIA IBU HAMIL

Chairani Garno, Santy Irene Putri, Suhartik

Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan UNITRI, Malang
Email: santyirene@gmail.com

RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND CONSUMING IRON (Fe) TABLETS WITH ANEMIA IN PREGNANT WOMEN

Abstract: *Anemia is the world's largest public health problem especially for women of reproductive age (WUS). In general, anemia occurs around the world, especially about 20% of women, 50% of pregnant women and 30% of men have iron deficiency anemia. This study aimed to know the relationship of sleep quality and compliance in consuming Fe tablets with anemia in pregnant women. This was an observational analytical study. The design of this study is cross-sectional. This study was conducted in the working area of Puskesmas Karangploso, Malang regency on June 2019. The respondents of this study were 30 pregnant women was determined using purposive sampling. The dependent variable is anemia. The independent variables are the sleep quality and compliance in consuming Fe tablets. The results showed that there was a correlation between the sleep quality with anemia in pregnant women and it was statistically significant $T_{count} (3,098) > T_{table} (2,042)$; $p = <0.001$, there was a correlation between compliance in consuming Fe with anemia in pregnant women and it was statistically significant $T_{count} (3,689) > T_{table} (2,042)$; $p = 0.001$. Sleep quality and consumption of Fe tablets are significantly related to the incidence of anemia in pregnant women.*

Keywords: *anemia, sleep quality, compliance in consuming Fe, pregnant women*

Abstrak: Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia subur (WUS). Umumnya anemia terjadi di seluruh dunia, terutama sekitar 20% wanita, 50% wanita hamil dan 30% pria mengalami anemia defisiensi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional. Desain yang digunakan adalah cross-sectional. Lokasi penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Karangploso, Kabupaten Malang. Waktu penelitian pada bulan Juni 2019. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 30 ibu hamil ditentukan menggunakan purposive sampling. Variabel dependen adalah anemia. Variabel independent adalah kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil yakni $T_{hitung} (3,098) > T_{tabel} (2,042)$; $p = <0.001$, dan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil $T_{hitung} (3,689) > T_{tabel} (2,042)$; $p = 0.001$. Kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia, kualitas tidur, konsumsi Fe, ibu hamil

PENDAHULUAN

Hal yang sering terjadi selama ini adalah para ibu hamil dan calon ibu banyak yang merasa bahwa kehamilan merupakan suatu proses yang biasa saja sehingga tidak perlu diperlakukan dengan luar biasa. Padahal banyak terdapat kasus anak yang lahir cacat, mempunyai suatu kelainan, melahirkan anak yang tidak cerdas dan sehat, bahkan bisa mengalami kematian baik itu pada anak maupun juga pada ibunya. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan mereka terhadap cara memperlakukan kehamilan itu sendiri (Maulana, 2015).

Semakin tua usia kehamilan, ibu hamil akan mengalami gangguan tidur. Setelah lelah bekerja, tidur merupakan salah satu aktivitas dalam keseharian kita. Secara otomatis tubuh akan memberikan sinyal untuk tidur. Tidur merupakan proses normal yang dapat kita alami. Karena dianggap sebagai suatu proses alami dan juga manusiawi, maka banyak orang menganggap remeh kesehatan tidur. Tidur dan istirahat adalah bagian dari beberapa kebutuhan dasar manusia. Tidur dan istirahat dibutuhkan untuk memberikan kesempatan kepada otak dan tubuh supaya bisa memperbaiki dirinya sendiri sehingga jika seseorang memiliki waktu yang kurang untuk istirahat atau tidur maka akan berdampak pada kelainan fisik maupun mental. Pada saat sedang tidur, proses kerja di dalam tubuh akan melambat, sehingga membuat sel-sel penyembuh atau sel-sel

baru memperbaiki sel-sel yang telah rusak (Prasadja, 2009).

Menurut Asmadi (2008), kebutuhan tidur tiap-tiap orangpun berbeda-beda termasuk ketika hamil. Sedangkan menurut Karjono dan Rahayu (2014), dijelaskan bahwa durasi tidur yang pendek atau kurang akan memberikan dampak buruk bagi tubuh. Hal ini dikarenakan proses biologis yang berlangsung pada saat tidur akan mengalami suatu gangguan juga diantaranya pembentukan hemoglobin yang terganggu sehingga kadarnya menjadi rendah dari nilai normal.

Ketika seorang wanita dalam kondisi hamil, maka akan terjadi perubahan pada system tubuhnya, antara lain perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem perkemihan sistem musculoskeletal, sistem endokrin, sistem kardiovaskuler, sistem hematologi, serta perubahan pada tanda-tanda vital. Ketika menginjak masa postpartum perubahan system tubuh tersebut akan berubah lagi seperti saat sebelum hamil. Terdapat kelainan hematologi yang kerap terjadi yakni adanya penurunan jumlah sel darah merah atau disebut anemia. Anemia terjadi karena produksi darah merah dari sumsum tulang berkurang yang diakibatkan oleh kekurangan factor untuk eritropoesis, seperti asam folat, vitamin B12 dan besi (Brunner dan Suddarth, 2002)

Anemia dalam kehamilan disebut *potential danger to mother and child* yang artinya potensial membahayakan ibu dan anak. Anemia dapat memberikan dampak pada kehamilan, persalinan, nifas dan janin yaitu antara lain abortus, persalinan prematur, memperlambat pertumbuhan janin dalam kandungan, terjadi gangguan his yang disebabkan oleh kekuatan mengejan, kala I dapat berlangsung lama sehingga dapat menguras tenaga ibu, perdarahan pasca persalinan akibat atonia uteri, terjadinya subinvolusi uteri yang dapat menyebabkan perdarahan post-partum, IUFD (Intrauterine fetal death), BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), cacat bawaan, infeksi bahkan sampai kematian perinatal dan intelegensia rendah (Nurfajrin, 2015).

Problem kesehatan masyarakat terbesar di dunia dan sangat vital untuk kelompok wanita usia subur (WUS) adalah anemia. Secara umum angka kejadian anemia di seluruh belahan dunia adalah berkisar sebesar 20% pada wanita, 50% wanita hamil dan 30% pria memiliki penyakit anemia defisiensi zat besi (Astuti, 2017). Sebagian besar anemia terjadi karena defisiensi zat besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi.

Akibat yang ditimbulkan karena anemia yang terjadi selama masa kehamilan sangat beragam dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan

kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur atau prematur), gangguan proses persalinan (inertia, atonia uteri, partus lama, perdarahan), gangguan pada masa nifas (sub involusi uteri, daya tahan terhadap infeksi dan stress, kurang produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, BBLR, kematian perinatal, dan lain-lain (Rukiyah, 2010).

Menurut World Health Organization (2012), dalam Deprika (2017), prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia adalah 41,8%. Diketahui, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%. Menurut Sistem Kesehatan Nasional (SKN) tahun 2012 dalam artikel penelitian Fitriyani (2016), angka ibu hamil dengan anemia di Indonesia yaitu sebesar 40%. Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2010, menyebutkan bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 56% dari total jumlah kehamilan yang ada.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia 37,1%. Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 85%. Presentasi ini mengalami peningkatan dibanding tahun 2011 yang sebesar 83,3%. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan

angka anemia pada ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Kemenkes RI, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. wilayah kerja Puskesmas Karangploso. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karangploso. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia pada wilayah kerja Puskesmas Karangploso yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur (X1) dan konsumsi tablet Fe (X2). Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah anemia pada ibu hamil.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda dan diolah menggunakan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, Tingkat pekerjaan

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui frekuensi subjek penelitian didominasi oleh usia 20-35 tahun yakni sejumlah 25 subjek sebesar 83.3%. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebesar 46.7% subjek penelitian memiliki pendidikan terakhir SMP. Karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 80%.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Kriteria	f	(%)
Usia	<20	2	6.6
	20-35	25	83.3
	>35	3	10.1
Pendidikan	SD	10	33.3
	SMP	14	46.7
	SMA	5	16.7
	D3	1	3.3
Pekerjaan	IRT	24	80
	Swasta	6	20

Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen yakni kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan variabel dependen yakni anemia.

Dari data analisis terhadap variabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia yang dibuktikan dengan nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $3.098 > 2.042$.

Tabel 2. Analisis bivariat kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel (0.05)}	p
Kualitas tidur (X ₁)	3.098	2.042	< 0.001
Konsumsi tablet Fe (X ₂)	3.689		

Melalui tabel diatas juga dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia yaitu $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $3.689 > 2.042$.

PEMBAHASAN

A. Hubungan antara kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil

Kebutuhan waktu tidur yang tidak dapat tercukupi akan memberikan dampak negatif bagi tubuh karena proses biologis yang terjadi saat tidur akan mengalami gangguan juga antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normalnya. Menurut Spilsbury et al (2007) seseorang tidak cukup jika hanya mengukur kebutuhan tidurnya hanya melalui durasi tidur (kuantitas tidur), tetapi juga seberapa cukup kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur terdiri dari segi kuantitatif dan kualitatif tidur, antara lain seberapa lama tidurnya, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dapat dikategorikan baik apabila tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan

tidur dan tidak mengalami masalah ketika tidur, kualitas tidur yang buruk adalah faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis.

Tidur yang dalam terjadi pada fase Non-Rapid Eye Movement (NREM). Pada tahap ini terjadi sekresi hormon untuk merangsang perbaikan dan pembaharuan sel-sel tubuh termasuk sel darah. Fase non-Rapid Eye Movement (NREM) berlangsung selama 70-100 menit. Dengan demikian apabila seseorang tidak mencapai kedalaman tidur maka kemungkinan orang tersebut dapat menderita anemia sedangkan menurut Sarifansyah et al (2017), kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan sistem saraf simpatik dan para simpatik tidak seimbang. Sehingga meningkatkan hormon seseorang. Meningkatnya hormon tersebut dapat memicu sirkulasi darah tidak lancar sehingga berdampak buruk pada ibu hamil dan dapat memicu terjadinya anemia.

B. Hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan anemia pada ibu hamil

Menurut Depkes RI (2009), volume darah pada saat hamil meningkat 50%, oleh karena itu kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat dari kebutuhan pada saat sebelum hamil. sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan banyak zat besi. Untuk wanita yang tidak hamil, kebutuhan zat besi

biasanya dapat dipenuhi dari menu makanan sehat dan seimbang. Namun pada wanita hamil, suplai zat besi dari makanan masih belum mencukupi sehingga membutuhkan suplemen berupa tablet besi. Sedangkan menurut Astari (2018), ibu hamil yang kurang patuh mengkonsumsi tablet Fe mempunyai resiko 2,429 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan yang patuh mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini dikarenakan Tablet Fe merupakan suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah suatu mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia dan secara statistic signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika
- Astuti, Ari Indah. (2017). Hubungan Pola Tidur Terhadap kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, Yogyakarta.
- Brunner & Suddarth. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, alih bahasa: Waluyo Agung., Yasmin
- Asih., Juli., Kuncara., I. made karyasa, EGC, Jakarta.
- Deprika, Ecy Cintia. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungam dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Skripsi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas As' Aisyiyah, Yogyakarta
- Depkes RI, 1999. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Karjono, Bambang Joni dan Rejeki Andayani Rahayu. (2014). Gangguan Tidur Pada Usia Lanjut dalam Hadi Martono dan Kris Pranarka. Ed. Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Profil Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Maulana, Mirza. (2015). Penyakit Kehamilan & Pengobatannya. Kata Hati, Jogjakarta.
- Millah, Samiatul Ana. (2018). Hubungan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jurnal Keperawatan, Volume 1: No 1.
- Nurfajrin, Anita. (2015). Hubungan Kepatuhan dalam Mengkonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Prasadja, Andreas. (2009). Ayo Bangun dengan Bugar. Hikmah Sehat, Jakarta
- Rukiyah, Ai Yeyeh dan Yulianti Lia. (2010). Asuhan Kebidanan Patologi. TIM, Jakarta.
- Sarifansyah S, Utami NW, Andinawati M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur

Dengan Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Dinoyo Malang. Nurs News J Ilm Mhs Keperawatan Vol 3: No 1.

Spilsbury, J.C, Drotar, D, Rosen, C.L dan Redline, S. (2007). The Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire. Journal of Clinical Sleep

Medicine, 3, 603-612

Sukorini, Maryam Ulfa. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III. The Indonesian Journal of Public Health, Vol 12: No 1