

## HUBUNGAN KERAGAMAN ASUPAN PROTEIN HEWANI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU MENYUSUI DI KABUPATEN JOMBANG, JAWA TIMUR

Pinaes Kadibyan<sup>1</sup>, Toto Sudargo<sup>2</sup>, Siti Helmyati<sup>2</sup>

### INTISARI

**Latar belakang:** Keragaman pangan merupakan tantangan bagi masyarakat di negara berkembang. Semakin beragam dan seimbang pangan yang dikonsumsi akan semakin baik kualitas gizinya. Protein selalu berkaitan dengan yang namanya zat besi, hemoglobin, dan anemia. Sumber protein hewani lebih baik dibandingkan nabati karena memiliki mikronutrien (zat besi heme, vitamin B12, dan seng) serta asam amino esensial yang lebih lengkap. Ironisnya konsumsi masyarakat Indonesia masih didominasi oleh sayur-sayuran sebagai sumber zat besi non-heme. Masalah yang sering terjadi pada wanita usia subur terutama wanita hamil dan menyusui salah satunya adalah anemia. Anemia pada ibu menyusui dapat berhubungan dengan pola asuh ibu serta rendahnya kualitas dan kuantitas ASI. Menyusui dapat menyebabkan gangguan pada kebutuhan istirahat ibu selama periode *postpartum*. **Tujuan:** Mengetahui hubungan keragaman asupan protein hewani dan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu menyusui di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian payung bersama dengan GAMA EMAS JOMBANG (Gajah Mada Mendukung Aksi Eliminasi Masalah *Stunting* Melalui Remaja Putri dan Ibu Menyusui) menggunakan studi kuantitatif observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Subjek penelitian merupakan ibu menyusui sebanyak 225 orang di dua belas desa dengan teknik *simple random sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan kadar hemoglobin. Uji bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil:** Terdapat hubungan antara keragaman asupan protein hewani terhadap kejadian anemia ( $p=0,001$ ;  $OR=2,643$ ) dengan resiko bahwa ibu menyusui dengan keragaman asupan protein hewani yang kurang memiliki peluang untuk menderita anemia 2,643 kali lebih besar. Terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kejadian anemia ( $p=0,000$ ;  $OR=3,452$ ) dengan resiko bahwa ibu menyusui dengan kualitas tidur yang buruk memiliki peluang untuk menderita anemia 3,452 kali lebih besar. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara keragaman asupan protein hewani dengan kejadian anemia pada ibu menyusui dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu menyusui. **Kata kunci:** Keragaman asupan protein hewani, protein hewani, FFQ, kualitas tidur, PSQI, anemia, ibu menyusui, Kabupaten Jombang.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

<sup>2</sup>Staff Pengajar Program Studi Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

## THE CORRELATION BETWEEN ANIMAL PROTEIN INTAKE DIVERSITY AND SLEEP QUALITY WITH ANEMIA IN BREASTFEEDING MOTHERS IN JOMBANG REGENCY, EAST JAVA

Pinaes Kadibyan<sup>1</sup>, Toto Sudargo<sup>2</sup>, Siti Helmyati<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Background:** Food diversity can be a challenge for the people in developing countries. The more diverse and balanced the food consumed, the more sufficient the nutritional quality of the individual. Protein is always related to iron, hemoglobin and anemia. Animal protein sources are better than vegetable sources because they contain more complete micronutrients (heme iron, vitamin B12 and zinc) and essential amino acids. Ironically, the consumption of Indonesian is still dominated by vegetables as a source of non-heme iron. One of the problems that often occurs in women of childbearing age, especially pregnant and breastfeeding women, is anemia. Anemia in breastfeeding mothers can affect the maternal parenting also low quality and quantity of breast milk production. Breastfeeding can cause interference with the mother's rest needs during the postpartum period. **Objective:** To determine the correlation between animal protein intake diversity and sleep quality with anemia incidence in breastfeeding mothers in Jombang Regency, East Java. **Methods:** This research is a joint research with GAMA EMAS JOMBANG (Gadjah Mada Mendukung Aksi Eliminasi Masalah *Stunting* Melalui Remaja Putri dan Ibu Menyusui) using a quantitative observational analytical study with a cross-sectional design. The type of data used is secondary data. The research subjects were 225 breastfeeding mothers in twelve villages using a simple random sampling technique. Research data was obtained using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and hemoglobin levels. The bivariate analysis used Chi-Square test. **Results:** There is a correlation between animal protein intake diversity and anemia ( $p=0,001$ ;  $OR=2,643$ ) with the risk that breastfeeding mothers with less diversity in animal protein intake have 2,643 times greater chance of suffering from anemia. There is a correlation between sleep quality and anemia ( $p=0,000$ ;  $OR=3,452$ ) with the risk that breastfeeding mothers with poor sleep quality have 3.452 times greater chance of suffering from anemia. **Conclusion:** There is a correlation between animal protein intake diversity and anemia incidence in breastfeeding mothers and there is a correlation between sleep quality and anemia incidence in breastfeeding mothers. **Keywords:** Animal protein intake diversity, animal protein, FFQ, sleep quality, PSQI, anemia, breastfeeding mothers, Jombang Regency.

---

<sup>1</sup>Student of Health Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University

<sup>2</sup>Lecturer of Health Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University