

HUBUNGAN KONSUMSI TEH DAN STATUS GIZI PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GEKBRONG KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2023

Risma, Berty Risyanti, Oktarina Sri Iriani, Ira Kartika, Santi Deliani R

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung

email: qyansabillarisma@gmail.com

Abstract

The condition of anemia in pregnant women is exacerbated by the habit of Indonesians consuming tea. The low nutritional status of pregnant women during pregnancy has an adverse impact on both the mother and the fetus, including babies born with low birth weight (LBW), the risk of giving birth to babies who are malnourished, stunted and premature. The purpose of this study was to determine the relationship between tea consumption and nutritional status in pregnant women with the incidence of anemia in pregnant women in the Gekbrong area, Cianjur regency. The research method uses this type of observational analytic quantitative research with cross sectional design. The results of the study using the chi square showed that the p value was $0.000 < 0.05$ so that there was a significant relationship between tea consumption and the incidence of anemia in pregnant women. It was known that the p value was $0.001 < 0.05$ so that there was a significant relationship between nutritional status and the incidence of anemia in pregnant women at the Gekbrong Health Center.

Keywords: Drinking tea, nutritional status, anemia

Abstrak

Kondisi anemia pada ibu hamil diperparah dengan kebiasaan orang Indonesia yang mengonsumsi teh. Rendahnya status gizi ibu hamil selama kehamilan mengakibatkan dampak yang tidak baik untuk ibu maupun janin, diantaranya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), berisiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi, stunting dan premature. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Konsumsi Teh dan Status Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Gekbrong Kabupaten Cianjur. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross sectional. Hasil penelitian menggunakan chi square bahwa p value $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil, Diketahui bahwa p value $0,001 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gekbrong.

Kata Kunci: Minum teh, status gizi, anemia

I. PENDAHULUAN

Rendahnya status gizi ibu hamil selama kehamilan mengakibatkan

dampak yang tidak baik untuk ibu maupun janin, diantaranya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), berisiko melahirkan bayi mengalami proses pembentukan yang tidak sempurna.

Fenomena minum Teh telah menjadi minuman yang populer setelah trimester berikutnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi pada trimester I, maka di trimester II dan trimester III janin akan

yang kekurangan gizi, stunting dan prematur. Ibu hamil yang mengalami kurang gizi sebelum hamil atau selama kehamilan semester pertama juga dapat mengakibatkan bayi lahir dengan kerusakan otak dan sumsum tulang karena kehamilan pada trimester pertama merupakan masa yang paling rawan, dimana proses pembentukan organ-organ yang sangat penting seperti saraf pusat, jantung dan pendengaran yang akan disempurnakan pada air mineral yang paling sering dikonsumsi oleh masyarakat. Bagi semua masyarakat Cianjur teh adalah minuman

yang segar dan minuman paling sering di minati oleh semua kalangan. Tidak hanya pada dewasa, remaja dan orang tua saja begitupun dengan ibu hamil mengkonsumsi dan merasakan kesegaran teh untuk menghilangkan rasa mual dan merasakan kenyamanan pada ibu hamil. Selain teh mengandung banyak manfaat bagi kesehatan, kandungan teh juga mengandung zat tannin yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dapat menyebabkan anemia bagi beberapa konsumen terutama pada wanita dan ibu hamil di Kabupaten Cianjur.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1. . Anemia pada Kehamilan

a. Definisi Anemia Pada Ibu Hamil

Menurut WHO anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 12 gr/dL sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah (Erythropoietic) dalam produksinya untuk mempertahankan konsentrasi Hb pada tingkat normal. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan.⁸

b. Pengertian Anemia dalam Kehamilan

Pengertian anemia dalam kehamilan yang lain diemukakan oleh Astutik, 2016, yaitu suatu kondisi adanya penurunan sel darah merah atau menurunnya kadar Hb, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ – organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang.⁸

c. Anemia dalam Kehamilan

Biasanya selama kehamilan, terjadi hiperplasia erythroid dari sumsum tulang, dan meningkatkan massa RBC. Namun, peningkatan yang tidak proporsional dalam hasil volume plasma menyebabkan hemodilusi (hydremlia kehamilan): Hct menurun dari antara 38 dan 45% pada wanita sehat yang tidak hamil sampai sekitar 34% selama kehamilan tunggal dan sampai 30% selama akhir kehamilan multifetal. Jadi selama kehamilan, anemia didefinisikan sebagai Hb <12 g /dL (Ht <30%). Jika Hb <12 g/dL pada

awal kehamilan, wanita mungkin perlu diberikan obat profilaktik karena hemodilusi berikutnya biasanya mengurangi kadar Hb untuk

<12 g/dL. Meskipun hemodilusi, kapasitas pembawa O₂ tetap normal selama kehamilan. Hct biasanya meningkat segera setelah melahirkan. Anemia terjadi pada 1/3 dari perempuan selama trimester ketiga. Penyebab paling umum adalah defisiensi zat besi dan folat.

2. Teh

a. Pengertian Teh

Teh (*Camellia sinensis*) merupakan salah satu minuman yang sangat populer di dunia. Berdasarkan proses pengolahannya, secara tradisional produk teh dibagi menjadi 3 jenis, yaitu teh hijau, teh oolong, dan teh hitam. Seiring dengan perkembangan ilmu pangan yang makin maju, khasiat minum teh pun makin banyak diketahui pengaruhnya terhadap kesehatan.¹⁰

b. Kandungan Teh dan Karakteristiknya

Teh mengandung sejenis antioksidan yang disebut katekin. Pada daun teh segar, kadar katekin bisa mencapai 30% dari berat kering. Teh hijau dan teh putih mengandung katekin yang tinggi, sedangkan teh hitam mengandung lebih sedikit katekin karena katekin hilang dalam proses oksidasi. Katekin yang terkandung ini berfungsi sebagai antioksidan untuk menangkap radikal bebas dalam tubuh, juga ampuh mencegah berkembangnya sel kanker dalam tubuh. Teh juga mengandung kafein (sekitar 3% dari berat kering atau sekitar 40 mg per cangkir), teofilin dan teobromin dalam jumlah sedikit. Kafein dapat mempercepat pernapasan, merangsang susunan saraf pusat dan aktivitas jantung. Teofilin memiliki efek diuretik kuat, menstimulasi kerja jantung dan melebarkan pembuluh darah koroner. Teobromin terutama mempengaruhi otot. Dalam teh terdapat tanin dalam teh yang dapat bereaksi dengan mineral besi dalam makanan yang membentuk tanat. Tanat ini yang kemudian menyebabkan besi dalam makanan tidak dapat digunakan oleh tubuh. Selain itu juga terdapat fluoride yang dapat membantu dalam mencegah tumbuhnya karies pada gigi serta dapat memperkuat gigi dan Asam amino L-

theanine yang dapat memperkuat imun tubuh.¹¹

c. Keuntungan dan Kerugian Teh

Teh memiliki banyak manfaat bagi kesehatan antara lain menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan menghambat perkembangan kanker, mempunyai efek untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut karena kandungan natural florida yang dimilikinya dapat mencegah terjadinya karies pada gigi. Selain itu juga dapat mengurangi resiko terjadinya patah tulang pada usia lanjut. Sekalipun memiliki banyak manfaat, perlu diingat bahwa teh juga mengandung kafein. Jika dikonsumsi secara berlebih, ia dapat menyebabkan beberapa gangguan, seperti insomnia, kecemasan, dan ketidakteraturan denyut jantung. Namun, kandungan kafein dalam teh masih tetap lebih rendah jika dibandingkan dengan kopi atau minuman ringan bersoda. Selain kafein zat tannin dalam teh diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi yang bersumber dari bukan hem (non-heme iron). Anemia kekurangan zat besi pada anak-anak di Arab Saudi dan di Inggris juga dilaporkan berhubungan dengan kebiasaan minum teh. ¹² Dilaporkan juga bahwa dampak dari interaksi teh dengan zat

besi ini bergantung pada status konsumsi zat besi yakni sumber asupan zat besi baik yang bersumber dari hem (hem iron) maupun yang bersumber dari bukan hem (non-heme iron) dan karakteristik individu. Pada ibu hamil kekurangan zat besi ini dapat menyebabkan janin dalam kandungan menjadi kekurangan zat besi bawaan. Sehingga setelah lahir bayi juga akan menderita anemia dan kekurangan zat besi. Berbagai penyakit lain yang akan timbul akibat anemia adalah abortus, partus prematurus, infeksi saat dalam proses persalinan atau pasca persalinan, dll.

d. Pengukuran Minum teh

Dalam penelitiannya kebiasaan minum teh dikumpulkan melalui catatan asupan makanan (food record) 1 x 24 jam selama 7 hari, dan responden dikategorikan minum teh tiap hari jika selama 7 hari selalu minum teh dan dikategorikan kadang-kadang jika responden minum teh namun tidak tiap hari, dan kategori

tidak pernah apabila responden tidak pernah minum teh dalam kurun waktu 7 hari tersebut.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitik observasional dengan desain cross sectional (potong lintang) di mana data yang menyangkut variabel bebas dengan variabel terikat akan di kumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gekbrong
Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa jumlah anemia pada ibu hamil sebanyak 57 (66,3%) responden dan sebanyak 29 (33,7%) ibu tidak mengalami anemia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh salah satu faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil adalah konsumsi teh/kopi langsung setelah makan. Menurut Besral salah satu kandungan teh yaitu tanin yang dapat mengikat mineral (termasuk zat besi) dan pada

Sebagian teh (terutama teh hitam) terdapat senyawa polifenol yang memiliki peran sebagai antioksidasi sudah terjadi oksidasi kemudian mengikat mineral seperti Ca, Fe dan Zn sehingga tubuh mengalami kekurangan penyerapan zat besi. Anemia pada kehamilan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dl. Anemia selama kehamilan di negara berkembang bersifat multifaktorial antara lain defisiensi mikronutrien zat besi, folat, dan vitamin A dan B12 dan anemia karena infeksi parasit seperti malaria dan cacing tambang atau Anemia dan infeksi kronis seperti TB dan HIV. Dampak kekurangan zat besi pada wanita hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan risiko terjadinya berat badan lahir rendah. Hal ini terjadi karena kebiasaan seorang ibu mengutamakan pemenuhan gizi bagi kepala keluarga dan anggota keluarga dibandingkan dirinya sendiri

2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Teh Ibu Hamil di Puskesmas Gekbrong

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa jumlah ibu hamil yang sering konsumsi teh

sebanyak 33 (38,4%) responden. Ibu hamil yang konsumsi teh kadang – kadang sebanyak 29 (33,7%) dan ibu hamil yang tidak pernah konsumsi teh sebanyak 24 (27,9%) responden. Batas aman untuk mengonsumsi tanin dalam sehari adalah 750 mg/hari atau setara dengan satu cangkir teh berukuran 240 ml, hal yang perlu diingat oleh ibu pada saat masa kehamilan adalah untuk tidak mengonsumsi teh secara berlebihan

Distribusi Frekuensi Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Gekbrong

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami KEK sebanyak 50 (58,1%) responden dan yang tidak mengalami KEK sebanyak 36 (41,9%) responden. Pada penelitian ini untuk pengukuran status gizi menggunakan indikator LILA. Pengukuran berdasarkan LILA untuk mendeteksi dini KEK terutama pada ibu hamil. Pada Ibu hamil yang mengalami anemia cenderung memiliki LILA yang rendah dan berisiko mengalami KEK

4. Hubungan Konsumsi teh dengan kejadian Anemia di Puskesmas Gekbrong
Hasil analisis data menggunakan chi square didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang sering konsumsi teh dan mengalami anemia sebanyak 31 (93,9%) responden sedangkan ibu hamil yang konsumsi teh kadang-kadang dan mengalami anemia sebanyak 21 (72,4%) responden. Dan ibu hamil yang tidak pernah konsumsi teh tetapi mengalami anemia yaitu sebanyak 5 (20,8%) responden. Hasil nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2023

5. Hubungan Status Gizi dengan kejadian Anemia di Puskesmas Gekbrong

Hasil analisis menggunakan chi square didapatkan bahwa ibu hamil KEK dan mengalami anemia sebanyak 32 (64,0%) dan tidak KEK namun mengalami anemia sebanyak 25 (69,4%). Dengan hasil p-value $0,001 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Ciranjang Kabupaten Cianjur Tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Alfian, yang menyatakan terdapat hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Hal ini ditunjukkan p-value lebih kecil dari alpha ($0,004 < 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhayati dengan nilai p-value = 0,008. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan zat-zat gizi esensial, apalagi dengan meningkatnya aktivitas sekolah maupun berbagai aktivitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi padaremaja akan mempengaruhi kebiasaan makannya

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Dari 86 responden didapatkan hasil sebanyak 57 responden (66,3%) mengalami anemia
2. Dari 86 responden didapatkan hasil sebanyak 33 responden (33,7%) sering mengonsumsi teh.
3. Dari 86 responden didapatkan hasil sebanyak 50 responden (58,1%) mengalami KEK.
4. Diketahui bahwa p value $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gekbrong Tahun 2023
5. Diketahui bahwa p value $0,001 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2023

Saran

1. Untuk Puskesmas Gekbrong

Berdasarkan penemuan penelitian di puskesmas gekbrong dapat menjadi perhatian bagi pasien ibu hamil yang datang ke puskesmas pada saat anemnesa pasien dan mengatakan sering minum teh agar diberikan konseling agar tidak sering minum teh karena dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil. Dan berkolaborasi dengan petugas gizi

dengan diadakan dapur gizi dengan memasak menu makanan yang telah ditentukan dibantu oleh kader untuk diberikan kepada ibu hamil yang mengalami anemia dan KEK selama 3 bula berturut – turut.

2. Untuk Institusi

Penelitian ini semoga menjadi menambah pengetahuan baru untuk pasien, pembaca dan institusi sehingga menjadi keilmuan terbaru yang dapat diterapkan dan disampaikan terhadap mahasiswa selanjutnya. Dan menjadi kepustakaan yang diminati bagi pembaca

3. Untuk Penelitian Yang Akan Datang

Penelitian ini berharap dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya dan semoga dapat mengupdate Pustaka terbaru kedepannya sesuai dengan evidence based kebidanan

DAFTAR PUSTAKA

- T. W. Eka Noviana Anggraini. (2021). Hubungan Frekuensi ANC dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Borneo Student Research*. Vol 2, No 3,
- Risza Choirunissa, et. al.(2019). Pengaruh Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *JAKHK*. Vol.8, no. Vol. 5, No.1.
- A. S. Milah. (2021) Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baregbeg Wikayah Kerja Puskesmas Baregbeg. *Jurnal Keperawatan Galuh*, vol. II, no. volume : 1 – Nomor : 25
- P. A. Putri, Ayu, Yessy, Ariescha. Luhur Monalisa. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, vol. III, no. Vol. 3 No.1
- E, Utary, Dwi, Listiarini. et. al. (2022) Status Gizi Ibu Hamil Berhubungan Dengan Bayi Berat Badan. *JKM : Jurnal Kesehatan Mahardika*, vol. II, no. Vol. 9, No. 2
- T. E. R. Devi. (2021). Karakteristik Ibu Hamil Dengan KEK Di Banyuwangi. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, vol. II, no. Volume 3 , No.1
- Aufa, Rafiqi. et. al. (2020) Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja. *SEMNAS BIO*, vol. 4, no. 1
- Astutik.et.al. 2018. *Anemia Dalam Kehamilan*. Jember: CV Pustaka Abadi
- M. Dr.Ir. I Nengah Kencana Putra. 2020 *Subtansi Nutrasetikal Sumber dan Manfaat Kesehatan*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- B. Pratama. 2020. *Meminum Dan Mencicipi Teh Yunnan Pu'er*. Jakarta: PT Pustaka Obor Indonesia.
- Dr. Demsa. et.al. 2018. *Pencegahan dan penanggulangan Kekurangan Energi Kronis dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Sleman: CV Budi Utama.
- C. 2021. *Asuhan Kehamilan*, Bandung: Penerbit Media Sains Indonesia.
- Rr,Catur, lenny. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: CV Budi Utama
- S. H. Rini Ayu Rismawati, "Gambaran Luran Bayi Pada Ibu Dengan Riwayat," *Posiding Kebidanan*, vol. II, no. E-ISSN: 2622-6871 , p. 15, 2020.
- Besral, Meilianingsih L., and Junaiti Sahar. "Pengaruh minum teh terhadap kejadian anemia pada usila di kota Bandung." *Makara kesehatan* 11.1 (2007): 38-43
- Notoatmodjo, S, 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, P. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel* (M. Nasrudin (ed.)). NEM
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arsy Dzil I. 2020. Pengaruh Frekuensi Konsumsi Teh terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembina Palembang. *Skripsi*
- Sugihastuti, Lhiana, Retno Sugesti, and Rita Ayu Yolandia. "Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil." *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 2.1 (2022): 203-210.
- Teshome, M. S., Meskel, D. H. and Wondafrash, B. (2020) 'Determinants of anemia among pregnant women attending antenatal care clinic at public health facilities in kacha birra district, southern ethiopia', *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 13, pp. 1007–1015. doi: 10.2147/JMDH.S259882.
- Besral, B., Meilianingsih, L. and Sahar, J. (2010) 'The Effect of Drinking Tea to

- the Anemia among Elderly in Bandung', *Makara Journal of Health Research*, 11(1). doi: 10.7454/msk.v11i1.233.
- Stephen, G. et al.(2018) 'Anaemia in Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, and Adverse Perinatal Outcomes in Northern Tanzania', *Anemia*, 2018. doi: 10.1155/2018/1846280.
- Setiyarno (2014) Hubungan Konsumsi Teh Dengan Kadar Haemoglobin Di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar
- Almatsier, Sunita, dkk. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Machmud, P. B., Hatma, R. D. and Syafiq, A. (2019) 'KONSUMSI TEH DAN ANEMIA DEFISIENSI BESI PADA WANITA HAMIL DI KABUPATEN BOGOR , INDONESIA Tea Consumption and Iron-Deficiency Anemia among Pregnant Woman in Bogor District , Indonesia', *Mgmi*, 10(2), pp. 91–100.
- Depkes. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1995. *Pedoman Pemberian Besi Bagi Petugas*. Jakarta (ID): Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Sulistyoningsih H. 2012. *Gizi Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kemendes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Pengaruh Konsumsi Teh bagi Kesehatan Ibu Hamil*.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tinggede. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 42–48. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/119>
- Sari, L. P., Sarwinanti, & Djannah, S. N. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu.