

The Relation of Food Taboo, Diet Patern and Anaemia Among Pregnant Women in Puskesmas Cipayung

Brian Sri Prahasuti¹⁾, Siti Jumhati²⁾, Reni Meilani^{3)*}

¹⁾²⁾³⁾ Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: meilanireni83@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.37012/jkmp.v5i2.3066>

Abstract

Anemia is a global public health problem. The prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia reaches 27.7%, while anemia in third-trimester pregnant women at the Cipayung Community Health Center in January–May 2025 was recorded at 14.35%. Several factors influence the incidence of anemia in pregnant women, including sociocultural factors, diet, income, and knowledge. A good diet for pregnant women should include sources of carbohydrates, protein, fat, vitamins, and minerals, tailored to the needs of the pregnancy. This study aims to determine the risk factors for anemia in pregnant women due to the influence of cultural taboos and dietary patterns. This study design uses a quantitative analytical method with a cross-sectional approach. This study was conducted in July 2025, the population was pregnant women who underwent ANC examinations at the Cipayung Community Health Center with a sample of 105 respondents. Data analysis of this study began with univariate data analysis, simple correlation tests, using the Chi-square method and subsequent analysis using multiple logistic regression tests. The results of the multivariate analysis study showed that the cultural variables of food taboos ($p.value = 0.003$ with OR 5.569), dietary patterns ($p.value = 0.043$ with OR 2.759) were associated with the incidence of anemia in pregnant women, nutritional adequacy ($p = 0.003$; OR = 5.113) was associated with the incidence of anemia. Suggestions for education to be carried out in the 20-35 year age group about dietary patterns and cultural food taboos.

Keywords: Food Taboo, Diet, Nutritional Adequacy, Anemia, Pregnant Women

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 27,7%, sedangkan anemia pada ibu hamil trimester III di puskesmas Cipayung pada bulan Januari–Mei 2025 tercatat 14,35%. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu faktor sosial budaya, pola makan, pendapatan, dan pengetahuan. Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, yang disesuaikan dengan kebutuhan selama kehamilan. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil terhadap pengaruh budaya tabu dan pola makan. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2025, populasi adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC di Puskesmas Cipayung dengan jumlah sampel 105 responden. Analisis data penelitian ini diawali dengan analisis data univariat, uji korelasi sederhana, dengan cara menggunakan metode *chi-square* dan analisis berikutnya yaitu uji regresi logistik berganda. Hasil Penelitian analisis multivariat menunjukkan variabel budaya tabu makanan ($p.value = 0,003$ dengan OR 5,569), pola makan ($p.value = 0,043$ dengan OR 2,759) berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, kecukupan gizi ($p = 0,003$; OR = 5,113) berhubungan dengan kejadian anemia. Saran untuk dilakukan edukasi dilakukan pada kelompok usia 20-35 tahun tentang pola makan dan budaya tabu makanan.

Kata Kunci: Tabu Makanan, Pola Makan, Kecukupan Gizi, Anemia, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2019 ada sejumlah 37% (32 juta) wanita hamil menderita anemia di antara semua wanita berusia 15-49 tahun. Salah satu target global WHO bahwa pada 2025 akan mencakup pengurangan prevalensi anemia pada wanita usia reproduksi sebesar 50%. Salah satu tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) 2030 adalah pengentasan anemia (World Health Organization, 2025). Anemia pada ibu hamil adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat 27,7 %, turun sangat tajam dari angka 48,9 % pada tahun 2018, namun tetap menunjukkan bahwa hampir sepertiga ibu hamil masih mengalami anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Berdasarkan informasi Dinas Kesehatan Jakarta Timur prevalensi anemia pada ibu hamil trimester III tahun 2024 di tercatat sebesar 3%, sementara laporan dari Puskesmas Cipayung sebesar 2%. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemantauan kehamilan melalui kunjungan *ante natal care* minimal enam kali sesuai Permenkes No. 21 Tahun 2021 yang salah satunya dapat mendekripsi dan mencegah anemia sejak dini.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu faktor sosial budaya, pola makan, pendapatan, dan pengetahuan. Pola makan yang baik bagi ibu hamil harus memenuhi sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, yang disesuaikan dengan kebutuhan selama kehamilan (Marini et al., 2024). Pola makan itu sendiri meliputi jenis dan jumlah makanan yang harus terpenuhi selama masa kehamilan. Pola makan yang tidak baik merupakan salah satu yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil (Revita & Suyani, 2024).

Malnutrisi pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh keyakinan budaya, khususnya yang berkaitan dengan persepsi hubungan antara jenis makanan dan kesehatan janin. Dalam banyak kasus, kepercayaan tersebut menjadikan konsumsi makanan tertentu sebagai hal yang tabu, sehingga membatasi pilihan nutrisi dan berpotensi menghambat pemenuhan gizi ibu hamil (Belew et al., 2025).

Sebuah studi di Puskesmas Alalak Selatan, ditemukan bahwa 55,6% ibu hamil mengalami anemia akibat pantangan makanan, menunjukkan adanya hubungan budaya dengan anemia. Pantangan meliputi sayur, buah, kacang, dan ikan (Satriani et al., 2025). Hasil studi pendahuluan pada 10 ibu hamil menunjukkan seluruhnya memiliki pola makan kurang baik (sering minum kopi/teh manis, jarang makan sayur, konsumsi makanan cepat saji, tidak

makan ikan). Dari mereka, 6 ibu (60%) dengan Hb <11 g/dl memiliki pantangan makanan karena kebiasaan dan adat, seperti telur, ikan lele, terong, ikan laut, belut, dan nanas, yang seharusnya bermanfaat bagi kehamilan.

Penelitian mengenai anemia pada ibu hamil sangat penting dilakukan karena anemia masih merupakan masalah kesehatan signifikan di Indonesia. Pantangan terhadap jenis makanan tertentu yang dianggap dapat memengaruhi kehamilan sering kali membuat ibu hamil tidak memperoleh asupan gizi yang seimbang, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil terhadap pengaruh budaya tabu dan pola makan di Puskesmas Cipayung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Cipayung Jakarta Timur, khususnya pada poli Kesehatan Ibu, selama bulan Juli–Agustus 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil, dengan sampel penelitian berjumlah 105 responden, yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *ante natal care* di Puskesmas Cipayung. Teknik pengambilan sampel dengan *non-probability sampling* jenis *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui wawancara terstruktur kepada responden dengan menggunakan kuesioner. Instrumen untuk mengukur pola makan dan kecukupan gizi adalah *24 hours Food Recall Questionnaire*. Sedangkan untuk menilai budaya tabu makanan telah dikembangkan kuesioner baru dengan nilai *alpha cronbach* 0,931. Penelitian ini juga menggunakan data sekunder kadar hemoglobin darah yang informasinya diambil dari buku KIA Ibu Hamil. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat, bivariat dan multivariat regresi logistik berganda yang disajikan dalam bentuk tabel dan interpretasi. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan Surat Rekomendasi Etik No.096/S.Ket/KEPK/LPPM/UMHT/XI/2024 dari Tim Etik Penelitian Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prevalensi Anemia Ibu Hamil

Anemia Menurut WHO yaitu jumlah eritrosit dalam tubuh tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan. Anemia masa kehamilan adalah jika kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 gr/dl pada trimester II (Oktrina Gustanelia & Hadi Pratomo, 2021). Sekitar 37% wanita hamil di dunia mengalami anemia, dan target global 2025 adalah menurunkan prevalensi anemia sebesar 50% pada wanita usia reproduksi (World Health Organization, 2025). Survei Kesehatan Indonesia menemukan bahwa pada tahun 2023 prevalensi anemia ibu hamil sebesar 27,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Berdasarkan informasi Suku Dinas Kesehatan Jakarta Timur prevalensi anemia ibu hamil trimester III pada tahun 2024 tercatat sebesar 3%, sementara Puskesmas Cipayung melaporkan prevalensi anemia sebesar 2%. Angka ini tampaknya sangat rendah, dan tidak sesuai dengan gambaran tingkat nasional maupun studi pendahulu yang peneliti telah lakukan terkait pola makan dan pantangan makan di kalangan ibu hamil di Jakarta. Hal ini menjadi alasan dilakukannya penelitian ini, untuk mengkonfirmasi prevalensi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Cipayung.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Cipayung

Variabel	Frekuensi (n= 105)	Percentase (%)
Kejadian Anemia pada Ibu Hamil		
1. Tidak Anemia	81	77,1
2. Anemia	24	22,9
Total	105	100

Studi ini menemukan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Puskesmas Cipayung tercatat sebesar 22,9%, lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia ibu hamil secara global yang mencapai 37% maupun angka nasional di Indonesia sebesar 27,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Sementara itu, beberapa penelitian di tingkat kecamatan atau wilayah kerja puskesmas memberikan hasil yang lebih tinggi. Di Puskesmas Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu, ditemukan bahwa dari 73 ibu hamil, 31 responden (42,9%) mengalami anemia (Satriani et al., 2025). Di Puskesmas Tondasi Kabupaten Muna Barat, ditemukan 36 dari 87 ibu hamil, (41,4%) mengalami anemia (Marini et al., 2024). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan lokasi penelitian di wilayah pedesaan.

Kondisi anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain sosial budaya, pola makan, pendapatan, dan pengetahuan. Pola makan yang tidak seimbang, ditambah

pantangan makanan karena kepercayaan budaya, hal ini dapat menyebabkan Anemia. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh asupan makanan yang rendah zat besi. Untuk mendukung pembentukan hemoglobin, konsumsi bahan pangan kaya zat besi sebaiknya dikombinasikan dengan protein hewani. Oleh karena itu, protein hewani perlu dipertahankan dalam menu harian ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia.

Gambaran Sosial Budaya dan Perilaku Makan Ibu Hamil

Penelitian ini memberikan gambaran sosiodemografi antara lain usia ibu hamil, tempat tinggal, tingkat pendidikan, pendapatan keluarga, riwayat paritas dan kehamilan, serta usia kehamilan. Demikian pula gambaran penilaian asupan gizi makro dan gizi mikro seperti vitamin C, asam folat dan zat besi. Penelitian ini lebih khusus mengkaji gambaran budaya tabu makanan dan perilaku makan ibu hamil berdasarkan pola pangan dalam 24 jam serta hubungannya dengan status anemia ibu hamil. Studi terdahulu dilakukan untuk melihat hubungan antara karakteristik ibu hamil, meliputi sosial demografi dan status obsterik terhadap kejadian anemia atau hubungan antara pola makan terhadap kejadian anemia, tetapi belum mengkaji keseluruhan faktor tersebut (Nguyen et al., 2025).

Dari 105 responden, karakteristik ibu hamil menunjukkan bahwa 12 responden (11,4%) berada pada kelompok usia yang berisiko, 68 responden (64,8%) memiliki tingkat pendidikan rendah, 74 responden (70,5%) berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah, 34 responden (32,4%) memiliki paritas berisiko, dan 14 responden (13,3%) memiliki jarak kehamilan berisiko. Selain itu, 42 responden (40%) melaporkan menjalankan budaya pantang makanan, 44 responden (41,9%) memiliki pola makan yang kurang baik, dan 46 responden (43,8%) menunjukkan angka kecukupan gizi yang tidak memadai.

Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil

Anemia Menurut WHO adalah kondisi dimana jumlah eritrosit dalam tubuh tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan. Anemia masa kehamilan adalah jika kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 gr/dl pada trimester II (Oktrina Gustanel & Hadi Pratomo, 2021). Selama kehamilan dan menyusui, kebutuhan nutrisi wanita meningkat, sehingga diperlukan asupan energi yang cukup, pola makan beragam, serta konsumsi buah, sayur, produk hewani, dan suplemen mikronutrien untuk mencegah kekurangan gizi. Selain adanya peningkatan kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, status gizi ibu hamil juga dipengaruhi oleh adanya pembatasan konsumsi makanan karena tabu/pantang, yaitu perilaku makan dilatarbelakangi budaya dan kepercayaan turun menurun. Budaya tabu makanan

selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia defisiensi besi pada ibu hamil, seperti yang dilaporkan di Etiopia (Amare et al., 2022). Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara variabel budaya tabu makanan, pola makan, kecukupan gizi, dan karakteristik dengan variabel kejadian anemia yang ditampilkan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hubungan Budaya Tabu Makanan, Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia di Puskesmas Cipayung

Variabel	Kejadian Anemia Ibu Hamil				Jumlah	P-Value	OR			
	Tidak Anemia		Anemia							
	F	%	F	%						
Budaya Tabu Makanan										
1. Tidak Ada	55	87,3	8	12,3	63	100	0,005			
2. Ada	26	61,9	16	38,1	42	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Pola Makan										
1. Baik	52	85,2	9	14,8	61	100	0,036			
2. Tidak Baik	29	65,9	15	34,1	44	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Kecukupan Gizi										
1. Baik	52	88,1	7	11,9	59	100	0,005			
2. Tidak Baik	29	63	17	37	46	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Usia Ibu										
1. Tidak Berisiko	76	81,7	17	18,3	93	100	0,005			
2. Berisiko	5	41,7	7	58,3	12	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Tingkat Pendidikan										
1. Tinggi	29	78,4	8	21,6	37	100	1,000			
Rendah	52	76,5	16	23,5	68	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Status Ekonomi										
Keluarga										
1. Tinggi	24	77,4	7	22,6	31	100	1,000			
2. Rendah	57	77	17	23	74	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Paritas										
1. Tidak Berisiko	57	80,3	14	19,7	71	100	0,391			
2. Berisiko	24	70,6	10	29,4	34	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				
Jarak Kehamilan										
1. Tidak Berisiko	69	75,8	22	24,2	91	100	0,515			
2. Berisiko	12	85,7	2	14,3	14	100				
Total	81	77,1	24	22,9	105	100				

Berdasarkan tabel 2, analisis uji statistik *chi square* di dapatkan hasil variabel yang ada hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil antara lain variabel budaya

tabu makanan dengan nilai *p-value* 0,005, pola makan dengan *p-value* 0,036, kecukupan gizi yang tidak baik *p-value* 0,005, dan usia ibu hamil *p-value* 0,005. Namun ada variabel yang tidak ada hubungan secara signifikan dengan kejadian pada ibu hamil antara lain variabel tingkat pendidikan dengan nilai *p-value* 1,000, status ekonomi keluarga dengan nilai *p-value* 1,000, paritas dengan nilai *p-value* 0,391, dan jarak kehamilan dengan nilai *p-value* 0,515.

Beberapa variabel dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil tersebut sejalan dengan temuan (Nuraisyah & Agustin, 2021) yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian anemia ($p=0,927$). Penelitian (Rahayu Apriliani et al., 2021) juga melaporkan hal serupa, di mana status ekonomi keluarga tidak berhubungan dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tegal Gundil ($p=0,170$). Selain itu, penelitian Akib et al. (2024) menemukan bahwa paritas ($p=1,000$) maupun jarak kehamilan ($p=0,925$) tidak berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Salotungo. Analisis multivariat pada studi ini dilakukan untuk dua variabel utama yaitu budaya tabu makanan dan pola makan.

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan budaya tabu makanan dan kejadian anemia setelah dikontrol usia ibu, tingkat pendidikan, paritas dan jarak kehamilan. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan Tabu Makanan dengan Kejadian Anemia Setelah Dikontrol dengan Karakteristik

Variabel	P-Value	OR	CI 95%
Budaya Tabu Makanan	0,003	5,569	1,763-17,591
Usia Ibu	0,032	5,040	1,152-22,046
Tingkat Pendidikan	0,213	2,126	0,649-6,959
Paritas	0,128	2,660	0,755-9,371
Jarak Kehamilan	0,074	0,161	0,022-1,196

Dari hasil analisis uji statistik regresi logistik berganda didapatkan nilai *p-value* pada variabel budaya tabu makanan sebesar 0,003 dan OR sebesar 5,569. Ada hubungan yang signifikan antara budaya tabu makanan dengan kejadian anemia pada ibu hamil dimana ibu hamil yang mempraktikan budaya tabu makanan memiliki risiko 5 kali lebih besar untuk mengalami anemia setelah dikontrol usia, tingkat pendidikan, paritas dan jarak kehamilan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan di Kota Makassar yang melalui analisis regresi logistik menunjukkan bahwa pantangan makanan berhubungan secara signifikan dengan kejadian defisiensi besi pada ibu hamil ($AOR = 2,81$; 95% CI: 1,26–6,26; $p = 0,011$). Adapun jenis pantangan makanan yang dilaporkan dalam penelitian tersebut meliputi daging, ikan, kentang, buah-buahan, kacang-kacangan, telur, labu mentega, dan labu (Magfirah et al.,

2024). Penelitian di Ethiopia Timur menunjukkan bahwa 48% ibu hamil memiliki pantangan makanan, terutama daging, telur, susu, kubis, buah tertentu, garam, dan minyak, dengan alasan terkait risiko kehamilan maupun larangan budaya (Amare et al., 2022). Temuan serupa juga terlihat pada masyarakat Pendhalungan, di mana udang, hati ayam, telur, dan ikan masih dianggap tabu karena keyakinan tradisional (Ningtyias & Kurrohman, 2020). Budaya pantangan ini mencerminkan pengaruh budaya dalam pola makan ibu hamil dan berpotensi menghambat pemenuhan gizi yang optimal selama kehamilan.

Budaya tabu makanan dapat mengakibatkan defisit nutrisi yang memengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta meningkatkan risiko berat badan lahir rendah dan anemia. Makanan yang paling umum dibatasi oleh ibu hamil termasuk daging, madu, susu, garam, telur, kubis, keju, biji rami, kopi, teh, bubur, roti gandum, pisang, kacang tanah, tebu, cabai, yogurt, polong-polongan, danereal (Belew et al., 2025). Hasil penelitian ini menemukan bahwa budaya tabu makanan pada ibu hamil ada kesamaan di satu suku dan bervariasi antar suku. Ibu hamil yang berasal dari suku Sunda menghindari nanas, durian, udang, dan ikan asin. Suku Jawa menghindari nanas, durian, udang, cumi, dan ikan lele. Suku Betawi menghindari durian, sedangkan suku Batak menghindari nangka dan durian. Perilaku ibu hamil berpantangan makan makanan tertentu dilatarbelakangi kebiasaan keluarga atau memang keputusan pribadi. Sayangnya, banyak makanan yang dihindari terutama adalah sumber protein hewani, protein nabati, vitamin C dan zat besi yang merupakan zat besi penting untuk mencegah anemia.

Analisis multivariat juga dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan kejadian anemia setelah dikontrol usia ibu, tingkat pendidikan, paritas dan jarak kehamilan. Pola Makan dalam studi ini menggunakan dua indikator yaitu pola makanan gizi seimbang sesuai isi piringku dan gizi cukup. Hasil analisis tersebut disajikan pada tabel 4 dan 5 sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Gizi Seimbang dengan Kejadian Anemia Setelah Dikontrol dengan Karakteristik

Variabel	P-Value	OR	CI 95%
Pola Pangan Baik	0,043	2,758	1,033-7,365
Usia	0,009	5,711	1,558-20,940

Berdasarkan tabel 5, dari hasil analisis uji statistik regresi logistik berganda didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,043 dan OR sebesar 2,758 untuk variabel pola pangan baik, dimana usia ibu menjadi variabel perancu. Dengan demikian, ibu hamil yang pola pangannya baik

memiliki peluang 2,8 kali lebih besar untuk tidak mengalami anemia setelah dikontrol usia. Dalam penelitian ini, pola pangan yang baik merujuk pada keragaman makanan sesuai isi piringku berdasarkan *24 hours food recall*. Analisis multivariat juga dilakukan untuk mengetahui hubungan kecukupan gizi dengan kejadian anemia. Hasil analisis disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Hubungan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Anemia Setelah Dikontrol dengan Karakteristik

Variabel	P-Value	OR	CI 95%
Pola Makan Gizi Cukup	0,003	5,113	1,727-15,137
Usia	0,004	8,335	1,973-35,217
Jarak Kehamilan	0,103	0,197	0,028-1,392

Hasil analisis uji statistik regresi logistik berganda didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,003 dan OR sebesar 5,113 untuk variabel pola makan gizi cukup. Usia dan jarak kehamilan menjadi variabel perancu hubungan pola makan gizi cukup dan kejadian anemia pada ibu hamil. Jarak kehamilan masuk dalam model faktor risiko ini, karena menyebabkan perubahan OR lebih dari 10% pada saat dilakukan regresi. Dengan demikian, ibu hamil yang pola makannya cukup gizi berpeluang 5 kali lebih besar untuk tidak mengalami anemia setelah dikontrol usia dan jarak kehamilan. Dalam penelitian ini, pola makan gizi cukup merujuk pada asupan zat gizi makro dan gizi mikro yang berhubungan dengan pembentukan hemoglobin berdasarkan menu makanan yang informasinya didapatkan dari *24 hours food recall*.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Magfirah et al., 2024) bahwa keragaman pangan yang tidak memadai berhubungan signifikan dengan insidensi anemia ($AOR = 2,58$; 95% CI: 1,17–5,69; $p = 0,019$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Gibore NS., dkk. (2020/2021), bahwa anemia berhubungan secara signifikan dengan kurangnya keragaman pangan ($AOR = 1,16$; 95% CI: 0,57–2,36; $p < 0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Setyaningsih et al., 2015) yang juga melaporkan bahwa anemia secara signifikan berhubungan dengan tingkat kecukupan gizi (adjusted OR = 0,06; 95% CI: 0,01–0,33).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini membuktikan budaya tabu makanan, pola pangan baik yang sesuai isi piringku dan pola makan gizi cukup sebagai faktor risiko terjadinya anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang menerapkan budaya tabu makanan mempunyai risiko 5 kali lebih besar untuk

menderita anemia dibandingkan ibu hamil yang tidak menerapkan tabu makanan setelah dikontrol oleh usia, pendidikan, jumlah persalinan sebelumnya, dan jarak kehamilan. Pola makan juga merupakan faktor risiko terjadinya anemia, yang dinilai dari keseimbangan dan kecukupan gizi menu makan sehari-hari. Ibu hamil dengan pola pangan baik yang sesuai isi piringku memiliki peluang 2,8 kali lebih besar untuk tidak mengalami anemia setelah dikontrol usia. Sedangkan ibu hamil dengan pola makan gizi cukup memiliki peluang 5 kali lebih besar untuk tidak mengalami anemia setelah dikontrol usia dan jarak kehamilan. Berdasarkan temuan pada penelitian ini, kami merekomendasikan edukasi pola makan yang tepat bagi ibu hamil termasuk mengklarifikasi kepercayaan terhadap tabu/pantang makan yang berisiko menyebabkan ibu hamil mengalami anemia. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat untuk pengendalian kehamilan pada usia yang tidak berisiko, untuk itu kerjasama sektor kesehatan dengan kependudukan dan pendidikan menjadi strategi lintas sektor yang juga direkomendasikan untuk penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil.

REFERENSI

1. Amare, W., Tura, A. K., Semahegn, A., & Teji Roba, K. (2022). Food taboos among pregnant women and associated factors in eastern Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *SAGE Open Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/20503121221133935>
2. Belew, A. K., Mengistu, B., Lakew, A. M., & Muhammad, E. A. (2025). Food taboo practices and associated factors among pregnant women in Sub-Saharan Africa: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00770-0>
3. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Kementerian Kesehatan RI.
4. Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Laporan Tematik SKI 2023: Potret Indonesia Sehat*. BKPK.
5. Magfirah, N., Ansariadi, A., Amiruddin, R., Wijaya, E., Maria, I. L., Salmah, U., & Ibrahim, E. (2024). Inadequate food diversity and food taboo associated with maternal iron deficiency among pregnant women living in slum settlements in Makassar City, Indonesia. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1), 1–8. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_824_23

6. Marini, M., Kuswati, K., & Fatimah, J. (2024). Hubungan Sosial Budaya, Pola Makan, Pendapatan, dan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 3(1), 377–387. <https://doi.org/10.53801/ijms.v3i1.132>
7. Nguyen, N. T. H., Bai, C.-H., Chang, J.-S., Chen, Y.-C., Huang, Y.-L., Wang, F.-F., Hsu, C.-Y., Das, A., & Chao, J. C.-J. (2025). Association of nutrient intake and dietary patterns with serum folate and anemia-related biomarkers in Taiwanese pregnant women with pre-pregnancy overweightness or obesity. *International Journal of Medical Sciences*, 22(7), 1630–1639. <https://doi.org/10.7150/ijms.108760>
8. Ningtyias, F. W., & Kurrohman, T. (2020). Food taboos and recommended foods for pregnant women: the study of phenomenology in pendhalungan society. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 485(1), 012149. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/485/1/012149>
9. Nuraisyah, N., & Agustin, R. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lembursitu Kota Sukabumi (Analisis Data Sekunder). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 1(1), 75–83. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i1.1186>
10. Oktrina Gustanelia, & Hadi Pratomo. (2021). Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i1.1894>
11. Rahayu Apriliani, F., Avianty, I., & Angie Nauli, H. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Tegal Gundil Tahun 2020. *PROMOTOR*, 4(4), 312–321. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i4.5598>
12. Revita, T., & Suyani. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 1384–1391.
13. Satriani, S., Dewi, V. K., Megawati, M., & Hipni, R. (2025). Hubungan Pengetahuan dan Budaya Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1438–1445. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.301>

14. Setyaningsih, W., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Iron Folate Consumption, Energy and Iron Adequacy Level Associated with Prevalence of Anaemia among Pregnant Women in Jember. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 3–10. <https://doi.org/10.53638/phpma.2015.v3.i1.p02>
15. World Health Organization. (2025). *WHO Global Anaemia Estimates_Key Finding 2025*.