



Hubungan Pola Konsumsi Tablet Fe dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026

Nadia Pagastiati Pallao, Yuniar Dwi Yanti, Riska Sabriana

**Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo*

nadiapallao@gmail.com*, yuniardwiyanti@gmail.com, sabrianariska@gmail.com,

Abstract

Background: Anemia in pregnant women is a serious public health problem in Palopo City, characterized by a significant increase in cases at Benteng Health Center in the last three years. Two main factors that trigger this condition are the undisciplined consumption of iron (Fe) supplements and disturbed sleep quality during pregnancy. Objective: To determine the relationship between the consumption pattern of Fe tablets and the sleep quality of pregnant women with the incidence of anemia in the work area of Benteng Health Center, Palopo City in 2026. Method: Quantitative research using an analytical design with a cross-sectional study approach. The study population was all pregnant women who checked their pregnancy at Benteng Health Center with a sample of 79 respondents selected using a purposive technique. Data collection on the consumption pattern of Fe tablets was measured using the MARS-5 questionnaire, sleep quality using the PSQI questionnaire, and the incidence of anemia was measured using a hemoglobin meter. Data analysis used the Pearson Chi-Square statistical test ($\alpha = 0.05$). Results: The results of the Chi-Square test showed a significant relationship between the pattern of Fe tablet consumption and the incidence of anemia ($p = 0.001$), and there was a significant relationship between sleep quality and the incidence of anemia ($p = 0.002$). Conclusion: There is a significant relationship between the pattern of Fe tablet consumption and sleep quality with the incidence of anemia in pregnant women in the Benteng Health Center Working Area of Palopo City in 2026. Health workers are advised to optimize counseling regarding iron supplement compliance and education on rest management (sleep hygiene) during pregnancy.

Keywords: Fe Tablet Consumption Patterns, Sleep Quality, Anemia, Pregnant Women

Abstrak

Latar Belakang: Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat serius di Kota Palopo yang ditandai dengan tren peningkatan kasus yang signifikan di Puskesmas Benteng dalam tiga tahun terakhir. Dua faktor utama yang memicu kondisi ini adalah pola konsumsi suplemen zat besi (Fe) yang kurang disiplin serta gangguan kualitas tidur selama masa kehamilan. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi tablet Fe dan kualitas tidur ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026. Metode: Penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional study. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Benteng dengan jumlah sampel sebanyak 79 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive. Pengumpulan data pola konsumsi tablet Fe diukur menggunakan kuesioner MARS-5, kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, dan kejadian anemia diukur menggunakan hemoglobin meter. Analisis data menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* ($\alpha = 0,05$). Hasil: Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia ($p = 0,001$), serta terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia ($p = 0,002$). Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi tablet



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Fe dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026. Tenaga kesehatan disarankan untuk mengoptimalkan konseling mengenai kepatuhan suplemen zat besi serta edukasi manajemen istirahat (sleep hygiene) selama kehamilan.

Kata Kunci: Pola Konsumsi Tablet Fe, Kualitas Tidur, Anemia, Ibu Hamil

Koresponding Penulis: Nadia Pagastiati Pallao

I. PENDAHULUAN

Anemia selama masa kehamilan merupakan keadaan ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah ibu berada di bawah nilai normal, yaitu kurang dari 11 g/dL (Fauzianty & Sulistyaningsih, 2022). Kondisi ini masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan pada perempuan usia subur, khususnya ibu hamil. Anemia dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti mudah lelah, pusing, dan tubuh terasa lemah. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut juga dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, antara lain persalinan prematur, perdarahan, bayi dengan berat lahir rendah, serta peningkatan angka kesakitan dan kematian pada ibu maupun bayi. Oleh sebab itu, kajian mengenai anemia pada kehamilan penting dilakukan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan terjadinya kondisi tersebut.

Gambaran di tingkat daerah juga menunjukkan kondisi yang perlu mendapat perhatian. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi anemia pada ibu hamil pada tahun 2021 sebesar 34,1%. Angka tersebut meningkat menjadi 35,3% pada tahun 2022 dan kembali mengalami peningkatan pada tahun 2023 hingga mencapai sekitar 37,1% (Dinkes Provinsi Sulawesi Selatan, 2023).

Penelitian Mutalazimah tahun 2024 menunjukkan bahwa ibu hamil yang kurang patuh dalam mengonsumsi tablet Fe memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami anemia. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe berperan dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat mendukung upaya penurunan kejadian anemia pada ibu hamil. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa perilaku dalam mengonsumsi tablet Fe menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pencegahan anemia (Malia Septiana et al., 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Palopo selama tiga tahun terakhir juga memperlihatkan peningkatan proporsi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo. Pada tahun 2023 terdapat 804 ibu hamil, dengan 20 orang mengalami anemia atau sebesar 2,48%. Pada tahun 2024, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 1.040 orang dan sebanyak 76 orang di antaranya mengalami anemia, dengan proporsi sebesar 7,30%. Selanjutnya, pada tahun 2025 terdapat 961 ibu hamil dan 122 orang mengalami anemia atau sebesar 12,69%. Berdasarkan data tersebut, proporsi ibu hamil yang mengalami anemia terus mengalami peningkatan dari tahun 2023 hingga 2025 di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Puskesmas Benteng Kota Palopo menunjukkan bahwa anemia masih ditemukan pada ibu selama masa kehamilan. Berdasarkan wawancara secara langsung dan hasil pengamatan di lapangan, ditemukan beberapa kondisi yang berkaitan dengan kejadian tersebut, di antaranya kualitas tidur yang kurang baik serta ketidakteraturan dalam mengonsumsi tablet Fe.

Informasi yang diperoleh dari bidan yang bertugas di Puskesmas Benteng menunjukkan bahwa sejumlah ibu hamil menyampaikan keluhan berupa kesulitan untuk tidur dan sering terbangun pada malam hari. Kondisi tersebut dapat berhubungan dengan kondisi tubuh ibu serta proses penyerapan zat besi. Selain permasalahan tidur, bidan juga menyampaikan bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai anjuran. Beberapa alasan yang disampaikan antara lain munculnya rasa mual, lupa mengonsumsi tablet, serta rasa kurang nyaman setelah mengonsumsi tablet Fe.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut melalui penelitian yang berjudul hubungan pola konsumsi tablet Fe dan kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional study* untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi tablet Fe dan kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Benteng Kota Palopo pada Mei–Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Benteng selama periode penelitian, dengan jumlah 99 orang. Sampel terdiri atas ibu hamil yang memiliki riwayat anemia maupun yang tidak mengalami anemia. Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Universitas Mega Buana Palopo. Etika penelitian diterapkan melalui *informed consent*, *autonomy*, *beneficence*, *justice*, *anonymity*, *confidentiality*, dan *veracity*.

Responden diberikan informasi mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian serta memiliki kebebasan untuk berpartisipasi atau mengundurkan diri tanpa paksaan. Peneliti menjaga privasi dan kerahasiaan identitas responden dengan menggunakan kode pada data penelitian, memberikan perlakuan yang adil kepada seluruh responden, meminimalkan risiko penelitian, serta menyampaikan informasi secara jujur dan transparan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	1	1,3
20-35 tahun	64	81,0
>35 tahun	14	17,7
Jumlah	79	100,0
Pendidikan		
SD	2	2,5
SMP	15	19,0
SMA	40	50,6
S1	22	27,8
Jumlah	79	100,0
Pekerjaan		
IRT	56	70,9
Wiraswasta	5	6,3
Pegawai swasta	10	12,7
PNS	7	8,9
Lainnya	1	1,3



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Jumlah	79	100,0
Umur kehamilan		
1-13 minggu	10	12,7
14-27 minggu	44	55,7
28-42 minggu	25	31,6
Jumlah	79	100,0
Paritas		
Primigravida	22	27,8
Multigravida	51	64,6
Grandemultigravida	6	7,6
Jumlah	79	100,0
Jarak kehamilan sebelumnya		
0	21	26,6
<2 tahun	22	27,8
≥2 tahun	36	45,6
Jumlah	79	100,0
Status gizi		
Kurang	26	32,9
Normal	46	58,2
Lebih	7	8,9
Jumlah	79	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa karakteristik umur responden paling banyak berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 64 orang (81,0%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada kelompok usia <20 tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 40 orang (50,6%), sementara kelompok pendidikan dengan jumlah paling rendah yaitu SD sebanyak 2 orang (2,5%).

Pada karakteristik pekerjaan, mayoritas responden berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 56 orang (70,9%). Adapun jumlah responden paling sedikit terdapat pada kategori pekerjaan lainnya yaitu sebanyak 1 orang (1,3%). Ditinjau dari karakteristik usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada kelompok usia kehamilan 14–27 minggu dengan jumlah 44 orang (55,7%), sedangkan kelompok usia kehamilan 1–13 minggu memiliki jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 10 orang (12,7%).

Berdasarkan karakteristik paritas, mayoritas responden termasuk dalam kategori multigravida sebanyak 51 orang (64,6%). Sementara itu, jumlah responden paling rendah terdapat pada kategori grandemultigravida yaitu sebanyak 6 orang (7,6%). Pada karakteristik jarak kehamilan sebelumnya, kelompok responden dengan jarak kehamilan ≥2 tahun memiliki frekuensi tertinggi yaitu sebanyak 36 orang (45,6%). Sedangkan frekuensi terendah terdapat pada responden yang belum memiliki anak yaitu sebanyak 21 orang (26,6%).

Berdasarkan karakteristik status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 46 orang (58,2%). Sementara itu, responden dengan status gizi lebih merupakan kelompok dengan jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 7 orang (8,9%).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Pola Konsumsi Tablet Fe	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kepatuhan sedang	52	65,8%
Kepatuhan rendah	27	34,2%
Total	79	100,0%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 79 responden yang menjadi sampel penelitian di Puskesmas Benteng Kota Palopo, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat kepatuhan sedang dalam mengonsumsi tablet Fe, yaitu sebanyak 52 responden (65,8%). Sedangkan responden dengan tingkat kepatuhan rendah berjumlah 27 responden (34,2%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	33	41,8%
Buruk	46	58,2%
Total	79	100,0%

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 79 responden, sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 46 responden (58,2%). Sementara itu, sebanyak 33 responden (41,8%) memiliki kualitas tidur yang baik..

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak anemia	41	51,9%
Anemia	38	48,1%
Total	79	100,0%

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh hasil bahwa dari 79 responden yang diteliti di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo, sebagian besar ibu hamil berada dalam kategori tidak anemia yaitu sebanyak 41 responden (51,9%). Sedangkan responden yang mengalami anemia berjumlah 38 responden (48,1%).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 5 Hubungan Pola Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Pola Konsumsi Tablet Fe	Kejadian Anemia				Total		Nilai <i>P</i>
	Tidak Anemia		Anemia		N	%	
	N	%	n	%			
Kepatuhan tinggi	0	0	0	0	0	0	0,001
Kepatuhan sedang	36	45,6	16	20,3	52	65,9	
Kepatuhan rendah	8	10,1	19	24,1	27	34,2	
Total	44	56,7	35	44,4	79	100,0%	

Berdasarkan Tabel 5, dari 79 responden yang diteliti, terdapat 52 responden (65,8%) dengan pola konsumsi tablet Fe dalam kategori kepatuhan sedang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 36 responden (45,6%) berada dalam kategori tidak anemia dan 16 responden (20,3%) mengalami anemia. Sementara itu, pada 27 responden (34,2%) dengan pola konsumsi tablet Fe kategori kepatuhan rendah, terdapat 8 responden (10,1%) yang tidak mengalami anemia dan 19 responden (24,1%) mengalami anemia. Pada kategori kepatuhan tinggi tidak ditemukan responden (0%), sehingga sebagian besar responden berada pada kategori kepatuhan sedang dan rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Pearson Chi-Square, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-sided) atau p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

Tabel 6 Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026

Kualitas Tidur	Kejadian Anemia				Total		Nilai <i>P</i>
	Tidak Anemia		Anemia		N	%	
	N	%	n	%			
Baik	25	31,6	8	10,1	33	41,8	0,002
Buruk	19	24,1	27	34,2	46	58,2	
Total	44	55,7	35	44,3	79	100,0%	

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa dari total 79 responden, terdapat 33 responden (41,8%) dengan kualitas tidur dalam kategori baik. Dari kelompok tersebut, sebanyak 25 responden (31,6%) tidak mengalami anemia dan 8 responden (10,1%) mengalami anemia. Sedangkan dari 46 responden (58,2%) yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 19 responden (24,1%) yang tidak mengalami anemia dan 27 responden (34,2%) mengalami anemia.



Hasil pengujian statistik menggunakan Pearson Chi-Square menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-sided) atau p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Pearson Chi-Square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026. Dari 79 responden yang menjadi sampel penelitian, diketahui bahwa pada kelompok ibu hamil dengan pola konsumsi tablet Fe kategori kepatuhan rendah sebanyak 27 responden (34,2%), sebagian besar mengalami anemia yaitu sebanyak 19 responden (24,1%). Sementara itu, pada kelompok ibu hamil dengan pola konsumsi tablet Fe kategori kepatuhan sedang sebanyak 52 responden (65,9%), sebagian besar berada pada kategori tidak anemia yaitu sebanyak 36 responden (45,6%).

Selama pelaksanaan penelitian di Puskesmas Benteng Kota Palopo, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil telah mendapatkan tablet Fe dari tenaga kesehatan melalui pelayanan antenatal care (ANC). Namun, dalam praktiknya masih terdapat ibu hamil yang belum mengonsumsi tablet Fe secara optimal sesuai dengan anjuran. Beberapa responden menyampaikan bahwa mereka sering lupa mengonsumsi tablet Fe akibat aktivitas sehari-hari yang padat, baik karena pekerjaan maupun tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga. Selain faktor lupa, beberapa ibu hamil juga mengalami keluhan setelah mengonsumsi tablet Fe, seperti rasa mual, ketidaknyamanan pada lambung, sulit buang air besar (konstipasi), serta munculnya rasa logam pada mulut. Keluhan tersebut menyebabkan sebagian ibu mengurangi frekuensi konsumsi atau tidak mengonsumsi tablet Fe secara rutin.

Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut dapat menjelaskan mengapa masih terdapat ibu hamil dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe kategori sedang tetapi tetap mengalami anemia. Kepatuhan sedang menunjukkan bahwa ibu tidak sepenuhnya mengabaikan konsumsi tablet Fe, namun belum mengonsumsinya secara konsisten setiap hari sesuai dosis yang dianjurkan. Akibatnya, kebutuhan zat besi selama kehamilan yang meningkat tidak dapat terpenuhi secara maksimal sehingga kadar hemoglobin tetap berada di bawah batas normal.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan temuan penelitian terdahulu yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa semakin baik pola konsumsi tablet Fe pada ibu hamil, maka semakin rendah kejadian anemia. Konsumsi tablet Fe secara teratur dan sesuai anjuran merupakan salah satu upaya preventif yang penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan serta mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Pearson Chi-Square*, diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2026. Dari 79 responden yang diteliti, sebanyak 46 responden (58,2%) memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Pada kelompok tersebut, terdapat 27 responden (34,2%) yang mengalami anemia. Sementara itu, dari 33 responden (41,8%) yang memiliki kualitas tidur baik, sebagian besar berada dalam kategori tidak anemia yaitu sebanyak 25 responden (31,6%).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan, sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Keluhan yang banyak disampaikan oleh responden antara lain sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil, nyeri pada bagian punggung, kesulitan mendapatkan posisi tidur yang nyaman, sesak napas, serta peningkatan aktivitas janin pada malam hari. Selain gangguan fisik, beberapa responden juga mengalami rasa cemas dan kekhawatiran menjelang persalinan. Kondisi tersebut menyebabkan ibu mengalami kesulitan untuk memulai tidur maupun sering terbangun selama waktu istirahat.

Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibu hamil. Tidur merupakan bagian dari proses pemulihan tubuh yang mendukung berbagai fungsi biologis. Apabila gangguan tidur berlangsung secara terus-menerus, proses pemulihan dan regenerasi sel dapat terganggu, termasuk proses yang berkaitan dengan pembentukan sel darah merah. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap penurunan kadar hemoglobin sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Sebaliknya, terdapat pula responden yang memiliki kualitas tidur buruk tetapi tidak mengalami anemia. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan terpenuhinya asupan zat besi, kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe, status gizi yang baik, serta pemeriksaan kehamilan secara rutin melalui pelayanan antenatal care (ANC). Faktor-faktor tersebut berperan dalam membantu mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal meskipun ibu mengalami gangguan tidur.

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti juga menemukan bahwa sebagian ibu hamil masih menganggap gangguan tidur sebagai bagian yang wajar dari kehamilan sehingga belum memberikan perhatian khusus terhadap upaya memperbaiki kualitas tidur. Padahal, tidur yang cukup dan berkualitas merupakan salah satu kebutuhan penting bagi ibu selama masa kehamilan. Oleh sebab itu, pemberian edukasi mengenai sleep hygiene atau kebiasaan tidur yang sehat perlu menjadi bagian dari pelayanan antenatal, sehingga ibu memperoleh pengetahuan mengenai cara menjaga pola tidur dan mengatasi gangguan tidur selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu yang mendukung, peneliti berasumsi bahwa semakin baik kualitas tidur ibu hamil, maka semakin rendah kejadian anemia. Pemenuhan waktu istirahat yang cukup dan terciptanya kondisi tidur yang nyaman merupakan bagian penting dalam mempertahankan kondisi fisiologis tubuh selama kehamilan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi secara berkelanjutan mengenai pentingnya sleep hygiene, pengaturan pola istirahat, serta cara mengatasi gangguan tidur selama kehamilan dalam setiap pelayanan antenatal. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu ibu memperoleh kualitas tidur yang lebih baik dan mendukung pemeliharaan kesehatan ibu serta janin.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pola konsumsi tablet Fe dan kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja puskesmas benteng kota palopo tahun 2026

- Ada hubungan pola konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo tahun 2026 dengan nilai $p = 0,001$ yang dimana lebih kecil dari nilai alpha ($\alpha = 0,05$)
- Ada hubungan kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian anemia di wilayah kerja Puskesmas Benteng Kota Palopo tahun 2026 dengan nilai $p = 0,002$ yang dimana lebih kecil dari nilai alpha ($\alpha = 0,05$)



2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disarankan agar peneliti selanjutnya mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan anemia pada ibu hamil, seperti status gizi, pola makan, jarak kehamilan, dan tingkat stres, serta mempertimbangkan pendekatan kualitatif atau intervensi. Puskesmas diharapkan meningkatkan edukasi mengenai pencegahan anemia, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan pentingnya kualitas tidur melalui media yang informatif dan menarik. Bidan dan tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan pemantauan serta konseling selama kunjungan ANC, khususnya terkait kepatuhan konsumsi tablet Fe, kualitas tidur, penanganan efek samping suplemen zat besi, dan penerapan *sleep hygiene* selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, D. (2024). Faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/6095/6/6. BAB II.pdf>
- Apriliana, A., Ilmiyani, S. N., APrianti, N. F., & Siswari, B. D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pola Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada. *ProHealth Jurnal*, Vol 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.59802/phj.202219152>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Buku Anemia Kehamilan*.
- Dinas Kesehatan Kota Palopo (2025). *Prevalensi Data Anemia*
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan (2021). *Prevalensi Data Anemia*
- Dr.Ns.Siti Aisyah, M.Kep., S. K., Ns. Dewi Setyawati, M., & Dr.Ns. Ernawati, S.Kep., M. K. (2024). *Perawatan Anemia Pada Orang Dengan HIV/AIDS*. CV Budi Utama.
- Fauzianty, A., & Sulistyaningsih, S. (2022). Implementasi Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(2), 94. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.69318>
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). Seroja Husada. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Husada. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Tablet Fe dengan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol 12(2)4, 45–52.
- Juwita. (2022). Hubungan Konseling Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Endurance*, vol 3, 112. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2383>
- Kementerian Kesehatan ., R. (2022). Anemia dalam kehamilan. *Repository Poltekkes*. <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/818/6/6. BAB II.pdf>
- Minasa, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S., & Candra, Y. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian ANemia Pada Ibu hamil. *Journal of Health Sciences*, 1(2), 57–63.
- Nadila, D., Randani, A. I., Rakhman, A., Aiman, U., Ayu, L., Putri, R., Fitriyasyah, S. I., Nur, T., Wati, E., & Jayanti, Z. D. (2024). Ghidza : *Jurnal Gizi dan Kesehatan Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas*. 8(1), 81–86.
- Rahmayanti, N. ., Martini, N. ., & Nyandra, I. M. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Pada Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Mengwi 1 Jakasakti. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 02(2), 109–114.
- Santia, D., Putriningrum, W., & Rahajeng. (2023). *HUBUNGAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI PUSKESMAS PAL 3 PONTIANAK 2023*.
- Taherong, F., Ibrahim, S. A., Suriani, Y., Adriana, V., Mustarin, Y., & Andryani, Z. Y. (2023). Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(3), 558–561. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>

- Wahyuni, S., Fathurrahman, F., & Hariati, N. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Zat Besi. *Jurnal Kesehatan*, vol 3(3), 348–357.
- Wijaya., R. (2024). Penyebab utama anemia selama kehamilan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22 (1), 78–85. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1132/anemia-dalam-kehamilan
- Yanti, R., Yusuf, K., & Wahyuni, F. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Layang Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 133–140. <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.358>