

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH, SAYUR DAN TEH DENGAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL

Ade Faqihatul Fikriyyah ^{1)*}, Ika Amalina Bonita ¹⁾, Utami Harjantini ¹⁾, Muhana Rafika ¹⁾

¹⁾ Jurusan Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KHAS Kempek, Cirebon, Indonesia
E - mail : adeneva290@g.mail.com

Abstrak

Latar belakang: Anemia pada kehamilan terjadi sekitar 95% disebabkan defisiensi zat besi akibat peningkatan dan perubahan fisiologis selama kehamilan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur menurunkan ketersediaan zat besi karena zat besi *non-heme* membutuhkan vitamin C untuk meningkatkan penyerapan dan pembentukan hemoglobin. Sebaliknya, konsumsi teh yang mengandung tanin dapat menghambat penyerapan zat besi dan berisiko memperburuk anemia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi buah, sayur, dan teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional *case-control*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Palimanan, Kabupaten Cirebon. Subjek penelitian berjumlah 60 ibu hamil, terdiri dari 30 kelompok kasus dan 30 kelompok kontrol. Pengambilan sampel untuk kelompok kasus menggunakan *purposive sampling*, sedangkan kelompok kontrol menggunakan *random sampling*. Data konsumsi buah dan sayur diperoleh melalui *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan data konsumsi teh diperoleh melalui *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Anemia dinilai berdasarkan kadar hemoglobin yang diukur menggunakan alat *Easy Touch*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah, sayur, dan teh tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia ($p>0,05$). **Simpulan:** Konsumsi buah, sayur, dan teh tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; konsumsi buah; konsumsi sayur; konsumsi teh

Abstract

Background: Anemia during pregnancy is approximately 95% caused by iron deficiency due to increased demand and physiological changes during pregnancy. Low fruit and vegetable consumption reduces iron availability because non-heme iron requires vitamin C to enhance absorption and hemoglobin formation. Conversely, tea consumption containing tannins can inhibit iron absorption and increase the risk of anemia. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between the consumption of fruits, vegetables, and tea and the incidence of anemia in pregnant women. **Design:** The method used in this study is a quantitative research with an observational case-control design. This research was conducted in the Palimanan Health Center Working Area, Cirebon Regency. The study population comprised 60 pregnant women, with 30 assigned to the case group and 30 to the control group. The case group was recruited through purposive sampling, whereas the control group was selected using random sampling. Fruit and vegetable consumption data was obtained through the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and tea consumption data was obtained through the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Anemia was assessed based on hemoglobin levels measured using the Easy Touch tool. **Results:** The study showed that the consumption of fruits, vegetables, and tea had no significant association with the incidence of anemia ($p>0.05$). **Conclusion:** Consumption of fruits, vegetables, and tea is not significantly related to the incidence of anemia in pregnant women.

Keywords: anemia; fruit consumption; pregnant women; tea consumption; vegetable consumption

1. Pendahuluan

Anemia merupakan masalah gizi masyarakat yang terjadi di seluruh dunia, terutama terjadi pada kalangan anak-anak usia muda, remaja putri, ibu hamil serta pada ibu pasca melahirkan (Djamil *et al.*, 2023). Ibu hamil sangat rentan mengalami anemia, hal ini disebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi serta adanya perubahan fisiologis dalam darah dan sumsum tulang selama kehamilan (Ghiffari *et al.*, 2021). Prevalensi anemia terjadi sekitar 40% pada anak usia 6–59 bulan, 37% terjadi pada ibu hamil, dan 30% terjadi pada perempuan usia 15–49 tahun di seluruh dunia (WHO, 2023a). Menurut Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi anemia pada wanita hamil di Indonesia terdapat 14,6% terjadi pada ibu hamil usia 15–24 tahun, dan terdapat 31,4% terjadi pada ibu hamil usia 25–34 tahun (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Puskesmas Palimanan pada tahun 2024, terdapat cakupan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 49 orang.

Faktor penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil terkait dengan rendahnya konsumsi makanan dan sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan disebabkan karena kekurangan zat besi, atau disebut dengan anemia defisiensi besi (Nadia *et al.*, 2021). Wanita hamil berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi karena meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan (Kadir, 2019). Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil salah satunya dengan mengonsumsi 90 Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat selama kehamilan. Namun, masih banyak ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi TTD tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya informasi tentang TTD yang diberikan oleh petugas kesehatan. Selain itu, juga dapat dipengaruhi oleh efek samping yang dirasakan oleh ibu hamil ketika mengonsumsi TTD, sehingga menyebabkan ketidakpatuhan ibu hamil (Erryca *et al.*, 2022). Upaya lain yang dilakukan dalam penanggulangan dan pencegahan anemia adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti buah dan sayur (Milindasari & Yanti, 2024).

Buah dan sayur merupakan makanan sumber zat besi *non heme* (Moustarah *et al.*, 2024). Menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 sebanyak 95,5% warga Indonesia mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang kurang dari standar. Berdasarkan data pada tahun 2019, konsumsi sayuran orang Indonesia rata-rata 39 kkal/hari dan pada masa pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) tahun 2020 turun menjadi 38,51 kkal/hari. Angka tersebut jauh dari yang seharusnya di konsumsi yaitu 62,5 kkal/hari (Mandagic *et al.*, 2023). Konsumsi buah dan sayur yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO) sebanyak 400–600 gram/hari dan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2–3 porsi buah atau setara dengan 150 gram/hari dan 3–5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram/hari (Wardhani & Budiono, 2018). Selain itu, rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu penyebab rendahnya bioavailabilitas zat besi di dalam tubuh karena kurangnya asupan vitamin C sebagai *enhancer* penyerapan zat besi, yang dapat berdampak pada terjadinya anemia (Ghose & Yaya, 2018; Ilmiyati, 2017). Vitamin C berperan dalam pembentukan hemoglobin dalam darah dengan C membantu proses penyerapan zat besi dan makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah (Avivah *et al.*, 2023).

Bioavailabilitas zat besi dalam tubuh juga dipengaruhi oleh asupan beberapa zat yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh, seperti asam fitat, asam oksalat, pati, polifenol, tanin dari kopi dan teh serta obat-obatan yang mengurangi sekresi lambung (Arsy *et al.*, 2022). Konsumsi teh dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh ditandai dengan adanya senyawa fenolik yang ada di dalam teh (Andriyani & Susilowati, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh *Cornell University and Teh USDA's Agricultural Research Service (ARS)* menyatakan bahwa kandungan tanin dan polifenol dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi dalam saluran cerna. Hal ini memicu terjadinya anemia akibat zat tanin yang terdapat pada teh dapat mengikat zat besi pada makanan yang dicerna, sehingga membuat penyerapan zat besi atau Fe yang dilakukan oleh sel darah merah berkurang (Royani *et al.*, 2017). Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara konsumsi buah, sayur dan teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

2. Bahan dan Metode

Desain, Tempat dan Waktu

Jenis penelitian ini adalah studi observasional analitik dengan pendekatan *case-control* yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Palimanan, Kabupaten Cirebon. Wilayah tersebut mencakup 7 desa, yaitu Beberan, Ciawi, Palimanan Timur, Pegagan, Lungbanda, Tegalkarang, dan Cangkuang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Palimanan, Kabupaten Cirebon. Sampel dalam penelitian terdiri dari kelompok kasus dan kelompok kontrol, dengan jumlah total 60 orang (30 orang kelompok kasus dan 30 orang kelompok kontrol). Pemilihan kelompok kasus dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (*purposive sampling*), sementara kelompok

kontrol ditentukan secara acak (*random sampling*).

Kriteria inklusi pada penelitian merupakan ibu hamil yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Palimanan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, nilai Hb<11 gram/dL untuk kelompok kasus, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai Hb>11 gram/dL. Selain itu, responden harus bisa baca dan tulis. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil yang tidak berdomisili di wilayah penelitian, tidak bersedia menjadi responden, serta tidak bisa membaca dan menulis. Penelitian ini mencakup variabel bebas berupa konsumsi buah, sayur, dan teh, serta variabel terikat yaitu kejadian anemia pada ibu hamil.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi formulir *informed consent*, pengukuran antropometri menggunakan pita lingkar lengan atas (LiLA), dan pengukuran kadar Hemoglobin (Hb) menggunakan alat *Easy Touch*. Karakteristik subjek penelitian dikumpulkan melalui formulir khusus yang mencatat nama, alamat, tempat dan tanggal lahir, usia, status gizi, pekerjaan, pendidikan terakhir, dan usia kehamilan. Pengukuran pola konsumsi buah dan sayur dilakukan wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ (*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*) sedangkan untuk pengukuran konsumsi teh dilakukan wawancara melalui formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dengan petunjuk bentuk dan ukuran makanan dibantu dengan buku foto makanan.

Pengolahan dan Analisis data

Informasi yang telah diperoleh dari wawancara, pengukuran antropometri, dan pemeriksaan kadar hemoglobin diolah melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah *editing, coding, entry data* dan tabulasi untuk memudahkan interpretasi hasil. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, seperti usia, status gizi serta pola konsumsi buah, sayur, dan teh. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur, dan teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan uji *Chi-square*. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 26.0.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Universitas Negeri Surakarta Jawa Tengah dengan nomor etik 260/UN27.06.11/KEP/EC/2024.

3. Hasil

Karakteristik responden yang dianalisis meliputi usia, usia kehamilan (trimester), status gizi LiLA disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek Penelitian	Anemia		Tidak Anemia	
	n	%	n	%
Usia				
14 – 24 Tahun	9	30.0	3	10.0
25 – 34 Tahun	17	56.7	18	60.0
35 – 45 Tahun	4	13.3	9	30.0
Usia Kehamilan				
Trimester I	4	13,3	2	6,7
Trimester II	19	63,3	18	60,0
Trimester III	7	23,3	10	33,3
Status Gizi Berdasarkan LiLA				
KEK (<23,5 cm)	11	36.7	4	13.3
Normal (>23,5 cm)	19	63.3	26	86.7

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar ibu hamil dengan anemia berada dalam kelompok usia 25–34 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), diikuti oleh usia 14–24 tahun sebanyak 9 orang (30%), dan paling sedikit pada kelompok usia 35–45 tahun sebanyak 4 orang (13,3%). Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga berusia 25–34 tahun sebanyak 18 orang (60%), tetapi distribusi usia lainnya berbeda, dengan kelompok usia 35–45 tahun yaitu sebanyak 9 orang (30%) dan kelompok usia 14–24 tahun sebanyak 3 orang (10%).

Distribusi anemia berdasarkan trimester kehamilan, pada kelompok kasus, sebagian besar ibu hamil berada di trimester II sebanyak 19 orang (63,3%), diikuti oleh trimester III sebanyak 7 orang (23,3%), dan trimester I sebanyak 4 orang (13,3%). Mayoritas ibu hamil pada kelompok kontrol juga

berada di trimester II sebanyak 18 orang (60%), diikuti oleh trimester III sebanyak 10 orang (33,3%), dan paling sedikit di trimester I sebanyak 2 orang (6,7%).

Status gizi ibu hamil berdasarkan lingkaran lengan atas (LiLA) menunjukkan bahwa pada kelompok kasus, terdapat 19 orang (36,7%) mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan LiLA <23,5 cm, sementara 33 orang (63,3%) memiliki status gizi normal. Pada kelompok kontrol, sebagian besar ibu hamil memiliki status gizi normal, yaitu 26 orang (86,7%), sedangkan 4 orang (13,3%) mengalami KEK.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Buah, Sayur dan Teh dengan Anemia

Variabel	Anemia		Tidak Anemia		OR	95% CI	p-value
	n	%	n	%			
Konsumsi Buah							
Cukup (≥ 150 g/hari)	23	76,7	27	90,0			
Kurang (<150 g/hari)	7	23,3	3	10,0	0,4	0,1–1,6	0,166*
Konsumsi Sayur							
Cukup (≥ 250 g/hari)	1	3,3	1	3,3			
Kurang (<250 g/hari)	29	96,7	29	96,7	1,0	0,1–16,8	1,000**
Konsumsi Teh							
Baik (<2 gelas/240 ml/hari)	27	90,0	28	93,3			
Tidak Baik (≥ 2 gelas/>240ml/hari)	3	10,0	2	6,7	0,6	0,1–4,2	1,000**

Keterangan:

* Uji *Chi-square* digunakan karena memenuhi asumsi

** Uji *Fisher's Exact* digunakan karena tidak memenuhi asumsi *Chi-square*

Berdasarkan Tabel 2, ibu hamil dengan konsumsi buah cukup (≥ 250 gram/hari) yang mengalami anemia sebanyak 23 orang (76,7%), sedangkan yang tidak anemia sebanyak 27 orang (90,0%). Pada ibu hamil dengan konsumsi buah kurang (<250 gram/hari), yang mengalami anemia sebanyak 7 ibu hamil (23,3%) dan yang tidak anemia sebanyak 3 ibu hamil (10,0%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan $p=0,166$ ($p>0,05$) dengan nilai $OR=0,4$ (95% CI 0,1-1,6), dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia. Pada variabel konsumsi sayur, ibu hamil dengan konsumsi sayur cukup (≥ 150 gram/hari) yang mengalami anemia hanya 1 orang (3,3%), dan yang tidak anemia juga 1 orang (3,3%). Sementara itu, ibu hamil dengan konsumsi sayur kurang (<150 gram/hari) yang mengalami anemia sebanyak 29 orang (96,7%) dan yang tidak anemia sebanyak 29 orang (96,7%). Uji hubungan dengan uji *Fisher's Exact* menunjukkan nilai $p=1,000$ ($p>0,05$) dan nilai $OR=1,0$ (95%CI 0,1-16,8). angka ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan kejadian anemia. Pada variabel konsumsi teh, ibu hamil dengan konsumsi teh baik (≤ 2 gelas/240 ml per hari) yang mengalami anemia sebanyak 27 orang (90,0%), sedangkan yang tidak anemia sebanyak 28 orang (93,3%). Ibu hamil dengan konsumsi teh tidak baik (>2 gelas/240 ml per hari) yang mengalami anemia sebanyak 3 orang (10,0%) dan yang tidak anemia sebanyak 2 orang (6,7%). Uji *Fisher's Exact* menghasilkan nilai $p=1,000$ ($p>0,05$), $OR=0,6$ (95% CI 0,1-4,2). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia.

4. Pembahasan

Hubungan Konsumsi Buah dengan Kejadian Anemia

Buah kaya akan mikronutrien esensial, termasuk vitamin C yang berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi *non-heme* (Krisnanda, 2020). Konsumsi buah dikategorikan menjadi dua, yaitu kurang dan cukup. Kategori ini mengacu pada rekomendasi Kementerian Kesehatan RI yang menyarankan konsumsi buah sekitar 150 gram per hari untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral selama kehamilan (Kemenkes RI, 2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Beberapa faktor dapat menjelaskan temuan ini. Meskipun buah memiliki kandungan vitamin C yang dapat membantu dalam penyerapan zat besi, kandungan zat besi dalam buah sendiri relatif rendah dibandingkan dengan sumber pangan lain, seperti daging dan sayuran hijau (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, hampir seluruh ibu hamil dalam penelitian ini mendapatkan suplementasi zat besi, yang kemungkinan lebih berkontribusi dalam mencegah anemia dibandingkan konsumsi buah saja. Aspek lain yang ikut berperan adalah perubahan fisiologis selama kehamilan, misalnya peningkatan volume plasma darah, yang secara alami bisa menurunkan kadar hemoglobin. Pola konsumsi makanan secara keseluruhan juga berperan, karena ibu hamil tidak hanya bergantung pada buah sebagai sumber zat besi, tetapi juga mengonsumsi berbagai makanan lain yang mendukung status hemoglobin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2024) yang menunjukkan bahwa 29,7%

ibu hamil hanya mengonsumsi buah sebanyak 1–2 kali per minggu dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III (Handayani, 2024). Penelitian oleh Nisa et al. (2019) juga menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Meskipun ibu hamil memiliki kebiasaan mengonsumsi sumber *enhancer* zat besi seperti buah, frekuensi konsumsi buah selama kehamilan justru menurun dibandingkan sebelum hamil. Penurunan ini diduga dipengaruhi oleh perubahan sistem pencernaan pada ibu hamil yang dapat memengaruhi preferensi makanan. Dengan demikian, penelitian Berbeda dengan penelitian oleh Sembiring dan Purba (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian mengemukakan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 7, mengindikasikan bahwa ibu hamil yang tidak rutin mengonsumsi buah memiliki risiko tujuh kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang rutin mengonsumsi buah.

Hubungan Konsumsi Sayur dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas ibu hamil anemia memiliki konsumsi sayur yang kurang, Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Zat besi dalam sayuran adalah *non-heme iron* yang tingkat penyerapannya lebih rendah dari pada zat besi pada sumber hewani seperti daging merah dan hati (Qin et al., 2025). Selain itu, hampir semua ibu hamil dalam penelitian ini mendapatkan suplementasi zat besi sebagai bagian dari layanan *Antenatal Care* (ANC), sehingga defisiensi zat besi yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi sayur dapat dikompensasi oleh suplementasi.

Penelitian ini sejalan dengan Nisa et al. (2019), yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan secara bermakna antara konsumsi sayur dengan anemia pada ibu hamil ($p=0,58$). Selain mengandung zat besi dan berbagai vitamin, sayuran juga memiliki asam oksalat yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Penelitian lain juga menunjukkan hasil serupa, yakni pada variabel konsumsi sayur hijau didapatkan bahwa 18,8% ibu hanya mengonsumsi sayur hijau sebanyak 3–4 kali per minggu. Sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia justru memiliki frekuensi konsumsi sayur hijau lebih rendah, yaitu 1–2 kali per minggu (70,6%). Berdasarkan hasil uji *Chi-square*, diperoleh nilai $p=0,118$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan proporsi konsumsi sayur hijau antara ibu hamil yang anemia dan yang tidak anemia (Handayani, 2024). Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sembiring & Purba (2024), didapatkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan nilai $p=0,002$, menunjukkan adanya hubungan pola konsumsi sayur dengan kejadian anemia pada ibu hamil dan nilai PR sebesar 9,2 artinya jika ibu hamil jarang mengonsumsi sayur dengan rutin maka kejadian anemia terjadi 9,2 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang rutin mengonsumsi sayur.

Peningkatan asupan vitamin C terutama dalam sayuran dapat mengurangi risiko anemia karena kekurangan zat besi (Mayasari et al., 2021). Zat besi terkandung dalam berbagai sayuran, salah satunya bayam (*Amaranthus sp.*). Bayam termasuk sumber zat besi *non-heme*, yang mengandung sekitar 8,3 mg zat besi dalam 100 gram bayam. Kandungan zat besi tersebut berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin pada darah (Suhada, 2019). Konsumsi sayuran hijau berperan penting dalam membantu mencukupi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Jumlah yang dianjurkan adalah minimal 4 porsi per hari, misalnya setara dengan 2 buah wortel berukuran sedang, 1 mangkuk sayuran hijau berdaun gelap, serta 1 mangkuk brokoli atau kembang kol yang telah dimasak (Hermawan et al., 2020).

Hubungan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti jenis teh yang dikonsumsi, waktu konsumsi teh yang mungkin tidak berdekatan dengan konsumsi zat besi, serta pola makan ibu hamil secara keseluruhan. Penelitian ini sejalan dengan temuan Nisa et al. (2019), yang juga melaporkan tidak adanya hubungan antara konsumsi teh dengan anemia pada ibu hamil. Hal ini dapat dipengaruhi oleh variasi pola konsumsi teh di antara responden, beberapa ibu hamil mengonsumsi teh untuk mengurangi rasa mual, sementara yang lain menghindari teh selama kehamilan. Namun, hasil ini bertentangan dengan penelitian Batara & Wijayanti (2021), yang menemukan hubungan signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian lain juga tidak sejalan yang dilakukan oleh Choiriyah & Maharani (2024), menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III memiliki hubungan yang bermakna secara statistik. Hal ini disebabkan karena responden dengan kebiasaan minum teh lebih sering atau lebih dari 1 gelas per hari memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dengan responden yang mengonsumsi teh dengan jumlah kurang dari 200 ml.

Teh memiliki beragam manfaat kesehatan, namun di dalamnya juga terkandung senyawa tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga berpotensi menimbulkan anemia, terutama pada

wanita dan ibu hamil (Eyato *et al.*, 2019). Pada ibu hamil, kebiasaan mengonsumsi teh cukup sering dijumpai, baik sekadar untuk melepas dahaga maupun untuk mengurangi keluhan seperti pusing dan mual. Akan tetapi, kebiasaan tersebut dinilai kurang baik karena dapat menjadi salah satu faktor risiko anemia selama kehamilan (Choiriyah *et al.*, 2024). Selain itu, kadar hemoglobin pada ibu hamil tidak hanya ditentukan oleh jumlah asupan zat besi, tetapi juga dipengaruhi oleh cara konsumsinya. Konsumsi makanan atau suplemen zat besi bersamaan dengan minuman yang mengandung teh dapat menurunkan penyerapan zat besi (Handayani, 2024).

Penelitian ini memiliki kelebihan penggunaan data primer dari ibu hamil secara langsung memberikan gambaran nyata mengenai pola konsumsi ibu hamil di lokasi penelitian. Selain itu, penelitian ini menganalisis beberapa faktor secara bersamaan, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih luas terkait pola makan ibu hamil dan kejadian anemia. Studi ini memiliki keterbatasan, antara lain belum mempertimbangkan variabel *confounder* seperti kepatuhan konsumsi TTD dan asupan *heme iron*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap status anemia.

5. Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Namun demikian, ibu hamil tetap dianjurkan untuk menerapkan pola makan seimbang karena asupan gizi yang baik memberikan berbagai manfaat kesehatan. Selain itu, ibu hamil disarankan untuk tidak mengonsumsi teh bersamaan dengan makanan kaya zat besi guna mencegah terhambatnya penyerapan zat besi.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KHAS Kempek, Cirebon dan Puskesmas Palimanan, Kabupaten Cirebon, atas izin dan dukungannya dalam proses pengumpulan data. Penghargaan juga diberikan kepada seluruh subjek penelitian yang telah berkontribusi atas keikutsertaannya dalam penelitian ini.

7. Daftar Pustaka

- Agustin, I. N., Murdiyanto, J., An, S., & Dewi, R. K. (2022). *Hubungan Usia dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Menggunakan Hasil Pemeriksaan Darah Lengkap Di RSUD Panembahan Senopati Bantul* (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
- Ananti, R. A., Idriani, I., & Anggraini, D. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Lingkar Lengan Atas pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia. *Indonesian Journal Of Nursing Sciences And Practice*, 2(1), 33-36.
- Andriyani, A., & Susilowati, D. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 98-103.
- Arifah, D. F., & Mudlikah, S. (2024). Paritas Dan Usia Ibu dengan Anemia Kehamilan Di Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 45-55.
- Arsy, I. D., Pratiwi, R., Wijaya, O. P., & Silvana, R. (2022). Karakteristik Konsumsi Teh dan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Pembina Palembang. *MESINA (Medical Scientific Journal)*, 3(1), 28-34.
- Aulia, D. H., & Purwati (2022). Hubungan Status Paritas Dan Pekerjaan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *Nersmid: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 5(2), 217-226.
- Avivah, E. N., Wulandari, R. F., & Susiloningtyas, L. (2023). Pengaruh Cara Meminum Tablet Fe terhadap Penyerapan Zat Besi pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Pemenang-JIP*, 5(1), 8-16.
- Batara, F., & Wijayanti, T. (2021). Hubungan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 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. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 25-39.
- Djamil, R. A., Irianto, S. E., & Maritasari, D. Y. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung Tahun 2022. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), 149-156.
- Erryca, P., Suratiah, S., & Surinati, D. A. K. (2022). Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 275-288.
- Fitri, N. L., Hs, S. A. S., Nurhayati, S., Pakarti, A. T., Supardi, S., & Hasanah, U. (2023). Hubungan Usia zscsad

- Gestasi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 57-61.
- Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 10-23.
- Ghose, B., Yaya, S. (2018). Fruit and Vegetable Consumption and Anemia Among Adult Non- Pregnant Women: Ghana Demographic and Health Survey. *PeerJ*. 21(6), 1-16
- Hamil. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 275-288.
- Hanani, Z., Suyatno, S., & Pradigdo, S. F. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur dan Buah Pada Ibu Hamil di Indonesia (Berdasarkan Data Riskesdas 2013) Teh Affecting Factors Of Vegetables And Fruit Consumption On Indonesian Pregnant Women (Based On Indonesia Basic Health Research 2013). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 257-266.
- Handayani, H. (2024). Hubungan Konsumsi Zat Besi Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil: The Relationship Of Iron Consumption On The Incident Of Anemia In Pregnant Women. *Binawan Student Journal*, 6(3), 236-241.
- Hermawan, D., Abidin, Z., & Yanti, D. (2020). Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 149-154.
- Ilmiyati, L (2017). Hubungan Polimorfisme Gen Duodenal Cytochrome B (Dcytb), Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri, Tesis.
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 54-63.
- Kadir, S. (2019). Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 54-63.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang* (Berita Negara Republik Indonesia Nomor 1110). Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2017. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Krisnanda, R. (2020). Vitamin C Membantu Dalam Absorpsi Zat Besi pada Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279-286.
- Mandagie, V. P., Adam, H., & Ratag, B. T. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap tentang Konsumsi Buah dan Sayur pada Peserta Didik SMA Katolik Rex Mundi Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 12(1), 86-89.
- Marisi, T., & Istianah, I. (2021). Faktor–Faktor yang Memengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022*, 2(1), 32-46.
- Mayasari, N. R., Bai, C.-H., Hu, T.-Y., Chao, J. C.-J., Chen, Y. C., Huang, Y. L., Wang, F.-F., Tinkov, A. A., Skalny, A. V., & Chang, J.-S. (2021). Associations of Food and Nutrient Intake with Serum Hcpidin and the Risk of Gestational Iron-Deficiency Anemia among Pregnant Women: A Population-Based Study. *Nutrients*, 13(10), 3501. <https://doi.org/10.3390/nu13103501>
- Milindasaari, P., & Yanti, F. (2024). Menuju Kehamilan Yang Sehat Dengan Bebas Anemia: Solusi Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Buah Dan Sayur Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Karang Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima*, 3(1), 40-46.
- Moustarah, F., & Daley, S. F. (2024). *Dietary iron*. StatPearls Publishing. Diakses pada 7 Maret 2025 dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540969/>
- Nadia, N., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia pada Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 359-366.
- Nisa, J., Chikmah, A. M., & Zulfiana, (2019).E. Perilaku Konsumsi Sumber Enhancer Dan Inhibitor Fe Dengan Anemia Pada Kehamilan. *Jurnal Siklus*, 8(1), 41 – 47.
- Octaviana, A., & Indrasari, N. (2021). Paritas, usia, dan jarak kelahiran terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(3), 510-517.
- Qomarul'aisyah, S. N., Azka, A., & Margiyati, M. (2024). Status Pekerjaan, Pola Makan, dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 95-102.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., Anggraini, L., Noor, M. S. N., Rahman, F., & Anhar, V. Y. (2019). *Metode Orkesku (Rapot Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Yogyakarta: CV Mine.
- Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau dengan Anemia pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada*, 9(1)

- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2017). Pengaruh mengkonsumsi teh setelah makan terhadap kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri. *UMI Medical Journal*, 2(2), 20-25.
- Sari, A. P. & Romlah (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 334-343.
- Sembiring, R. J., & Purba, B. D. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III Di Kontrol Pemberian Tablet Fe Di Klinik Kasih Ibu Deli Tua Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 7(1), 184-191.
- Srimulyawati, T., Russiska, R., & Janah, F. M. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 59-68.
- Suhada, R. I. (2019). Efektivitas sayur bayam terhadap perubahan kadar hemoglobin remaja putri Di SMP 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 9(1), 16-26.
- Suleni, S., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2024). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia pada Kehamilan di Uptd Puskesmas.
- Susanti, S. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tampapadang Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 51-59.
- Wardhani, R. P. S., & Budiono, I. (2018). Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Journal of Health Education*, 3(2), 99-109.
- WHO. (2023). "Anaemia " Retrieved June 12, 2023. Diakses pada tanggal 6 Juni 2024. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1