

PENGARUH KEBIASAAN MINUM THE DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

PUTRI AYU YESSY ARIESCHA¹, LUHUR MONALISA², PENY ARIANI³,
TETTY JUNITA PURBA⁴, NUR MALA SARI⁵

^{1,2,3,4,5} INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA
e-mail : Yezikatwin@gmail.com

DOI : 10.35451/jkk.v3i1.507

Abstract

In the first trimester of pregnancy, mothers often experience nausea and vomiting. In conditions of nausea and vomiting, eating and drinking warm is a solution for pregnant women to relieve nausea and vomiting. The warm drink that is often consumed by Indonesians is tea, as well as for pregnant women. The habit of drinking tea in pregnant women can exacerbate the risk of anemia. This is because tea contains tannins which can cause the iron absorption process to be inadequate. The research objective was to determine the effect of the habit of drinking tea after eating on the incidence of anemia in pregnant women at the Tebing Syahbandar Public Health Center in 2020. Analytical research design using a cross sectional approach, a sample of 32 respondents who were taken by total sampling. The independent variable was drinking tea after meals and the dependent variable was the incidence of anemia. The research instrument used a questionnaire. Data were analyzed by using Chi - Square test with $\alpha < 0.05$. The results of the study, most of the 32 respondents (62.5%) had tea drinking habits and most (40.6%) had anemia. The results of the Chi-Square test with a significance value of $\alpha = 0.05$, obtained a value of $p = 0.003$, which means $p < \alpha$, so H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between the habit of drinking tea after eating with the incidence of anemia in pregnant women at the Tebing Syahbandar Health Center in 2020. The more frequent consuming tea, the higher the anemia level in pregnant women. It is hoped that midwives will provide counseling more often to pregnant women about the importance of good and proper nutrition that is obtained from food or drinks consumed by pregnant women.

Keywords: Tea, Anemia, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Menurut Data WHO tahun 2017 diperkirakan bahwa prevalensi anemia pada kehamilan cukup besar yaitu 55% dan umumnya terjadi pada kehamilan trimester ketiga. Prevalensi kejadian anemia zat besi pada ibu hamil di Indonesia menurut data Riskesdas

2018 adalah 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia (Riskesdas,2018)

Anemia terjadi karena kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit dalam darah di bawah nilai normal. Hb adalah zat yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh

jaringan tubuh ibu termasuk ke tubuh janin yang dikandung oleh ibu, sehingga jika terjadi anemia pada ibu hamil, maka akan memberikan dampak terhadap janin. (Yanti, 2015).

Anemia dalam kehamilan dapat berkontribusi hingga 40% dalam kematian ibu. Berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2018 menyatakan bahwa angka kejadian ibu hamil anemia semakin meningkat. Mayoritas ibu hamil anemia adalah ibu hamil dari rentang usia 15-24 tahun dengan angka 84,6%, rentang usia 25-34 tahun dengan angka 33,7%, usia 35-44 tahun dengan angka 24%. (Choirunnisa, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian Ridwan Amiruddin (2018) menunjukkan data bahwa 70% dari angka kematian ibu disebabkan karena anemia dan 19,7% yang disebabkan oleh hal lain. (Azra, 2015). Peran Bidan Profesional menurut PERMENKES RI (2010) salah satunya adalah memberikan asuhan dan pelayanan pada ibu hamil diantaranya adalah penyuluhan dan konseling, serta pemberian informasi kesehatan reproduksi. Kegiatan ini bermanfaat untuk memberikan informasi kepada ibu hamil tentang pencegahan terjadinya anemia.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia diantaranya yaitu jumlah zat besi yang tidak cukup dalam makanan, rendahnya penyerapan zat besi, peningkatan kebutuhan, kekurangan darah, pola makan yang tidak baik, status sosial ekonomi, adanya penyakit infeksi dan rendahnya pengetahuan tentang zat besi, selain itu adanya zat penghambat penyerapan zat besi yang berasal dari makanan.

Sedangkan beberapa Faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada saat kehamilan diantaranya adalah gravida, usia, paritas (Jumlah

Anak), tingkat pendidikan ibu, status ekonomi sosial, dan kepatuhan ibu dalam konsumsi tablet Fe (Krisnawati, dkk, 2015).

Menurut penelitian Yudi Septiawan (2015) di Lampung Utara sebanyak 45,7% ibu hamil yang terbiasa untuk minum teh cenderung mengalami anemia, dengan hasil uji statistik diperoleh data bahwa nilai p-value $0,044 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum teh pada ibu hamil dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Minum teh adalah salah satu kebiasaan yang sejak dulu sudah melekat bagi masyarakat Indonesia, minum teh dianggap menjadi hal biasa yang lazim dikonsumsi oleh segala usia, termasuk ibu hamil. Kandungan zat tannin dalam teh diketahui dapat menyebabkan penyerapan zat besi dari makanan menjadi terhambat.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Puskesmas Tebing Syahbandar, bahwa prevalensi kejadian ibu hamil dengan anemia sekitar 68 %. Dari 10 ibu hamil yang diperiksa sebanyak 6 orang yang mengalami anemia. Berdasarkan data diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang " Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Tahun 2020".

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Analitik Observasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tebing Syahbandar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Tebing Syahbandar yaitu sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampling yaitu Total Sampling seluruh populasi

dijadikan sampel dengan jumlah sebanyak 32 orang.

Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah lembar Kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan lembar Kuesioner dengan pengisian dilakukan oleh responden. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan data dengan 4 hal yaitu Editing (Penyuntingan data), Coding (Membuat lembar code), Entry data (Memasukan data), dan Tabulating (Tabulasi data). Analisis data menggunakan Chi - Square

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | N | % |
|----------------|----------|-------|
| Umur | 25-30 | 56,2 |
| | 31-35 | 43,8 |
| Berat badan | 50-60 | 25,0 |
| | 61-70 | 43,8 |
| | >71 | 31,2 |
| Tinggi Badan | 150-160 | 53,1 |
| | 161-170 | 46,9 |
| Lingkar lengan | <23,5 cm | 37,5 |
| | >23,5 cm | 62,5 |
| Total | 32 | 100,0 |

Berdasarkan tabel distribusi diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berdasarkan umur 25-30 tahun sebanyak 18 orang (56,2%) Berdasarkan berat badan mayoritasnya adalah BB 61-70 Kg sebanyak 14 orang (43,8%), Responden responden berdasarkan Tinggi badan 150-160 cm dengan mayoritas 17 orang (53,1%) sedangkan Responden yang mempunyai lingkar lengan >23,5 cm sebanyak 20 orang (62,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum The dan Kadar HB Responden

| | F | Persentase % |
|-----------|---|--------------|
| Minum Teh | | |

| | | |
|-----------------|----|-------|
| Sering | 20 | 62,5% |
| Tdk Sering | 12 | 37,5% |
| Kadar HB Normal | 19 | 59,4 |
| | 13 | 40,6 |
| Total | 32 | 100 % |

Berdasarkan tabel analisa bivariat diatas menunjukkan bahwa responden yang sering minum teh sebanyak 20 orang (62,5%), dan responden yang tidak sering minum teh sebanyak 12 orang (37,5%). Dan berdasarkan tabel distribusi diatas menunjukkan bahwa responden yang mempunyai Hb Normal sebanyak 19 orang (59,4%), dan responden yang anemia sebanyak 13 orang (40,6%).

Tabel.3. Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

| Kebiasaan Minum Teh setelah makan | Hb Normal | Anemia | Total | P Value |
|-----------------------------------|-----------|--------|-------|---------|
| | | | | |
| Biasa | 16 | 4 | 20 | 0,003 |
| Tidak Biasa | 3 | 9 | 12 | |
| Total | 19 | 13 | 32 | |

Berdasarkan perolehan hasil statistik uji Chi - Square hasilnya adalah 0,003. Dimana nilai pValue = (0,003) < α = (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu adanya pengaruh kebiasaan minum teh setelah makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar tahun 2020.

4. PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal. Hal ini disebabkan oleh kurangnya suplai nutrisi dan zat gizi untuk asam folat ataupun vitamin B12. Kejadian anemia yang sering terjadi pada ibu hamil adalah karena

kekurangan zat besi (Fe), sehingga lebih dikenal dengan istilah anemia zat besi (AGD). Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi selama masa kehamilan. Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi.

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena hal ini dapat mencerminkan nilai kesejahteraan dan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya terhadap kualitas sumber daya manusia sangat besar (Marianti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui hasil statistik dari uji Chi - Square yaitu nilai $P = 0,003$. Dimana nilai P lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya adanya pengaruh yang signifikan anatar kebiasaan minum teh setelah makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar tahun 2020.

Dari hasil penelitian pengaruh kebiasaan minum teh setelah makan terhadap prevalensi anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar diperoleh hasil bahwa responden dengan kebiasaan minum teh dan memiliki Hb Normal sebanyak 16 orang dan responden yang memiliki kebiasaan minum teh dan mengalami anemia sebanyak 4 orang. Sedangkan ibu hamil yang tidak memiliki kebiasaan minum teh dengan Hb yang normal sebanyak 3 orang dan ibu hamil yang tidak memiliki kebiasaan minum teh dan mengalami anemia sebanyak 9 orang.

Konsumsi teh memiliki potensi penyebab kejadian anemia dikarenakan teh bisa mengabsorpsi mineral menjadi zat besi. Hal ini dikaitkan dengan zat tanin yang terdapat dalam kandungan teh. Mineral yang terdapat dalam makanan merupakan pembentukan zat besi dan bila bereaksi dengan zat tanin yang ada pada teh, akan membentuk

ikatan yang sulit bahkan tidak larut dalam sistem pencernaan (Afiyah, 2015).

Kejadian anemia pada ibu hamil semakin parah dengan kebiasaan masyarakat Indonesia yang terbiasa minum teh setiap hari. Teh merupakan salah satu minuman khas yang paling digemari dan banyak dikonsumsi setelah air. Aroma teh yang harum serta rasanya yang khas membuat minuman ini banyak disukai oleh orang-orang. Teh juga dapat bermanfaat sebagai antioksidan, sehingga dapat memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, menghaluskan kulit, dan mengurangi berat badan. (Afiyah, 2015).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti yang meneliti pengaruh kebiasaan minum teh setelah makan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar tahun 2020 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan minum teh sebanyak 20 orang (62,5%), dan responden yang tidak mempunyai kebiasaan minum teh sebanyak 12 orang (37,5%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risza Choirunnisa (2018) yang meneliti pengaruh konsumsi minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Tangerang tahun 2018, dimana yang mengkonsumsi teh sebanyak 78 ibu hamil (67,8%) dan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi teh sebanyak 37 ibu hamil (32,2%). Menurut asumsi peneliti, teh memang sudah menjadi minuman sehari-hari untuk banyak orang, tidak terkecuali untuk ibu hamil. Umumnya teh dikonsumsi hanya untuk sekedar melepas dahaga, bisa untuk menetralkan rasa mual, bahkan tidak sedikit orang mengkonsumsi teh hangat untuk menetralkan rasa pusing.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afiyah

(2015) ibu hamil di BPS Nur Isnafiyah mengkonsumsi teh sebanyak (55,6%) untuk mengurangi emesi dan membuat ibu terasa lebih tenang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmawansyah (2017) yang meneliti tentang kebiasaan minum teh dengan resiko kejadian anemia pada ibu hamil (Studi Wilayah Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu), dimana pada penelitiannya menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kebiasaan minum teh ternyata berisiko 13,0 kali untuk menderita anemia. Penelitian sejenis dilakukan oleh Yudi Sepyawan (2015), dimana dalam penelitiannya menyatakan bahwa ibu hamil yang terbiasa minum teh berisiko mengalami kejadian anemia 2,8 kali lebih besar jika dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak terbiasa minum teh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risza Choirunnisa (2019) yang meneliti pengaruh konsumsi minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang tahun 2018 dengan perolehan 115 ibu hamil sebagian besar (67,8%) mengkonsumsi teh dan sebagian besar (76,5%) ibu mengalami anemia. Hasil statistik didapatkan nilai pValue 0,001 yang berarti nilai $p < \alpha$, maka H_0 ditolak.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Risza Choirunnisa pada tahun 2018 dengan judul penelitiannya adalah pengaruh konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang. Dimana hasil penelitiannya terhadap ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 63,9% karena beberapa faktor diantaranya mengkonsumsi teh.

Ibu hamil yang mengkonsumsi teh sebanyak 55,6% untuk mengurangi rasa mual dan membuat ibu terasa lebih tenang. Sedangkan dari hasil uji statistik diperoleh nilai $P = 0,001 < \alpha 0,05$ maka adanya pengaruh konsumsi teh dengan kejadian ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang. Menurut asumsi Risza Choirunnisa dari penelitiannya bahwa mengkonsumsi teh memang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam darah, sehingga dapat membuat seorang menjadi anemia jika konsumsi teh berlebihan atau tidak diimbangi dengan makanan yang kaya akan zat besi (Choirunnisa, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Darmawansyah pada tahun 2017 dengan judul penelitian adalah apakah kebiasaan minum teh berisiko menderita anemia pada ibu hamil (Studi Wilayah Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu). Dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh berisiko 13,9 kali untuk menderita anemia pada ibu hamil. Dimana didalam jurnal penelitian tersebut menyebutkan bahwa tanin merupakan kelompok zat utama dalam minuman teh. Kandungan tanin dalam teh hijau adalah 12-25%. Minuman teh juga memberikan manfaat untuk tubuh salah satunya adalah sebagai antioksidan yang dipercaya dapat mengusir radikal bebas sehingga dapat menurunkan resiko serangan jantung dan stroke. Namun tanin yang terkandung didalam teh memberikan efek yang kurang baik bagi kesehatan. Tanin dapat menyebabkan pengurangan daya serap zat besi (Fe).

Tubuh kekurangan zat besi maka pembentukan butir darah merah (hemoglobin) berkurang sehingga mengakibatkan anemia. Pengaruh penghambatan tanin yang terdapat dalam teh dapat menurunkan absorpsi

zat besi sampai dengan 80%. Minum teh satu jam sesudah makan dapat menurunkan absorpsi hingga 85% (Darmawansyah, 2017).

Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil diantaranya adalah jarak kehamilan, status gizi, penyakit sebelumnya, perdarahan, malnutrisi dan gangguan penyerapan (malabsorpsi). Pada kondisi hamil, ibu harus mencukupi kebutuhan gizi, terutama kebutuhan zat besi. Zat besi pada ibu hamil sangat penting karena pada saat kondisi hamil Hb ibu harus tetap normal sesuai dengan usia kehamilannya. Zat besi yang dibutuhkan oleh ibu bisa didapat dari makanan yang dikonsumsi ibu. Tidak semua makanan yang mengandung zat besi bisa masuk dengan baik ke dalam tubuh ibu. Hal ini bisa disebabkan karena adanya gangguan penyerapan (malabsorpsi) di dalam tubuh ibu. Salah satu contoh faktor yang menghambat proses penyerapan zat besi yaitu konsumsi minuman yang dikonsumsi oleh ibu. Minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi adalah teh (Afiyah, 2015).

5. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian di Puskesmas Tebing Syahbandar adalah adanya hubungan kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Tebing Syahbandar tahun 2020..

DAFTAR PUSTAKA

Afiyah, R Khairiyatul. (2015). Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di wilayah BPS. Ny. Nur Isnafiyah Bringin wetan Taman Sidoarjo.
Azra, P. A., dan Bunga Ch Rosha. (2015). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Ibu hamil Di Wilayah Kerja

Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang". Jurnal. Padang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumatera Barat
Amiruddin, R (2018) Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. Jurnal Kesehatan Andalas. 6;3. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
Choirunissa, Risza. (2018). Pengaruh Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *JAKHKJ Vol.5, No. 1. 2019*
Darmawansyah. (2017). Apakah Kebiasaan Minum Teh Berisiko Menderita Anemia Pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu). *JNPH Volume 5 No. 2. 2017.*
Krisnawati, dkk (2015), Pengaruh konsumsi teh terhadap anemia kehamilan. *JKMK. Vol.2.2015*
Marianti. (2018). Pengertian Anemia Defisiensi Besi.
Purnamasari, Gilang. Ani Megawati. Bagoes Widjanarko. (2016). Pengaruh Faktor Pengetahuan dan Sikap Terhadap kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe di Puskesmas Bogor Tengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol. 11 / No.2 / Agustus 2016.*
Riset Kesehatan Dasar (*RISKESDAS*) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
Septiawan, Yudi. (2015). *Jurnal Kesehatan E-ISSN 2548 5695 Vol.6 No.2*
Setiyarno (2014). Hubungan Konsumsi Teh Dengan Kadar Hemoglobin Di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar.
Sumiyarsi, I., Angesti, N., Sri, M., Erindra, B.C. 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol.6(2). Solo: Universitas Sebelas Maret.*

- Utomo, Ari Purwoko. W., Detty Siti N, dan Ratna Siwi P. (2015). Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia.
- WHO. (2014). Levels and Trend Maternal Mortality Rate 2014. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2014). The Treatment of Diarrhea. WHO Press. Geneva.
- Yanti, D.A.M.A. Sulistianingsih, dan Keisnawati (2015). Jurnal Keperawatan 6(2): 79-87. Lampung.
- Yudi Septiawan. Erta Sugerta. (2015). Program Studi Ilmu Keperawatan Mitra Lampung.