

Original article

The Habit of Drinking Tea and Its Effect on the Incidence of Anemia in Pregnant Women at Prabumulih Barat Health Center

Erwina Erwina^{1,2}, Nurul Komariah¹, Dahliana Dahliana¹

¹Department of Midwifery, Politeknik kesehatan Palembang, Palembang, Indonesia

²Prabumulih Barat Community Health Center, Prabumulih, Indonesia

Corresponding author:
Name: Erwina Erwina
Address
E-mail:
erwina21@gmail.com

Abstrak

Background: Pregnant women often face a high risk of developing anemia. This condition is caused by the increased need for iron during pregnancy to support fetal growth and also to meet their own iron needs during pregnancy. Iron is an essential component needed for the formation of hemoglobin and red blood cells in the body. Government programs to overcome anemia include the provision of iron supplements (TTD), balanced nutrition education, iron fortification, cooperation with related parties, health worker training and development of promotional and socialization media. Research Objective: To determine the Relationship between Tea Drinking Habits and the Incidence of Anemia in Pregnant Women at the West Prabumulih Health Center in 2025. Research Method: This research design uses a cross-sectional design, the sampling technique in this study is Accidental sampling. The population in this study were all pregnant women who came and checked/checked Hb at the Prabumulih Barat Health Center in March, namely 94 people, the sample in this study was 94 respondents. The results of the study of the bivariate analysis obtained a p value of 0.000 (<0.05) which means that there is a relationship between tea drinking habits and the incidence of anemia. Conclusion: there is a relationship between tea drinking habits in pregnant women and the incidence of anemia in pregnant women at the Prabumulih Barat Health Center in 2025.

Keywords: Pregnant women, tea drinking habits, anemia.

1. INTRODUCTION

Anemia merupakan masalah gizi utama yang terjadi diseluruh dunia. Menurut *World Health Organization*(WHO) wanita dengan usia 15–49 tahun yang menderita anemia sebesar 35,5% pada tahun 2023 [1]. Survei kesehatan terbaru di Indonesia juga melaporkan angka yang serupa, yaitu 27,7% anemia pada ibu hamil[2]. Jumlah ibu hamil dengan anemia yang terlapor 3 tahun terakhir di provinsi sumatera selatan yaitu pada tahun 2021 ibu hamil dengan anemia 8-11mg/dL sebanyak 12538 orang, ibu hamil dengan anemia <8mg/dL sebanyak 2677 orang. Pada tahun 2022, ibu hamil dengan anemia 8-11mg/dL sebanyak 9307 orang, ibu hamil dengan anemia <8mg/dL sebanyak 741 orang. Adapun pada tahun 2023, jumlah komplikasi ibu hamil dengan anemia pada trimester I sebanyak 3046 orang dan trimester III sebanyak 1950 orang [3]

Anemia selama kehamilan dikaitkan dengan komplikasi serius pada ibu, seperti peningkatan kematian maternal, infeksi, persalinan prematur, perdarahan postpartum, dan masalah jantung. Pada janin, anemia meningkatkan risiko lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR), perinatal mortality, dan gangguan neurodevelopmental [4]. Beberapa faktor yang berhubungan dengan anemia

antara lain Defisiensi zat besi, Vit B12 atau asam folat Gangguan proteksi sel darah merah , Kehilangan darah, Gangguan sumsum tulang belakang, Efek samping obat, seperti obat anti inflamasi non steroid, Status gizi, Siklus menstruasi dan kehamilan Kehamilan [5].

Kebiasaan mengkonsumsi teh dapat memengaruhi penyerapan zat besi [6]. Adapun hasil Wawancara dengan ibu hamil di Puskesmas Prabumulih Barat menunjukkan bahwa 6 dari 10 responden yang rutin minum teh mengalami anemia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan antara kebiasaan minum teh dan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah tersebut. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan minum teh dan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Prabumulih Barat.

2. METHOD

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan menilai hubungan antara kebiasaan minum teh dan kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian dilakukan di Puskesmas Prabumulih Barat selama Maret–April 2025 dengan populasi 94 ibu hamil, yang juga dijadikan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, dengan uji Chi Square untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Penelitian mengikuti prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, kerahasiaan data, keadilan, anonimitas, dan penghargaan terhadap responden.

3. RESULT

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=94)	Persentase
Umur		
Beresiko	18	19,1
Tidak beresiko	76	80,9
Paritas		
1	48	51,3
2	31	33
3	9	9,2
4	6	6,4
Usia Kehamilan		
TM I	27	28,7
TM II	32	34
TM III	35	37,2
Kejadian Anemia		
Tidak Anemia	65	69,1
Anemia	29	30,9
Kebiasaan Minum Teh		
Tidak biasa	61	64,9
Biasa	33	35,1

Sumber: hasil olahan data

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan kategori umur yang tidak

beresiko adalah sebanyak 76 orang (80,9%), responden kategori paritas 1 adalah sebanyak 48 orang (51,3%), responden dengan kategori Usia kehamilan yaitu, TM III adalah sebanyak 35 orang (37,2%), responden dengan kategori kejadian anemia, yang tidak mengalami anemia adalah sebanyak 65 orang (69,1%) dan respondendengan kategori kebiasaan minum teh yaitu responden yang tidak biasa minum teh adalah sebanyak 61 orang (67,4%). Distribusi Frekuensi kejadian anemia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Anemia di Puskesmas Prabumulih Barat Tahun 2025

Kejadian Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	29	30,9
Tidak Anemia	65	69,1
Jumlah	94	100

Sumber: hasil olahan data

Pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami anemia adalah sebanyak 29 orang (30,9%) sedangkan responden yang tidak mengalami anemia adalah sebanyak 65 responden (69,1%). Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi kebiasaan minum teh pada ibu hamil.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Teh Pada Ibu Hamil di Puskesmas Prabumulih Barat Tahun 2025

Kebiasaan Minum Teh	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Biasa	61	64,9
Biasa	33	35,1
Jumlah	94	100

sumber hasil olahan data

Pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden yang tidak memiliki kebiasaan minum teh adalah sebanyak 61 orang (64,9%) sedangkan responden yang memiliki kebiasaan minum teh adalah sebanyak 33 orang (35,1%). Adapun pada tabel 4 dapat dilihat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Prabumulih Barat Tahun 2025

No	Kebiasaan Minum Teh pd	Kejadian anemia				n	%	Nilai P	OR
		Tidak Anemia		Anemia					
		n	%	n	%				
1	Tidak Biasa	53	56,6	8	8,5	61	64,9	0,000	8,991
2	Biasa	14	14,9	19	20,2	33	35,1		
Jumlah		67	71,5	27	28,7	94	100		

Sumber: hasil olahan data

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 94 responden, yaitu 53 responden (56,6%) tidak memiliki kebiasaan minum teh dan tidak mengalami kejadian anemia, sedangkan 19 responden (20,2%) memiliki kebiasaan minum teh, dan mengalami anemia. Hasil analisis bivariate diperoleh nilai p 0,000 yang berarti ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia.

4. DISCUSSION

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal yang diperlukan tubuh untuk membawa oksigen ke jaringan, tergantung pada usia, jenis kelamin, dan status fisiologis seseorang, termasuk kehamilan.[7]. Anemia gizi mengacu pada anemia yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi penting, terutama zat besi, yang diperlukan untuk sintesis hemoglobin dan produksi sel darah merah yang sehat [8]. Anemia defisiensi besi adalah bentuk anemia yang terjadi ketika cadangan dan asupan zat besi tubuh tidak mencukupi, sehingga produksi hemoglobin terganggu dan jumlah sel darah merah menurun[9].

Salah satu faktor yang menyebabkan tinggi atau rendahnya kadar hemoglobin dalam darah adalah asupan zat gizi. Proses produksi sel darah merah berjalan dengan lancar apabila kebutuhan zat gizi yang berguna dalam pembentukan hemoglobin terpenuhi, Komponen gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin adalah zat besi [10]. sedangkan vitamin C dan protein membantu penyerapan hemoglobin [11]. Zat besi merupakan salah satu komponen heme, yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk hemoglobin [12].

Salah satu kadungan dalam teh yaitu tannin. Tanin merupakan polifenol yang terdapat di dalam teh, kopi dan beberapa jenis sayuran serta buah yang dapat menghambat penyerapan zat besi ke dalam tubuh. Bila kadar hemoglobin dalam tubuh rendah, sebaiknya tidak minum teh atau kopi pada waktu makan. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh kombinasi makanan yang diserap pada waktu mengonsumsi makanan tertentu, karena akan mempengaruhi penghambatan yang nyata pada penyerapan zat besi [13].

Senyawa tanin dari teh yang berlebihan dalam darah akan mengganggu penyerapan zat besi. Tubuh kekurangan zat besi maka pembentukan butir darah merah (hemoglobin). Berkurang sehingga mengakibatkan anemia. Pengaruh penghambatan tanin dapat dihindarkan dengan cara tidak minum teh setelah selesai makan agar tidak mengganggu penyerapan zat besi. Tanin yang terdapat dalam teh dapat menurunkan penyerapan zat

besi[14].

Kebiasaan minum teh, terutama setelah makan, dapat meningkatkan risiko anemia. Teh mengandung senyawa tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi, yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia, jika tubuh tidak mendapatkan cukup zat besi, pembentukan sel darah merah akan terganggu, menyebabkan anemia defisiensi zat besi. Anemia ini ditandai dengan gejala seperti lesu, lelah, lemas, dan sulit berkonsentrasi. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu, janin, dan proses persalinan [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochmaedah (2019) yang menunjukkan 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 ada hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Bagian Barat Tahun 2019 [16].

Berdasarkan hasil penelitian dan teori peneliti berasumsi bahwa umur ibu hamil yang kurang dari 20 tahun berisiko terkena anemia karena pada saat itulah ibu membagi pertumbuhan untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan bayinya sehingga dapat menyebabkan anemia dan di usia lebih dari 35 tahun alat reproduksi ibu sudah tidak berfungsi dengan baik sehingga dapat menyebabkan anemia. Di samping itu juga akan terjadi kompetisi makanan antar janin dan ibunya sendiri yang masih dalam proses pertumbuhan dan adanya pertumbuhan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Sedangkan ibu hamil lebih dari 35 tahun cenderung mengalami anemia disebabkan karena pengaruh alat reproduksi sudah tidak berfungsi dengan baik dan berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh akibat masa fertilisasi, semakin tinggi usia ibu hamil akan menimbulkan anemia defisiensi besi.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah tidak dilengkapi dengan riset yang mendalam terhadap objek yang diteliti serta potensi bias dalam respon responden. Jumlah responden yang terbatas, tidak mencukupi untuk menggambarkan populasi yang lebih luas. respon responden melalui kuesioner mungkin tidak selalu mencerminkan pendapat sebenarnya karena berbagai faktor, seperti ketidakmampuan memahami pertanyaan, kejujuran, atau waktu pengisian yang tidak tepat serta Keterbatasan sumber daya dapat membatasi cakupan dan kedalaman penelitian.

5. CONCLUSION

Kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Saran yang bisa diberikan yaitu kepada ibu hamil untuk tidak minum teh berbarengan dengan makan. Kepada bidan untuk memberikan edukasi mengenai anemia dan kebiasaan minum teh. Pada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak jumlah sampel agar hasil bisa di digeneralisasi.

ACKNOWLEDGMENTS

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur Poltekkes Palembang sehingga dapat melaksanakan penelitian ini.

REFERENCES

- [1] WHO, "World Health Organization (WHO) Global Anaemia Estimates 2025," Geneva, 2025.

- [2] Kemenkes, “Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023,” Jakarta, 2025. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/en/laporan-tematik-ski/>
- [3] Dinkes Sumsel, “Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2024.,” Palembang, 2025. [Online]. Available: <https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIxUyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>
- [4] G. Obeagu and E. Obeagu, “Complications of anemia in pregnancy: a review,” *Medicine*, vol. 104, no. 35, pp. 1–5, 2025.
- [5] E. Suprapti, V. Hadju, E. Ibrahim, R. Indriasari, and K. Erika, “Anemia : Etiology , Pathophysiology , Impact , and Prevention : A Review,” vol. 54, no. 3, pp. 509–520, 2025.
- [6] H. P. Nursilaputri, E. Subiastutik, and D. I. Setyarini, “Literatur Review : Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja A Literature Review : Tea Consumption with Anemia Incidence in Adolescents Helma Puspita Nursilaputri , Eni Subiastutik , Didien Ika Setyarini Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,” *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol. 8, no. 2, pp. 284–290, 2022.
- [7] WHO, “Anemia.” [Online]. Available: <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia>
- [8] UC Davis, “Nutrition & Health Info Sheets for Consumers - Iron & Anemia.” [Online]. Available: https://nutrition.ucdavis.edu/outreach/nutr-health-info-sheets/consumer-iron?utm_source=chatgpt.com
- [9] S. Wang, H. Zhang, G. Zhang, and L. Jin, “Effectiveness of nonpharmacologic interventions on pregnancy-related low back pain: A network meta-analysis of randomized controlled trials,” *Medicine (United States)*, vol. 104, no. 34, p. e43969, 2025, doi: 10.1097/MD.00000000000043969.
- [10] F. Moustarah and S. Daley, *Dietary Iron*. Florida: Statpearls, 2024.
- [11] C. Dilantika, N. Sitorus, and N. Saebah, “The Important Role of Iron, Protein and Vitamin C With the Incident of Anemia,” *Journal of Indonesian Specialized Nutrition*, vol. 1, no. 3, pp. 121–130, 2024, doi: 10.46799/jisn.v1i3.17.
- [12] A. Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2021.
- [13] C. B. Gunec, “A Mini Review on The Relationship Between Coffee And Tea Consumption And Iron Absorption in The Gut – Iron Deficiency Anemia,” *Japan Journal of Clinical & Medical Research*, vol. 3, no. 1, pp. 1–3, 2023, doi: 10.47363/jjcmr/2023(3)145.
- [14] S. Perera, D. Rathnayaka, D. Dahanayake, and S. Lanka, “The Impact of the Consumption of Tea on Iron Absorption,” *1st International Conference on Transformative Applied Research Proceedings*, no. March, pp. 34–47, 2025.
- [15] S. Azizatulatifah and D. Sarbini, “Literature Review: The Relationship between Tea Consumption Habits and the Incidence of Anemia in Pregnant Women,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 17, no. 2, pp. 105–116, 2024, doi: 10.23917/jk.v17i2.3264.
- [16] S. Rochmaedah, “Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat,” *Jurnal Keperawatan ...*, vol. 4, no. 2, pp. 66–72, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/80>