



KEBIASAAN MINUM TEH BERHUBUNGAN SIGNIFIKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Sofyawati D. Talibo*¹, Anna Y. Pomalingo¹, Nur Asri Kani²

¹Program Studi Diploma Tiga Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

*E-mail: sofyawatitalibo@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Tea is a widely popular beverage around the world and has become part of many people daily routines. Although it offers various health benefits, tea also contains tannins, compounds that can inhibit the body's ability to absorb iron. The aim of study to examine the relationship between tea drinking habits and the incidence of anemia among pregnant women in the working area of the Dungaliyo Community Health Center. The study was quantitative study employed a cross-sectional approach, in which the independent and dependent variables were measured and observed at the same time. The sample size was determined using the Slovin formula, with a purposive sampling technique, resulting in 74 pregnant women as participants. The results of the study indicated that the respondents were 41 (55.4%) categorized as having good tea drinking habits, while 33 (44.6%) had poor habits. In terms of anemia incidence, 41 respondents (55.4%) did not experience anemia, whereas 33 (44.6%) having anemia. Bivariate analysis showed a significant association between tea drinking habits and the incidence of anemia in pregnant women (p -value < 0.005). the conclusion was a significant association between tea drinking habits and the incidence of anemia among pregnant women.

Keywords: anemia; pregnant women; tea drinking habits

ABSTRAK

Teh adalah minuman yang sangat populer di seluruh dunia dan sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari banyak orang. Meskipun teh memiliki banyak manfaat, namun minuman teh mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus slovin dengan teknik pengambilan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identifikasi responden yang memiliki kebiasaan minum teh pada kategori baik sebanyak 41 responden (55.4%) dan tidak baik sebanyak 33 responden (44.6%). Identifikasi responden kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yaitu jumlah terbanyak pada kategori yang tidak mengalami anemia sebanyak 41 responden (55.4%) dan yang sedikit pada kategori mengalami anemia sebanyak 33 responden (44.6%). Berdasarkan hasil analisa uji bivariat menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil (nilai p -value $< 0,005$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; kebiasaan minum teh

PENDAHULUAN

Teh adalah minuman yang sangat populer di seluruh dunia dan sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari banyak orang. Walaupun memiliki beragam khasiat, teh juga mengandung tanin senyawa yang bisa mengurangi kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi. Kurangnya kesadaran akan hal ini membuat sebagian masyarakat, terutama ibu hamil, tidak menyadari bahwa konsumsi teh secara berlebihan dapat meningkatkan risiko anemia. Ibu hamil sering menghadapi anemia selama kehamilan, yang merupakan masalah gizi serius karena kebutuhan zat besi tubuh meningkat tajam



pada masa (Agustin D. 2023). Di Indonesia, penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah asupan zat besi yang kurang memadai disertai dengan peningkatan tuntutan fisiologis kehamilan. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat menjadi 48,9%, naik dari 37,1%. Berdasarkan data dari survei kesehatan indonesia (SKI) 2023 prevalensi anemia pada ibu hamil di indonesia sebesar 27,7 %. Di Provinsi Gorontalo pada 2021, tingkat anemia pada ibu hamil tercatat sebesar 39,6%. Kabupaten Boalemo memiliki angka tertinggi (16,9%), Kabupaten Gorontalo berada di urutan ketiga (4,1%), dan Kabupaten Pohuwato mencatat angka terendah (1,2%). Data dari Puskesmas Dungaliyo di Kabupaten Gorontalo mencatat 287 ibu hamil. Setelah pemeriksaan kadar hemoglobin oleh petugas kesehatan setempat, 57 diantaranya teridentifikasi mengalami anemia, sehingga prevalensi anemia mencapai 19,8%. Dalam observasi pendahuluan melalui wawancara pada 15 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo, terungkap bahwa 8 di antaranya rutin minum teh. Hasil pemeriksaan hemoglobin oleh petugas kesehatan menunjukkan dua dari subjek yang memiliki kebiasaan minum teh mengalami anemia. Subjek menjelaskan bahwa mengonsumsi teh karena meyakini minuman itu dapat memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa kehamilan. Berdasarkan uraian tersebut, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

METHODS

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di area kerja Puskesmas Dungaliyo, Kabupaten Gorontalo, pada Desember 2024. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kebiasaan mengonsumsi teh dan kejadian anemia pada ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh ibu hamil yang berada di wilayah Puskesmas Dungaliyo, dengan total jumlah sebanyak 287 orang (Puskesmas Dungaliyo, 2023). Besar subjek ditentukan dengan rumus Slovin sehingga diperoleh 74 subjek wanita hamil.

Instrumen penelitian mengacu pada alat atau teknik yang dipergunakan untuk mengumpulkan informasi lengkap pada responden. Instrumen menggunakan food frequency questionnaire (FFQ) untuk mengetahui kebiasaan minum teh. Tujuan dari FFQ yaitu untuk mengetahui seberapa sering bahan makanan atau minuman yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. FFQ didesain guna mengetahui pola makan individu, sehingga FFQ terdiri dari berbagai jenis kelompok bahan makanan serta kelompok makanan yang sering dikonsumsi dan dijumpai oleh responden dalam periode tertentu. Frekuensi dari konsumsi makanan bisa berupa harian, mingguan, bulanan, dan tahunan. Setelah memperoleh data yang diinginkan, maka selanjutnya akan dilakukan analisis rata-rata tingkat konsumsi dalam satuan hari. Kategori dalam menentukan frekuensi kebiasaan minum teh yaitu (Baik jika minum teh <2 gls/hr dan >1 jam setelah waktu makan) dan (Tidak baik jika minum teh >2 gls/hr dan <1 jam setelah waktu makan) (E. B. A. Putri et al., 2023).

Pengukuran kadar Hb menggunakan sampel darah seperti darah tepi pada jari tangan dengan menggunakan alat Easytouch GCHb. Easytouch GCHb adalah salah satu alat kesehatan yang berfungsi untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah yang penggunaannya mudah, tidak sakit, akurat, serta praktis sehingga dapat digunakan kapan saja dan dimana saja. Penggunaan Easytouch GCHb terbilang cepat karena hasil pemeriksaan dapat diketahui dengan cepat serta dalam penggunaannya sangat mudah. Kategori dalam menentukan status anemia yaitu (Anemia jika Hb <11 g/dL) dan (Tidak anemia jika Hb >11 g/dL). Analisis univariat dilakukan dengan cara menghitung



frekuensi setiap tabel dan disajikan dalam bentuk persentase. Analisis bivariat dilakukan terhadap variabel-variabel yang dianggap bermasalah. Uji statistik chi square digunakan dengan bantuan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia ibu hamil menunjukkan bahwa 59,5% berada pada range usia 26-36 tahun, 41,9 % ibu hamil berpendidikan tamat SD dan sebagian besar subjek dengan usia kehamilan 6 bulan yaitu 28,4% .

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Kategori	Jumlah	
	n	%
Usia ibu hamil (Tahun)		
15-25	23	31,1
26-36	44	59,5
37-50	7	9,5
Pendidikan ibu hamil		
SD	31	41,9
SMP	16	21,6
SMA	27	36,5
Usia kehamilan (Bulan)		
4	8	10,8
5	16	21,6
6	21	28,4
7	19	25,7
8	10	13,5
Total	74	100,0

Pada Tabel 2. dapat dilihat indentifikasi responden pada variabel bebas (variabel independent) yaitu kebiasaan minum teh. Kebiasaan minum teh dapat diartikan sebagai jumlah frekuensi minum teh yang dikonsumsi dalam sehari. Berdasarkan hasil data yang diolah, frekuensi kebiasaan minum teh terdapat 37 responden (50,0%) memiliki kebiasaan minum teh dengan kategori baik < 2 gelas/hari dan >1 jam setelah waktu makan. Responden yang memiliki kebiasaan minum teh lebih dari 2 gelas per hari dan dalam waktu sebelum 1 jam setelah makan cenderung memiliki kadar hemoglobin rendah (anemia) dibandingkan dengan responden yang minum teh < 2 gelas/hari dan >1 jam setelah makan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Choiriyah dkk, 2024) menyebutkan bahwa minum teh telah menjadi kebiasaan umum di kalangan ibu hamil. Teh kerap dikonsumsi untuk menghilangkan rasa haus, pusing, atau mual. Namun, kebiasaan ini sebenarnya tidak disarankan selama kehamilan karena dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya anemia.

Tabel 2. Hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia

Kategori	Anemia		Tidak Anemia		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	2	5,4	35	94,6	37	50,0
Tidak baik	31	83,8	6	16,2	37	50,0

Berdasarkan Tabel 2 yang memuat hasil tabulasi silang antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo, diperoleh hasil analisis menggunakan uji *Chi-square*. Dalam uji tersebut, ditemukan sel dengan *expected count* kurang dari 5, sehingga proses interpretasi dilanjutkan dengan



Fisher Exact Test. Hasil pengujian menunjukkan nilai $p=0,000$, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi 0,005. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eyato dkk (2019) menunjukkan dari 40 responden, sebanyak 30 orang (75%) tercatat memiliki kebiasaan sering mengonsumsi teh dan 27 di antaranya (67%) mengalami anemia. Asupan energi dan zat gizi berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Andriyani dan Susilowati, 2022). Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat enam orang ibu hamil yang meskipun memiliki kebiasaan konsumsi teh yang kurang baik, namun tidak mengalami anemia. Hal ini dimungkinkan karena para ibu hamil tersebut tetap menjaga asupan makanan bergizi, khususnya yang kaya akan zat besi seperti daging, tempe, tahu, serta berbagai jenis kacang-kacangan. Selain itu, mereka juga rutin mengonsumsi tablet zat besi (Fe), sehingga kondisi anemia dapat dicegah atau dikendalikan.

CONCLUSION

Hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo yaitu terdapat hubungan yang signifikan berdasarkan hasil dari uji *chi square* yang didapatkan nilai $p=0.000$. Terdapat hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin D. 2023. Hubungan antara asupan fe, kebiasaan minum teh, dan status gizi dengan kejadian anemia pada santri putri Di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin. *IJurnal Ilmu Pendidikan*. 7(2). 1-10.
- Andriyani A and Susilowati, D. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi The Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 98–103. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i2.3447>
- Choiriyah NN, Soraya D, Maharani K. 2024. hubungan minum teh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 25–39. Eyato Y, Bunsal CM,
- Katuuk HM. 2019. Hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada wanita usia subur di Limboto Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Kesehatan Amanah*. 3(2): 131–138.
- Kemenkes RI. 2023. Hasil Survey Kesehatan Indonesia dalam angka 2023. Kemenkes RI. Jakarta.