



HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DUSUN TELAGA PIRU KECAMATAN SERAM BARAT

Siti Rochmaedah¹, Maritje Seflin J Malisngorar², Ira Sandi Tunny³

Stikes Maluku Husada

Jl. Lintas Seram Waeselang, Kec. Kairatu Kab. Seram Bagian Barat Provinsi Maluku

e-mail: ¹siti.rochmaedah@gmail.com, ²ichemalisngorar@gmail.com, ³irasandi.99@gmail.com

Abstrak

Anemia gizi besi pada ibu hamil masih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dimana angka kematian ibu hamil yang cukup tinggidata WHO menunjukkan bahwa sekitar 30% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Teh dapat menghambat penyerapan zat besi karena didalam teh ada tanin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2019. Desain penelitian yang akan digunakan adalah cross sectional. Populasi berjumlah 32 ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat Kabupaten Seram Bagian Barat. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 32 responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji spearman rho.. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat Kabupaten Seram Bagian Barat tahun 2019 (p-value : 0.022). Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang kandungan dan bahaya mengkonsumsi teh pada waktu yang tidak tepat dan untuk ibu hamil agar meningkatkan gizi mereka terutama penyerapan unsur besi.

Kata kunci: *Kebiasaan Minum Teh, Anemia, Ibu Hamil*

Abstract

Iron nutrient anemia in pregnant women is still one of the public health problems in Indonesia where the mortality rate of pregnant women is quite high WHO data shows that about 30% of pregnant women in Indonesia have anemia. Tea can inhibit iron absorption because there is tannin in tea. This study aims to determine the relationship between tea drinking habits and the incidence of anemia in pregnant women in Telaga Piru Hamlet, West Seram District, West Seram District in 2019. The research design that will be used is cross sectional. The population is 32 pregnant women in Telaga Piru Hamlet, West Seram District, West Seram District. The sample in this study was the entire population of 32 respondents. Data were analyzed using the Spearman rho test. The results showed there was a relationship between tea drinking habits and the incidence of anemia in pregnant women in Telaga Piru Hamlet, West Seram Subdistrict, West Seram District in 2019 (p-value: 0.022). It is expected that health workers can provide health education to the public about the content and dangers of consuming tea at the wrong time and for pregnant women to improve their nutrition, especially iron absorption.

Keywords: *Tea Drinking Habit, Anemia, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah kondisi dinamis manusia dalam rentang sehat sakit yang merupakan hasil interaksi dengan lingkungan. Sehat adalah keadaan kesejahteraan optimal antara fisik, mental, dan sosial yang harus dicapai sepanjang kehidupan. Sehat sakit itu di pengaruhi oleh, lingkungan, pengetahuan, serta kebiasaan (Supartini, 2012).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan pada ibu hamil, penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi. Anemia pada kehamilan merupakan masalah yang umum karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada kehamilan memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Menurut WHO 40% kematian para ibu di Negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Kebanyakan anemia di sebabkan oleh defisiensi zat besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi (Wahara, 2015).

Dampak kekurangan Hb dalam kehamilan dapat menimbulkan morbiditas serta mortalitas bagi ibu maupun janin, seperti terjadinya abortus, persalinan prematur, ketuban pecah dini, mudah terjadi infeksi, perdarahan, sedangkan pada janin yang dikandung dapat menyebabkan gangguan nutrisi dan oksigenasi utero plasenta (Manuaba, 2010). Kondisi ibu dengan anemia dimana kadar Hb di bawah 11 gr/dl pada trimester 1 dan 3 serta kadar Hb <10,5 gr/dl pada trimester ke 2. Nilai batas tersebut terjadi karena hemodilusi terutama pada trimester ke 2 (Prawirohardjo, 2011).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia menunjukkan penurunan dari 43% pada tahun 1995 menjadi 38% pada tahun 2011. Prevalensi tertinggi anemia pada ibu hamil terdapat di kawasan benua Afrika dan Asia yaitu 44,6% dan 39,3% berturut-turut. Bila dibandingkan dengan kawasan benua Asia lain, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia Tenggara adalah yang tertinggi yaitu 48,7%. Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 30% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Angka ini lebih tinggi bila dibandingkan dengan beberapa negara lain di Asia Tenggara seperti Malaysia (27%), Singapura (28%), dan Vietnam (23%) (WHO, 2015). Di Indonesia anemia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat, terutama pada ibu hamil dimana prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari jumlah sebanyak 37,1% pada tahun 2013, menjadi 48,9% pada tahun 2018. Ibu hamil dianggap mengalami anemia bila kadar Hb-nya < 11,0 gr/dl (Riskesdas, 2018).

Kebiasaan minum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Selain air putih, teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia. Rata-rata konsumsi teh penduduk dunia adalah 120 ml/hari per orangnya. Teh diketahui banyak manfaat kesehatan, antara lain menurunkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Besral, dkk, 2007). Walaupun teh mempunyai banyak manfaat kesehatan, namun ternyata teh dapat menghambat penyerapan zat besi.

Kurangnya informasi mengenai teh mengakibatkan ketidaktahuan masyarakat bahwa kandungan dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi dan dapat mengakibatkan anemia. Tanin adalah kandungan dalam teh yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Sekarsari, 2017).

Hasil studi awal yang dilakukan bahwa diketahui dari 10 ibu hamil, terdapat 8 ibu yang mengalami anemia dan 2 lainnya tidak mengalami anemia, sedangkan dari 10 ibu hamil terdapat 7 ibu yang sering mengonsumsi teh, yaitu pada saat setiap kali makan dan ketika merasa mual dan 3 lainnya tidak sering mengonsumsi teh, yaitu mengonsumsi teh hanya ketika merasa mual dan sesekali ketika ingin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat Kabupaten Seram Bagian Barat pada bulan April – Mei 2019. Sampel yang digunakan adalah seluruh ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2019 yang berjumlah 32 orang. Variabel independen adalah kebiasaan minum teh dan variabel dependen yaitu kejadian anemia. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk mengetahui karakteristik responden dan lembar observasi. Alat ukur yang diperlukan adalah haemometer

untuk mengukur kadar Hb Ibu hamil. Uji statistik yang digunakan adalah *Sperman Rank* dengan tingkat signifikan $p < 0,05$ (taraf kepercayaan 95%).

HASIL PENELITIAN

Tabel 5.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Umur Kehamilan, Pekerjaan, Pendidikan Terakhir, Di Dusun Telaga Piru Kabupaten Seram Bagain Barat

Variabel	Jumlah	Persen (%)
Umur Responden		
<20	2	6.2
20 – 35	29	90.6
> 35	1	3.1
Total	32	100
Umur Kehamilan		
0 – 12	5	15.6
>12 – 28	13	40.6
>28 – 40	14	43.8
Total	32	100
Pekerjaan		
IRT	31	96.9
Honorar	1	3.1
Total	32	100
Pendidikan Terakhir		
SD	6	18.8
SMP	8	25.0
SMA	17	53.1
D3 / S1	1	3.1
Total	32	100

Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan bahwa : dari 32 responden terdapat 29 (90.6%) responden yang berumur umur 25-30 tahun, umur < 20 tahun sebanyak 2 (6.2%) responden, umur > 35 tahun sebanyak 1 (3.1%) responden. Umur Kehamilan terbanyak pada kehamilan 28-40 minggu (trimester 3) sebanyak 14 (48.8%) responden, kemudian sebanyak 13 (40,6%) responden pada umur kehamilan 12-28 minggu (trimester 2), dan paling sedikit yaitupada umur kehamilan 0-12 minggu (trimester 1) yaitu sebanyak 5 (15,6%) responden. Tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 31 (96,9%) responden. Mayoritas pendidikan responden adalah lulusan sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 17 (53,1) responden.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Teh, dan Kadar Hemoglobin Responden Di Dusun Telaga Piru Kabupaten Seram Bagain Barat

Total	32	100
--------------	-----------	------------

Tingkat Konsumsi Teh		
Tidak Biasa	16	50.0
Biasa	16	50.0
Total	32	100
Kadar Hemoglobin		
≥ 11 g/dl (Tidak Anemia)	10	31.2
< 11 g/dl (Anemia)	22	68.8
Total	32	100

Data Primer, 2019

Dari 32 responden yang tidak biasa mengonsumsi teh sebanyak 16 (50,0%) responden dan biasa mengonsumsi teh sebanyak 16 (50,0%) responden. Responden yang memiliki kadar Hb ≥ 11 g/dl (tidak anemia) sebanyak 10 responden (31,2%) dan 22 responden (68,8%) lainnya memiliki kadar Hb < 11 g/dl (anemia).

Tabel 5.3
Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Dusun Telaga Piru Kabupaten Seram Bagian Barat

Kebiasaan minum teh	Kejadian anemia						P - Value
	Anemia		Tidak anemia		Jumlah		
	n	%	n	%	N	%	
Biasa	14	87.5	2	12.5	16	100.0	0.022
Tidak Biasa	8	50.0	8	50.0	16	100.0	
Total	22	68.8	10	31.2	32	100	

Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5.2, dari 16 responden yang biasa minum teh, terdapat 14 (87,5%) responden yang mengalami anemia dan 2 (12,5) tidak anemia, sedangkan dari 16 responden yang tidak memiliki kebiasaan minum teh yang mengalami anemia maupun tidak anemia masing-masing sebanyak 8 (50,0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value } 0,022 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adahubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Bagian Barat Tahun 2019.

PEMBAHASAN

a. Kebiasaan Konsumsi The

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 32 responden terdapat 16 responden (50.0%) yang memiliki kebiasaan minum teh dan 16 responden (50.0) lainnya tidak biasa mengonsumsi teh

Kebiasaan minum teh, sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Selain air putih, teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia. Walaupun teh mempunyai banyak manfaat kesehatan, namun ternyata teh juga diketahui menghambat penyerapan zat besi. Tanin merupakan zat penghambat Fe yang ada dalam teh, (Besral, dkk, 2007). Teh merupakan jenis minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Saat ini, bagi masyarakat Indonesia, teh merupakan minuman penyegar yang paling populer. Tidak hanya pada kalangan remaja, dewasa, atau orang tua saja, tetapi ibu hamil pun ikut merasakan kesegaran teh untuk melepas rasa mual. Meskipun begitu, kurangnya informasi dan

propaganda pemerintah mengenai teh mengakibatkan ketidaktahuan masyarakat sehingga Indonesia masih saja menjadi negara yang tercatat sebagai peminum teh terendah di dunia (Winarno dan Lissa, 2013).

Menurut peneliti walaupun mengkonsumsi teh sudah menjadi salah satu budaya bagi masyarakat, ada beberapa orang yang tidak menjadikannya sebagai suatu kebiasaan, ada yang hanya mengkonsumsi teh hanya pada pagi hari ketika sarapan dan pada sebagian ibu hamil mengkonsumsi teh hanya ketika ingin, ada yang mengkonsumsi teh untuk menetralkan rasa mual, dan ada pula yang mengkonsumsi teh untuk sekedar menghilangkan rasa pusing.

b. Kadar Hemoglobin

Penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki kadar Hb ≥ 11 g/dl (tidak anemia) sebanyak 10 responden (31,2%) dan 22 responden (68,8%) lainnya memiliki kadar Hb < 11 g/dl (anemia).

Kadar hemoglobin di < 11 gr/dl pada ibu hamil menandakan bahwa ibu hamil mengalami anemia. Pada trimester 1 dan 3 dengan kadar hemoglobin < 11 , gr/dl pada trimester ke 2 < 10.5 gr/dl. Nilai batas tersebut terjadi karena hemodilusi terutama pada trimester ke 2” (Prawirohardjo, 2011).

Ibu hamil akan mengalami peningkatan volume darah selama dalam masa kehamilan yang lazim disebut hidremia atau hipervolemia. Pertambahan sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi). Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut : plasma 30%, sel darah 18 %, dan hemoglobin 19%. Bertambahnya darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu. Secara fisiologis, pengenceran darah ini untuk membantu meringankan kerja jantung yang semakin berat dengan adanya kehamilan. Penyebab anemia dalam kehamilan yang paling banyak oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi (Syaifuddin, 2006).

c. Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Telaga Piru pada 32 responden diketahui bahwa dari 16 responden yang memiliki kebiasaan minum teh sebanyak 14 (87,5%) responden mengalami anemia, hal ini disebabkan karena teh dapat menghambat penyerapan zat besi, dan terdapat 2 (12.5%) responden tidak mengalami anemia. Hal ini dikarenakan menurut peneliti dari wawancara yang dilakukan 2 (12.5%) responden yang tidak mengalami anemia adalah yang mempunyai kebiasaan minum teh namun dikonsumsi pada waktu yang tepat, yaitu dikonsumsi tidak pada saat makan dan dikonsumsi lebih dari 2 jam setelah makan dan responden juga sering mengkonsumsi sayuran hijau, hal ini yang menyebabkan kadar Hb responden tidak terganggu sekalipun memiliki kebiasaan minum teh.

Menurut Almatsier (2011) teh banyak mengandung tanin sehingga menghambat penyerapan zat besi tannin pada teh dapat menurunkan penyerapan zat besi 80%. Tanin merupakan polifenol yang terdapat di dalam teh, tanin juga dapat menghambat absorpsi besi dengan cara mengikat besi. Bila besi tubuh tidak terlalu tinggi sebaiknya tidak minum teh pada waktu makan.

Batas aman untuk mengonsumsi teh dalam sehari adalah 750 mg/hari atau setara dengan satu cangkir teh berukuran 200 ml (Setiyarno, 2014). Konsumsi 1 cangkir teh sehari dapat menurunkan absorpsi Fe sebanyak 49%, sedangkan konsumsi 2 cangkir teh sehari menurunkan absorpsi Fe sebesar 67%. Teh yang dikonsumsi setelah makan hingga 1 jam

akan mengurangi daya serap sel darah merah terhadap zat besi sebesar 64%, maka dari itu dianjurkan waktu terbaik untuk mengkonsumsi teh adalah 2 jam setelah makan (Laraeni, Putri, 2015).

Berdasarkan hasil uji data statistik menggunakan uji Rank Spearman diperoleh nilai p-value 0,022, hal ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kabupaten Seram Bagian Barat 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septiawan (2015) bahwa penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh kombinasi makanan yang diserap pada waktu makan makanan tertentu, terutama teh yang akan menimbulkan pengaruh penghambatan yang nyata pada penyerapan zat besi. Senyawa tanin dari teh yang berlebihan dalam darah akan mengganggu penyerapan zat besi. Tubuh kekurangan zat besi maka pembentukan tanin yang terdapat di dalam teh dapat menurunkan absorpsi zat besi sampai dengan 80%. Minum teh satu jam sesudah makan dapat menurunkan absorpsi hingga 85% butir darah merah (hemoglobin) berkurang sehingga menyebabkan anemia.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat Kabupaten Seram Bagian Barat Tahun 2019.

SARAN

Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang kandungan dan bahaya mengkonsumsi teh pada waktu yang tidak tepat, baik dari sisi kelebihan maupun kerugian serta memberikan informasi tentang kandungan yang terdapat dalam teh dan kapan waktu yang tepat dan baik untuk mengkonsumsi teh sehingga kejadian anemia pada ibu hamil pada khususnya dapat diminimalisir.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, dkk. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Besral, Lia Meilianingsih, Junaiti Saliar. 2007. *Pengaruh Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia pada Usila di Kota Bandung*. MAKARA, Kesehatan, Vol. 11, No. 1. Juni 2007.
- Dinas Kesehatan provinsi maluku.(2015). Profil kesehatan Maluku tahun 2015.
- Juliarti, W, (2017) “Hubungan Faktor Penyebab Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Melur”, *jurnal penelitian kesehatan suara forikes*, VIII, pp. 25-28.
- Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah obstetri*, Jakarta: EGC
- Prawirohardjo. 2011. Ilmu Kebidanan. YBS. Jakarta.
- Riskesdas (2018). *Riset Kesehatan Dasar (National Health Survey)*, Ministry of Health Republic of Indonesia.
- Sekarsari.(2017). *Diet dan Nutrisi*. Di unduh dari <http://www.1health.id> pada tanggal 7 mei 2019
- Septiawan, Erta Sugerta.(2015)“*Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Ke II Di Puskesmas Kota Bumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2015*”. Ilmu keperawatan mitra lampung.
- Setiyarno.2014.Hubungan Konsumsi The dengan Kadar Hemoglobin di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar

- Susianti. (2017) “Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Di Puskesmas Karanganyar”, *jurnal kesehatan*, pp.118-125
- Wahara, W. (2015) “Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Anemia Dengan Motivasi Konsumsi Tablet Fe Selama Kehamilan Polindes Serimenda Sembahe Kecamatan Sibolangit Tahun 2014”, *jurnal ilmiah dunia ilmu*, 1(2),pp.1-9
- Wiknjosastro dan Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo. Jakarta:
- Winarno dan Lissa, (2013). *Green Tea and With Tea*, Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.
- World Health Organization (WHO). 2015. *Global Tuberculosis Report 2015*. Switzerland.
- Yudi Septiawan, E. Sugerta. (2015).”Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Di Puskesmas Kota Bumi II Kabupaten Lampung Utara, *jurnal kesehatan*, VI, nomor, pp. 117-122.
- Laraeni Yuli, Yuliana Putri (2015). *Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enchancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80-86.