

## Tingginya Frekuensi Minum Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia Ibu Hamil

Nabilla Chindi Cantika<sup>1\*</sup>, Tutik Rahayu<sup>2</sup>, Sri Wahyuni<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: [nabillachindi@gmail.com](mailto:nabillachindi@gmail.com)<sup>1\*</sup>

---

### Article Info :

Received:

01-12-2025

Revised:

12-12-2025

Accepted:

27-12-2025

---

### Abstract

*Gestational anemia is a health issue that contributes to high Maternal Mortality Rates (MMR) and infant complications, such as Low Birth Weight (LBW). This study aims to determine the correlation between the frequency of tea consumption and the incidence of anemia. This quantitative study employed a cross-sectional approach, with a total of 114 respondents selected via consecutive sampling. The research instruments included demographic data (maternal age, gestational age, weight, height, mid-upper arm circumference/MUAC, and hemoglobin levels) and a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using univariate and bivariate (Chi-square) analysis. The results showed a significant correlation between the frequency of tea consumption in pregnant women and the incidence of anemia (*p*-value 0.011). Consequently, it is recommended to limit tea intake and avoid consuming it alongside meals or supplements to maintain maternal and fetal hematological stability; this is because the tannin content in tea acts as a chelating agent for iron, thereby inhibiting intestinal absorption and decreasing hemoglobin levels.*

**Keywords:** Anemia, Iron Absorption, Maternal Nutrition, Pregnant Women, Tea Consumption Frequency

---

### Abstrak

Anemia kehamilan merupakan masalah kesehatan yang berkontribusi pada tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan komplikasi pada bayi (BBLR). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Consecutive Sampling* dengan total sampel 114 responden. Instrumen penelitian berupa data demografi (usia ibu, usia kehamilan, BB, TB, ukuran LILA, kadar Hb) dan Food Frequency Questionare (FFQ). Analisa data menggunakan Analisa univariat, Analisa bivariat menggunakan *Chi-square*. Pada penelitian ini frekuensi konsumsi teh pada ibu hamil memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia (*p*-value 0,011). Pada penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia oleh karena itu sebaiknya batasi dan hindari konsumsi teh bersamaan dengan waktu mengkonsumsi makanan dan tablet lainnya untuk menjaga stabilitas hematologi ibu dan janin karena kandungan tanin di dalam teh bersifat kelat terhadap zat besi sehingga menghambat proses absorpsi pada usus dan menurunkan kadar hemoglobin.

**Kata kunci:** Anemia, Frekuensi Konsumsi Teh, Ibu Hamil, Penyerapan Zat Besi, Status Gizi Ibu.

---



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil tetap menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat global yang paling persisten, seiring dengan tingginya prevalensi defisiensi zat besi di berbagai negara berpenghasilan rendah dan menengah serta munculnya perhatian baru terhadap faktor-faktor diet spesifik yang memodulasi bioavailabilitas mikronutrien, termasuk peran minuman polifenol seperti teh dalam menghambat absorpsi zat besi non-heme. Pergeseran fokus riset mutakhir menunjukkan bahwa anemia tidak lagi dipahami semata-mata sebagai konsekuensi dari asupan zat besi yang tidak adekuat, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara status gizi, perilaku konsumsi, kepatuhan suplementasi, dan karakteristik budaya makan-minum.

Sintesis literatur mutakhir mengindikasikan bahwa determinan perilaku memiliki kontribusi substansial dalam menjelaskan variasi kejadian anemia pada kelompok rentan, termasuk remaja putri dan ibu hamil, yang keduanya berada dalam spektrum kebutuhan fisiologis zat besi yang tinggi (Ariana & Fajar, 2024; Yanti & Arianti, 2024). Dalam konteks ini, kebiasaan minum teh, yang secara global

merupakan salah satu praktik konsumsi paling luas, mulai diposisikan sebagai faktor potensial yang relevan secara epidemiologis, bukan sekadar kebiasaan sosial tanpa implikasi biologis. Konsistensi temuan mengenai hubungan antara konsumsi teh dan anemia pada berbagai populasi mendorong munculnya pertanyaan tentang sejauh mana frekuensi minum teh berkontribusi terhadap risiko anemia pada ibu hamil sebagai kelompok dengan kerentanan ganda.

Penelitian-penelitian sebelumnya secara umum menegaskan bahwa anemia pada ibu hamil bersifat multifaktorial, dengan faktor dominan meliputi status gizi, pola makan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta karakteristik sosiodemografis. Studi di tingkat pelayanan kesehatan primer menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status gizi kurang dan pola makan tidak seimbang memiliki probabilitas lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki pola konsumsi lebih baik (Merdayanti & Fauzi, 2024; Ariandini et al., 2024). Pada saat yang sama, dimensi perilaku, khususnya kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, berulang kali dilaporkan sebagai prediktor penting, meskipun kepatuhan tinggi tidak selalu menjamin ketiadaan anemia, yang mengindikasikan adanya faktor penghambat lain pada proses pemanfaatan zat besi (Novianti, 2024; Minasi et al., 2021).

Bukti empiris yang lebih spesifik memperlihatkan bahwa kebiasaan konsumsi teh berkorelasi dengan kejadian anemia pada ibu hamil, terutama ketika teh dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi suplemen (Afrinia & Yanti, 2021; Arsy et al., 2022). Temuan serupa pada populasi remaja putri memperkuat argumen biologis bahwa kandungan tanin dalam teh memiliki efek inhibitor terhadap absorpsi zat besi, sehingga kebiasaan minum teh berpotensi berperan lintas kelompok usia (Mayasari, 2025). Meskipun literatur telah mengakui keberadaan hubungan antara konsumsi teh dan anemia, sebagian besar studi masih memperlakukan kebiasaan minum teh sebagai variabel dikotomis atau kategorikal sederhana, tanpa eksplorasi mendalam terhadap aspek frekuensi konsumsi sebagai indikator paparan yang lebih presisi. Pendekatan ini berimplikasi pada keterbatasan dalam menangkap gradien risiko yang mungkin muncul seiring peningkatan intensitas konsumsi.

Di samping itu, beberapa penelitian menempatkan konsumsi teh sejajar dengan banyak faktor perilaku lain, sehingga efek spesifiknya sering kali tereduksi dalam model multivariat yang padat (Minasi et al., 2021; Yanti & Arianti, 2024). Ketidakkonsistenan juga tampak pada kekuatan asosiasi yang dilaporkan, yang berkisar dari lemah hingga sedang, membuka kemungkinan adanya variasi kontekstual yang belum sepenuhnya terjelaskan. Lebih jauh, sebagian besar studi berfokus pada hubungan keberadaan kebiasaan minum teh, bukan pada intensitas atau frekuensi, sehingga mekanisme dosis-respons masih relatif kurang terdokumentasi secara empiris (Afrinia & Yanti, 2021; Arsy et al., 2022). Keterbatasan konseptual tersebut menjadi semakin signifikan ketika ditempatkan dalam konteks upaya pencegahan anemia yang selama ini lebih menekankan peningkatan asupan zat besi melalui suplementasi dan edukasi gizi, sementara faktor penghambat absorpsi sering kali hanya disinggung secara umum.

Jika frekuensi minum teh terbukti memiliki kontribusi bermakna terhadap kejadian anemia, maka intervensi yang hanya berfokus pada peningkatan asupan tanpa mengelola perilaku konsumsi yang kontraproduktif berpotensi menghasilkan dampak suboptimal. Bukti bahwa kepatuhan tablet Fe tidak selalu berbanding lurus dengan status hemoglobin memperkuat asumsi bahwa aspek kualitas pemanfaatan zat besi sama pentingnya dengan kuantitas asupan (Novianti, 2024; Minasi et al., 2021). sudut pandang praktik kebidanan dan kesehatan masyarakat, pemahaman yang lebih tajam mengenai peran frekuensi minum teh akan memperkaya basis bukti untuk perancangan pesan konseling yang lebih spesifik dan kontekstual. Pada tingkat ilmiah, isu ini menyentuh inti relasi antara perilaku konsumsi, bioavailabilitas mikronutrien, dan luaran kesehatan maternal.

Penelitian ini diposisikan dalam lanskap keilmuan sebagai upaya untuk menggeser fokus analisis dari sekadar keberadaan kebiasaan minum teh menuju pengukuran frekuensi sebagai proksi intensitas paparan, sehingga memungkinkan pengujian yang lebih sensitif terhadap hubungan antara konsumsi teh dan kejadian anemia pada ibu hamil. Dengan memusatkan perhatian pada frekuensi, studi ini berupaya mengisi celah antara bukti biologis mengenai efek inhibitor tanin dan temuan epidemiologis yang selama ini masih bersifat kasar. Integrasi perspektif perilaku dan nutrisi dalam kerangka analitik yang lebih terarah diharapkan dapat memperjelas apakah konsumsi teh berfrekuensi tinggi merupakan faktor risiko independen atau hanya refleksi dari pola makan yang lebih luas. Posisi ini membedakan penelitian dari studi-studi sebelumnya yang cenderung menempatkan konsumsi teh sebagai variabel pendamping, bukan sebagai fokus utama analisis.

Berdasarkan konstruksi teoretis dan empiris tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara spesifik pengaruh frekuensi minum teh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Kontribusi teoretis yang diharapkan terletak pada penguatan model konseptual mengenai determinan perilaku anemia dengan memasukkan dimensi intensitas konsumsi minuman penghambat absorpsi zat besi. Dari sisi metodologis, penelitian ini menawarkan pendekatan pengukuran frekuensi yang lebih terperinci sebagai alternatif terhadap kategorisasi biner yang lazim digunakan. Secara praktis, temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan rekomendasi konseling gizi yang lebih presisi bagi ibu hamil. Pada akhirnya, penelitian ini berkontribusi pada penguatan basis bukti untuk strategi pencegahan anemia maternal yang lebih komprehensif dan berbasis perilaku.

## METODE PENELITIAN

Peneliti memilih pendekatan kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Wilayah Puskesmas Mranggen 3. Dari total populasi sebanyak 158 ibu hamil dipilih sebagai sampel sebanyak 114 ibu hamil menggunakan teknik consecutive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus hingga September 2025 di Wilayah kerja Puskesmas Mranggen 3. Instrumen penelitian terdiri dari data demografi yang meliputi nama, tanggal lahir, usia ibu, usia kehamilan, alamat, berat badan, tinggi badan, ukuran LILA, kadar Hb terakhir, pendidikan dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) kuesioner yang digunakan untuk mengidentifikasi kebiasaan minum teh. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji validasi dan uji reabilitasi dengan hasil valid dan reliable. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner secara langsung ketika ibu hamil sedang melakukan pemeriksaan maupun disaat terdapat kelas hamil. Data yang sudah terkumpul lalu dianalisa univariat untuk mengetahui karakteristik dasar, setelah itu dilakukan uji bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui dua kelompok kategori.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut disajikan hasil penelitian dalam bentuk ringkas dan sistematis untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi variabel utama, serta hubungan antara frekuensi konsumsi teh dan kejadian anemia pada ibu hamil. Penyajian hasil difokuskan pada temuan numerik dan statistik tanpa disertai interpretasi konseptual. Data disusun dalam beberapa tabel agar memudahkan pembacaan pola distribusi dan hubungan antarvariabel. Seluruh tabel merepresentasikan hasil pengolahan data terhadap 114 responden ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen 3.

**Tabel 1. Identifikasi Karakteristik Responden Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mranggen 3**

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
Frekuensi konsumsi teh	Jarang	54	47,4%
	Sering	66	52,6%
	Jumlah	114	100%
	Anamia	65	57,0%
Kejadian anemia	Tidak anemia	49	43,0%

Hasil yang diperoleh dari Tabel 1 menunjukan distribusi status anemia dan faktor frekuensi konsumsi teh pada 114 ibu hamil yang menjadi responden. Sebanyak 65 ibu hamil (57,0%) mengalami anemia, sementara 49 ibu hamil (43,0%) tidak mengalami anemia. Pola distribusi ini mengindikasikan bahwa prevalensi anemia cukup tinggi dalam sampel penelitian ini. Mayoritas responden yaitu sebanyak 66 ibu hamil (52,6%) dalam kategori sering mengkonsumsi teh > 1 gelas ukuran >200ml per hari, sementara 54 ibu hamil (47,4%) dalam kategori jarang mengkonsumsi teh yaitu <1 gelas ukuran <200ml per hari.

Penelitian ini didapatkan responden sebagian besar sering mengkonsumsi teh sebanyak 66 responden (52,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sugihastuti et al., 2022) diperoleh hasil tinggi 64 responden (88,0%) sering mengkonsumsi teh. Ibu hamil yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi teh dalam jumlah banyak >1 gelas ukuran 200ml per hari cenderung memiliki kadar Hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan ibu hamil yang mengkonsumsi teh dalam jumlah yang serikit <1 gelas ukuran 200ml per hari. Menurut (Choiriyah et al., 2024) berdasarkan konsumsi

minum teh setiap harinya sejumlah 24 responden (43,65%) sering mengkonsumsi teh yang artinya penelitian ini sejalan dengan penelitian tersebut.

**Tabel 2 Hubungan Frekuensi Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil**

Frekuensi Konsumsi Teh	Kejadian Anemia				Total	OR (95%)	p
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Jarang	38	70,4	16	29,6	54	100,0	2,90
Sering	27	45,0	33	55,0	60	100,0	(1,33) – 0,011
Total	65	57,0	49	43,0	114	100,0	6,30)

Berdasarkan Tabel 2 ibu hamil yang jarang mengkonsumsi teh <1 gelas ukuran 200ml per hari tidak beresiko mengalami anemia sebanyak 38 ibu hamil (70,4%), sedangkan ibu hamil yang sering mengkonsumsi teh >1 gelas ukuran 200ml per hari beresiko mengalami anemia sebanyak 27 ibu hamil (45,0%). Hasil uji analisa *Chi-square* untuk menguji hubungan antara frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia kehamilan menunjukkan nilai *p-value* 0,011. Karena nilai *p* jauh lebih kecil dari batas signifikan 0,011 (0,05) maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara faktor frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sering mengonsumsi teh, dengan proporsi lebih dari setengah dari total sampel. Kejadian anemia ditemukan pada lebih dari separuh ibu hamil yang diteliti. Tabulasi silang memperlihatkan perbedaan distribusi anemia antara kelompok frekuensi konsumsi teh jarang dan sering. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi teh dan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai *p* sebesar 0,011 serta nilai odds ratio sebesar 2,90.

### **Hubungan Frekuensi Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil**

Frekuensi konsumsi teh dalam penelitian ini terbukti memiliki hubungan bermakna dengan kejadian anemia pada ibu hamil, yang menunjukkan bahwa perilaku konsumsi minuman tertentu dapat berperan sebagai determinan spesifik terhadap status hemoglobin selama kehamilan. Hasil ini memperkuat temuan Batara dan Wijayanti (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil dengan kebiasaan sering mengonsumsi teh memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsi teh. Penelitian Choiriyah et al. (2024) juga melaporkan bahwa ibu hamil trimester III yang rutin minum teh menunjukkan proporsi anemia yang lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Konsistensi ini mengindikasikan bahwa teh merupakan salah satu faktor diet yang relevan secara klinis terhadap kesehatan hematologis ibu hamil.

Dari sudut pandang biokimia, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui kandungan tanin dan polifenol dalam teh yang diketahui mampu menghambat absorpsi zat besi non-heme di usus. Wahyuni (2024) menjelaskan bahwa zat besi non-heme sangat sensitif terhadap inhibitor makanan, sehingga keberadaan tanin dapat menurunkan ketersediaan hayati zat besi secara signifikan. Fikriyyah et al. (2025) melaporkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi teh bersamaan dengan waktu makan atau segera setelah makan cenderung memiliki status anemia lebih buruk. Mekanisme ini memperkuat dasar biologis mengapa frekuensi minum teh yang tinggi berasosiasi dengan peningkatan risiko anemia. Hubungan antara konsumsi teh dan anemia tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan pola konsumsi zat besi secara keseluruhan.

Khalisah et al. (2024) menunjukkan bahwa asupan zat besi yang rendah berhubungan signifikan dengan kejadian anemia, sehingga efek inhibitor teh menjadi semakin bermakna ketika asupan zat besi berada pada batas minimal. Dalam kondisi tersebut, setiap penghambatan absorpsi akan berdampak lebih besar terhadap status hemoglobin. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi konsumsi teh dapat berfungsi sebagai faktor penguat risiko pada ibu hamil dengan asupan zat besi yang tidak adekuat. Penelitian Sugihastuti et al. (2022) menemukan bahwa kebiasaan minum teh, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan status gizi secara bersama-sama memengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil.

Temuan ini menunjukkan bahwa sekalipun ibu hamil patuh mengonsumsi tablet Fe, kebiasaan sering minum teh tetap dapat mengurangi efektivitas suplementasi. Situasi tersebut menjelaskan

mengapa sebagian ibu hamil masih mengalami anemia meskipun telah mendapatkan intervensi standar berupa pemberian tablet Fe. Dengan demikian, frekuensi konsumsi teh menjadi faktor perilaku yang berpotensi menurunkan keberhasilan program pencegahan anemia. Dari perspektif perilaku kesehatan, kebiasaan minum teh pada ibu hamil sering kali dipengaruhi oleh preferensi rasa, kebiasaan keluarga, serta persepsi bahwa teh merupakan minuman yang aman. Nurhaidah dan Rostinah (2021) menyebutkan bahwa kebiasaan konsumsi tertentu dapat menjadi faktor risiko anemia apabila tidak disertai pemahaman gizi yang memadai. Ketika ibu hamil tidak mengetahui bahwa teh dapat menghambat penyerapan zat besi, kebiasaan tersebut cenderung dipertahankan tanpa modifikasi. Kondisi ini memperlihatkan pentingnya edukasi gizi yang spesifik dan berbasis bukti.

Faktor sosial dan lingkungan juga berperan dalam membentuk frekuensi konsumsi teh pada ibu hamil. Indah et al. (2024) melaporkan bahwa pola makan ibu hamil dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di rumah tangga serta kebiasaan anggota keluarga lainnya. Dalam lingkungan di mana teh dikonsumsi sebagai minuman harian utama, ibu hamil berpotensi terpapar konsumsi teh dalam frekuensi tinggi. Paparan berulang ini dapat berkontribusi terhadap penurunan status zat besi secara gradual selama kehamilan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa frekuensi konsumsi teh merupakan faktor risiko perilaku yang memiliki peran penting dalam terjadinya anemia pada ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan konsisten antara kebiasaan minum teh dan status anemia. Implikasi praktisnya adalah perlunya penguatan pesan konseling gizi mengenai pembatasan frekuensi minum teh atau pengaturan jarak waktu konsumsi teh dengan waktu makan dan konsumsi tablet Fe. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pencegahan anemia pada ibu hamil.

### **Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil**

Status gizi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe merupakan determinan utama kejadian anemia pada ibu hamil yang berinteraksi erat dengan kebiasaan konsumsi teh. Adnin (2025) menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status gizi kurang dan kepatuhan rendah terhadap konsumsi tablet Fe memiliki risiko anemia yang jauh lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecukupan asupan zat besi sangat menentukan keseimbangan hemoglobin. Dalam konteks ini, konsumsi teh yang tinggi dapat memperburuk kondisi apabila asupan zat besi sudah berada pada tingkat marginal. Khalisah et al. (2024) melaporkan bahwa asupan zat besi yang adekuat berkorelasi negatif dengan kejadian anemia, yang berarti semakin baik asupan zat besi maka semakin rendah risiko anemia.

Namun, efektivitas asupan tersebut sangat bergantung pada kemampuan tubuh untuk menyerap zat besi. Kehadiran inhibitor seperti tanin dalam teh dapat mengurangi manfaat dari asupan zat besi yang sebenarnya cukup. Oleh sebab itu, status gizi yang baik tidak selalu menjamin ketidaan anemia apabila disertai kebiasaan minum teh yang tinggi. Penelitian Sugihastuti et al. (2022) menegaskan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia, namun efeknya dipengaruhi oleh kebiasaan minum teh. Ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe tetapi sering minum teh tetap berisiko mengalami anemia. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pemanfaatan zat besi sama pentingnya dengan kuantitas asupan.

Intervensi gizi perlu mempertimbangkan kedua aspek tersebut secara simultan. Indah et al. (2024) mengungkapkan bahwa pola makan tidak seimbang, terutama rendahnya konsumsi sumber zat besi hewani, meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil. Ketika pola makan sudah kurang optimal, konsumsi teh yang tinggi akan semakin menurunkan peluang terpenuhinya kebutuhan zat besi. Kombinasi antara rendahnya asupan dan terhambatnya absorpsi menciptakan kondisi defisit ganda. Situasi ini memperlihatkan kompleksitas determinan anemia pada ibu hamil. Nurhaidah dan Rostinah (2021) menyebutkan bahwa faktor perilaku, termasuk kepatuhan minum suplemen dan kebiasaan konsumsi minuman tertentu, berperan besar dalam kejadian anemia.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi perilaku memiliki potensi besar dalam pencegahan anemia. Edukasi yang hanya menekankan pentingnya tablet Fe tanpa membahas faktor penghambat absorpsi menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, pesan kesehatan perlu dirancang secara lebih komprehensif. Wahyuni (2024) menekankan bahwa anemia defisiensi besi terjadi ketika kebutuhan zat besi meningkat tetapi tidak diimbangi dengan asupan dan absorpsi yang memadai. Kehamilan merupakan kondisi dengan peningkatan kebutuhan zat besi yang signifikan.

Dalam situasi ini, setiap faktor yang menurunkan absorpsi, termasuk konsumsi teh, memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan pada kondisi normal. Hal ini memperkuat pentingnya pengendalian faktor inhibitor selama kehamilan. Secara keseluruhan, status gizi dan kepatuhan konsumsi tablet Fe berperan sebagai faktor dasar, sementara frekuensi konsumsi teh bertindak sebagai faktor modifikator risiko. Interaksi ketiganya menentukan apakah ibu hamil mampu mempertahankan kadar hemoglobin dalam batas normal. Pendekatan pencegahan anemia perlu mengintegrasikan perbaikan status gizi, peningkatan kepatuhan suplementasi, serta pengaturan kebiasaan minum teh. Strategi terpadu ini berpotensi menghasilkan dampak yang lebih efektif dalam menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil.

## **KESIMPULAN**

Frekuensi konsumsi teh memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil, yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,011. Ibu hamil yang sering mengonsumsi teh cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia serta kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang jarang mengonsumsi teh. Sebaliknya, ibu hamil dengan frekuensi konsumsi teh yang rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok tidak anemia dengan kadar hemoglobin yang relatif lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan minum teh merupakan salah satu faktor perilaku yang berperan penting dalam menentukan status anemia selama kehamilan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman ibu hamil dan tenaga kesehatan mengenai peran kebiasaan konsumsi teh terhadap anemia kehamilan. Frekuensi konsumsi teh yang berlebihan serta waktu minum teh yang tidak tepat dapat menghambat penyerapan zat besi secara signifikan, sehingga berdampak pada rendahnya peningkatan kadar hemoglobin dan berpotensi menghambat keberhasilan upaya penanggulangan anemia. Ibu hamil diharapkan lebih bijak dalam mengatur frekuensi dan waktu konsumsi teh, serta memprioritaskan pola makan dan perilaku yang mendukung kecukupan zat besi. Upaya tersebut diharapkan dapat mendorong terwujudnya kehamilan yang lebih sehat serta mendukung optimalisasi kesehatan ibu dan janin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnin, N. (2025). Hubungan Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery And Nursing Studies*, 7(1). <Https://Doi.Org/10.57170/Jmns.V7i1.151>
- Afrinia, S., & Yanti, R. (2021). Hubungan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Konsumsi Teh Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 3(2), 1-8. <Https://Doi.Org/10.31964/Jr-Panzi.V3i2.101>
- Ariana, R., & Fajar, N. A. (2024). Analysis Of Anemia Risk Factors Among Adolecsent Women: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 10(1), 133–140. <Https://Jurnal.Htp.Ac.Id/Index.Php/Keskom/Article/View/1403>
- Ariandini, S., Arrava, C. Z., Salsabila, N. A., Anggrayni, M., & Agisni, R. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2023. *Sinar Jurnal Kebidanan*, 06(2), 1–8.
- Arsy, I. D., Pratiwi, R., Wijaya, O. P., & Silvana, R. (2022). Karakteristik Konsumsi Teh Dan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pembina Palembang. 3(1), 28–34.
- Batara, F., & Wijayanti, T. (2021). Hubungan Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Trauma Center Samarinda. 2(3), 1711–1720.
- Choiriyah, N. N., Soraya, D., & Maharani, K. (2024). Hubungan Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Calory Journal : Medical Laboratory Journal*, 2(3), 25–39. <Https://Doi.Org/10.57213/Caloryjournal.V2i3.351>
- Endang Wahyuningsih, Hartati, L., & Dewi Puspita, W. (2023). Analisis Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal*, 4(2), 303–313. <Https://Doi.Org/10.54832/Phj.V4i2.388>
- Fauziah, A., & Jambormias, J. L. (2024). Studi Kasus: Konsumsi Sayur Bening Kelor Dalam Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Sedang. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 68–78. <Https://Doi.Org/10.32695/Jbd.V4i2.525>
- Fikriyyah, A. F., Bonita, I. A., Harjantini, U., & Rafika, M. (2025). Hubungan Konsumsi Buah , Sayur Dan Teh Dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil. 04(02), 98–105.

- Indah, Sari, I., & Dhamayanti, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Pembina Palembang Tahun 2024. *Bulletin Of Community Engagement*, 3(2), 2019–2024.
- Khalisah, S., Anwar, R., & Mahpolah. (2024). Hubungan Asupan Zat Besi , Usia Kehamilan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil ( The Relationship Of Iron Intake , Gestational Age And Family Support With The Incident Of Anemia In Pregnant. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (Jr-Panzi)*, 06(02), 167–178.
- Mayasari, O. (2025). The Relationship Between Breakfast And Tea Drinking Habits With The Incidence Of Anemia In Adolescent Girls In The Randublatung Health Center Working Area: Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Randublatung. *Radiant: Journal Of Applied, Social, And Education Studies*, 6(1), 31-39. <Https://Doi.Org/10.52187/Rdt.V6i1.296>
- Merdayanti, K., & Fauzi, A. (2024). Hubungan Status Gizi Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1290-1303. <Https://Doi.Org/10.33024/Mnj.V6i4.11086>
- Minasi, A., Susaldi, S., Nurhalimah, I., Imas, N., Gresica, S., & Candra, Y. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 1(2), 57-63. <Https://Doi.Org/10.53801/Oajjhs.V1i3.21>
- Novianti, S. (2024). Faktor-Faktor Perilaku Yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe Dan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 2(1), 1-5. <Https://Doi.Org/10.69688/Jkn.V2i1.79>
- Nurhaidah, N., & Rostinah, R. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mpunda Kota Bima. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 9(2), 121-129. <Https://Doi.Org/10.14710/Jmki.9.2.2021.121-129>
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 203–210. <Https://Doi.Org/10.53801/Jipki.V2i1.42>
- Wahyuni, S. (2024). Defisiensi Besi Dan Anemia Defisiensi Besi: Updated Literature Review. *Galenical : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(3), 1. <Https://Doi.Org/10.29103/Jkkmm.V3i3.16263>.
- Yanti, F., & Arianti, M. (2024). Faktor Resiko Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil: Risk Factors For Anemia In Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(1), 19-28. <Https://Doi.Org/10.59030/Jkbd.V6i1.74>