

# **PERAN KALSIMUM DAN VITAMIN C DALAM ABSORPSI ZAT BESI SERTA KAITANNYA DENGAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL: SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS**

**ELZHA GENIZ RIENY-25010114120011  
2021-SKRIPSI**

Masih rendahnya kadar hemoglobin ibu hamil bersamaan dengan tingginya kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia. Salah satu faktor penyebabnya adalah penyerapan zat besi. Faktor yang mempengaruhi penyerapan zat besi diantaranya adalah kalsium dan vitamin C. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kalsium dan vitamin C dalam absorpsi besi serta kaitannya dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Strategi pencarian literatur dalam database elektronik dilakukan menggunakan mesin pencarian Portal Garuda, Scopus dan PubMed dengan kata kunci: kalsium, vitamin c, kadar hemoglobin dan ibu hamil; calcium, vitamin C, hemoglobin levels and pregnant women. Pembatasan ditetapkan pada artikel: artikel asli dari sumber utama dengan teks penuh, diterbitkan sepuluh tahun terakhir, berbahasa Indonesia dan/atau Inggris. Faktor kalsium dan vitamin C yang berhubungan dengan kadar hemoglobin diidentifikasi. Dari 663 artikel didapatkan 14 artikel yang memenuhi kriteria dan selanjutnya diidentifikasi. Kalsium dan vitamin C berperan dalam penyerapan zat besi. Kalsium berperan menghambat penyerapan zat besi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah < 40mg dan/atau >300 mg setiap harinya akan menghambat penyerapan zat besi dan menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah menurun. Vitamin C berperan membantu penyerapan zat besi. Apabila mengonsumsi zat besi disertai dengan vitamin C akan meningkatkan zat besi empat kali lipat sehingga meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kalsium dan vitamin C berperan dalam penyerapan zat besi dan berkaitan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Kata kunci : *kalsium, vitamin C, kadar hemoglobin, ibu hamil*