

PENGARUH FOOD TABOO, KONSUMSI TABLET FE DAN KAFEIN TEH TERHADAP NILAI KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Oon Fatonah Akbarini¹, Asmaurika Pramuwidya¹, Aspia Lamana¹

¹Poltekkes Kemenkes Pontianak

fatolah78@gmail.com

The Effect of Taboo Food, FE Tablet Consumption and Tea Caffeine on Hemoglobin Levels in Pregnant Women

Abstract: *Pregnancy anemia is a body condition with a hemoglobin level in the blood of <11 gr% in the 1st and 3rd trimesters or a hemoglobin level of <10.5% in the 2nd trimester. The incidence of anemia in pregnant women in the Antibar Community Health Center area, East Mempawah District, was 61 people in 2021. Anemia in pregnant women has impacts such as abortion, bleeding during pregnancy, premature birth, fetal disorders, labor process disorders, postpartum disorders, congenital defects, LBW, perinatal death and others. Based on preliminary results, there are still pregnant women who implement food taboos during their pregnancy. The level of compliance with iron tablet consumption among pregnant women in West Kalimantan Province is 82.50%. Currently, people in Mempawah Regency still have a culture of drinking tea in their daily lives, including pregnant women. The aim of this research is to analyze the effect of food taboo, consumption of fe tablets and tea caffeine on hemoglobin levels. This type of research is a quantitative study, with a cross sectional design. The population is all pregnant women, the sample for this study was 40 pregnant women. Data analysis used the Chi square statistical test. The statistical test results show a p-value of 0.937, meaning there is no relationship between food taboo and hemoglobin levels, there is a relationship between consumption of Fe tablets and hemoglobin levels with a p-value of 0.021 and there is a relationship between the habit of drinking tea and hemoglobin levels with a p-value of 0.04. From these results, it is very important for pregnant women to pay more attention to their consumption patterns of drinking tea and Fe tablets so that there is no decrease in hemoglobin during pregnancy..*

Keywords: *Food Taboo, Fe Tablets, Caffeine Tea, Anemia, Pregnant Women*

Abstrak: *Anemia kehamilan adalah kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dalam darah < 11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin <10,5% pada trimester 2. Kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Antibar Kecamatan Mempawah Timur terdapat 61 orang pada tahun 2021. Anemia pada ibu hamil ini memberikan dampak seperti abortus, pendarahan pada kehamilan, persalinaan premature, gangguan janin, gangguan proses persalinan, gangguan masa nifas, cacat bawaan, BBLR, kematian perinatal dan lain - lain. Berdasarkan hasil pendahuluan masih terdapat ibu hamil yang melaksanakan tabu makanan pada kehamilannya. Tingkat kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil di Propinsi Kalimantan Barat sebanyak 82, 50 %). Saat ini masyarakat di Kabupaten Mempawah masih memiliki budaya minum teh dalam keseharian termasuk ibu hamil. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh food taboo, konsumsi tablet fe dan kafein teh terhadap nilai kadar Haemoglobin. Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif, dengan rancangan cross sectional. Populasi adalah seluruh ibu hamil, sampel penelitian ini berjumlah 40 ibu hamil. Analisis data menggunakan uji statistik Chi square. Hasil uji statistik menunjukkan nilai pvalue 0,937 artinya tidak ada hubungan antara food taboo dengan kadar hemoglobin, ada hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin dengan nilai p-value 0,021 dan ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin dengan nilai pvalue 0,04. Dari hasil tersebut bahwa sangat pening bagi ibu hamil untuk lebih diperhatikan pola konsumsi minum teh dan tablet fe agar tidak terjadi penurunan Haemoglobin selama kehamilan.*

Kata kunci: *Food Taboo, Tablet Fe, Kafein Teh, Anemia, Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan ibu dan bayi. Rendahnya status gizi ibu selama hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan kurang optimalnya tumbuh kembang anak. Faktor budaya seperti pantangan makanan juga dapat mempengaruhi status gizi ibu karena berisiko untuk kekurangan protein, lemak, vitamin A, kalsium dan zat besi pada ibu hamil. Penelitian oleh Rian, dkk (2021) bahwa ada pantangan makanan pada masyarakat Madura seperti udang, buah kedondong dan air es (5). Konsumsi kafein seperti pada kandungan di dalam teh dapat menjadi penghambat dalam penyerapan zat besi, selain itu di dalam teh juga terkandung Tanin dimana Tanin ini mengikat logam seperti zat besi, kalsium dan aluminium dan mengikat senyawa kimia sehingga sulit diserap tubuh dan penurunan zat besi (Fe). Pada penelitian Sri Iriani, dkk (2019) bahwa ada hubungan antara kebiasaan minum teh dan kasus anemia (6).

Anemia pada ibu hamil ini memberikan dampak seperti abortus, perdarahan pada kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, gangguan proses persalinan, gangguan masa nifas, cacat bawaan, BBLR, kematian perinatal dan lain - lain (2). Anemia dalam kehamilan akan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu baik selama kehamilan, persalinan, maupun nifas, serta pada masa laktasi. Anemia akan memberi pengaruh tidak baik pula pada janin yang dikandungnya. Berbagai penyulit yang akan

timbul akibat anemia adalah: abortus, partus prematurus, partus lama karena inersia uteri, perdarahan paska persalinan karena atonia uteri, renjatan, infeksi saat dalam proses persalinan atau pasca persalinan. Anemia yang berat (kurang 4g /dL) akan dapat menyebabkan gangguan fungsi jantung ibu, serta hipoksia hebat terhadap janin yang dapat berakhir dengan kematian ibu dan janin walaupun tidak terjadi perdarahan (7). Anemia kehamilan adalah kondisi tubuh dengan kadar hemoglobin dalam darah < 11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau kadar hemoglobin <10,5% pada trimester 2 (1). Tingkat kepatuhan konsumsi tablet zat besi pada ibu hamil di Propinsi Kalimantan Barat sebanyak 82,50 % (3). Saat ini masyarakat di Kabupaten Mempawah masih memiliki budaya minum teh dalam keseharian termasuk ibu hamil. Kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Antibar Kecamatan Mempawah Timur terdapat 61 orang pada tahun 2021. Berdasarkan data jumlah anemia pada ibu hamil yang tinggi yaitu 61 ibu hamil pada tahun 2021 maka diperlukan kajian lebih mendalam untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia tersebut.

Tujuan Penelitian ini adalah menganalisis pengaruh food taboo, konsumsi tablet Fe dan kafein teh terhadap nilai kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif, dengan rancangan cross sectional. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Antibar Kabupaten Mempawah, sampel penelitian ini berjumlah 40 ibu hamil. Menurut Arikunto (2013) penelitian deskriptif korelasional menggunakan sampel minimal yaitu 30 subjek(4). Analisis data menggunakan uji statistik Chi square. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner.

HASIL PENELITIAN

Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, praktek Food Taboo pada ibu hamil, konsumsi tablet Fe pada ibu hamil, kebiasaan minum teh pada ibu hamil, dan Kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil analisis univariat data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Pekerjaan Suami

No	Kelompok Usia	Jumlah (n=40)	%
1	<20 Tahun	2	5,0
2	20-35 Tahun	27	67,5
3	>35 Tahun	11	27,5
No	Pendidikan	Jumlah (n=40)	%
1	Pendidikan Dasar	28	70
2	Pendidikan Menengah	9	22,5
3	Pendidikan Tinggi	3	7,5
No	Pekerjaan	Jumlah	%

(n=40)			
No	Pekerjaan Suami	Jumlah	%
1	PNS	2	5,0
2	Pedagang	3	7,5
3	Petani	5	12,5
4	Tidak Bekerja/IRT	30	75
(n=40)			
1	PNS	3	7,5
2	Pedagang	11	27,5
3	Swasta	8	20
4	Petani	11	27,5
5	Buruh	6	15
6	Nelayan	1	2,5

Dari tabel 1 diketahui dari 40 responden sebagian besar pada usia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (67,5 %), sebagian besar responden memiliki latar Pendidikan Dasar, yaitu 28 orang (70 %), Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 30 orang (75 %) dan hampir Sebagian pekerjaan suami responden sebagai petani dan pedagang, yaitu 11 orang (27,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Food Taboo, Konsumsi Tablet Fe, kebiasaan Minum Teh dan Kadar Hemoglobin

No	Food Taboo	Jumlah (n=40)	%
1	Ya	8	20
2	Tidak	32	80
No	Konsumsi Tablet Fe	Jumlah (n=40)	%
1	Tidak Patuh	22	55
2	Patuh	18	45
No	Kebiasaan Minum Teh	Jumlah (n=40)	%
1	Sering	23	57,5
2	Jarang	17	42,5
No	Kadar	Jumlah	%

Hemoglobin (n=40)			
1	Anemia	18	45
2	Tidak Anemia	22	55

Dari tabel 2 diketahui dari 40 hampir seluruh responden memiliki food taboo, yaitu sebanyak 32 orang (80 %), sebagian responden mengkonsumsi tablet Fe kategori tidak patuh 22 orang (55%), sebagian besar responden mempunyai kebiasaan sering minum teh yaitu 23 orang (57,5 %) dan Sebagian dari responden mempunyai kadar hemoglobin kategori tidak anemia, yaitu 22 orang (55%).

Tabel 3. Hubungan Food Taboo, Konsumsi Tablet Fe dan Kebiasaan Minum Teh Terhadap Kadar Hemoglobin di Wilayah

Food Taboo	Kadar Hemoglobin						p Value *	PR (95% CI)
	Anemia		Tidak Anemia		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Ya	3	37,5	5	62,5	8	10	0,800	
Tidak	15	46,9	1	53,1	3	10	93	4-2,105
Konsumsi Tablet Fe								
Tidak Patuh	14	63,6	8	36,4	2	10	0,02	2,864 (1,14-7,187)
Patuh	4	22,2	1	77,8	1	10	1	
Kebiasaan Minum Teh								
Sering	14	60,9	9	39,1	2	10	0,04	2,587 (1,03-6,475)
Jarang	4	23,5	1	76,5	1	10	3	

Puskesmas Antibar Kabupaten Mempawah

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 8 responden dengan food taboo, 87,5% dengan kadar hemoglobin kategori tidak anemia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai pvalue 0,937 artinya tidak ada hubungan antara food taboo dengan kadar hemoglobin. Dilihat dari 22 responden yang tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe, 63,6% dengan kadar hemoglobin kategori anemia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value 0,021 artinya ada hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin, Nilai PR sebesar 2,864 artinya ibu hamil yang tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe beresiko sebesar 2,864 kali untuk mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang patuh mengkonsumsi tablet Fe. Dari 23 responden yang sering minum teh, 60,9% dengan kadar hemoglobin kategori anemia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai pvalue 0,043 artinya ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin, nilai PR sebesar 2,587 artinya ibu hamil yang sering minum teh berisiko 2,587 kali terhadap kadar hemoglobin.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara food taboo dengan kadar

hemoglobin dikarenakan hanya 3 responden (37,5%) yang food taboo yang mempunyai kadar hemoglobin dengan kategori anemia. Hal ini dimungkinkan karena usia berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang. Pada penelitian ini, Sebagian besar responden, yaitu 67,5% berusia 20-35 tahun. Usia ini merupakan usia produktif, dimana terjadi kematangan pikiran sehingga menjadi lebih bisa membedakan mana perilaku yang baik dan tidak. Menurut Notoatmodjo (2018), Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuannya semakin membaik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi Tablet Fe dengan kadar hemoglobin. Hal ini dimungkinkan karena dari 22 responden yang mengalami anemia, sebanyak 63,6% ibu hamil tidak patuh mengkonsumsi tablet Fe. Menurut peneliti, responden yang tidak mengkonsumsi tablet Fe tidak mengetahui manfaat tablet Fe bagi dirinya maupun janinnya, dan selama kehamilan setiap tablet Fe yang diberikan jarang di konsumsi, karena ketidaktahuan responden akan manfaat, efek samping, cara dan waktu mengkonsumsi sehingga responden mengalami anemia. Responden berasumsi bahwa efek samping dari mengkonsumsi tablet Fe seperti konstipasi dan mual sehingga ibu hamil tersebut cenderung menolak tablet Fe yang diberikan sedangkan responden yang mengkonsumsi tablet Fe

mengalami anemia ini disebabkan ibu hamil tidak teratur dan bahkan tidak sama sekali dalam mengkonsumsi tablet Fe. Sejalan dengan penelitian Nova (2021) dengan hasil penelitian ada hubungan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil dengan kejadian anemia. Selama kehamilan, ibu hamil Ibu hamil memerlukan zat besi yang lebih tinggi, sekitar 200-300 % dari kebutuhan wanita tidak hamil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin. Sebanyak 23 responden yang sering minum teh mengalami anemia sebesar 60,9% (14 orang). Pada kehamilan penyebab utama anemia defisiensi besi adalah kurangnya nutrisi. Penyebab defisiensi nutrisi meliputi konsumsi nutrisi yang tidak adekuat ataupun gangguan absorpsi. Diet pada individu dapat menjadi faktor penghambat dan berpengaruh pada penyerapan zat besi. Absorpsi zat besi dapat dihambat dari diet golongan non-heme seperti asam fitat, dan polifenolik. Efek inhibisi polifenol terhadap absorpsi zat besi ini bersifat dose-dependent (13). Polifenolik mengandung chlorogenic acids, monomeric flavonoids, dan polyphenol polymerization, produk ini digunakan secara luas pada teh dan kopi. Teh berasal dari daun *Camellia sinensis* yang dikeringkan. Teh adalah minuman yang diseluruh dunia, sekitar 3 miliar kilogram teh diproduksi dan dikonsumsi setiap tahunnya.(14) Komposisi teh terdiri dari zat tanin, flavonol, protein dan asam amino, zat volatil, enzim, vitamin, senyawa

mineral dan alkaloid.(15) Tanin dapat mengurangi kemampuan ketersediaan besi sebelum penyerapan melalui pembentukan kompleks mineral yang tidak larut.(13). Adanya kejadian anemia pada wanita peminum teh dapat disebabkan karena teh dapat menghambat absorpsi zat besi. Sebesar 50- 70% pengurangan absorpsi zat besi terjadi pada saat penambahan 78 atau 156mg polifenol yang terdapat pada teh jika minum teh bersamaan dengan makan nasi. Interaksi yang kuat antara zat besi dan polifenol dalam teh dalam lumen usus terlepas dari status zat besi. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Lisisina (2021) dengan hasil Terdapat hubungan antara frekuensi minum teh dengan anemia pada wanita hamil trimester ketiga di Puskesmas Kecamatan Kebon jeruk Jakarta Barat.

PENUTUP

Dari hasil uji statistik yang sudah dilakukan menunjukkan nilai pvalue 0,937 artinya tidak ada hubungan antara food taboo dengan kadar hemoglobin, ada hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin dengan nilai p-value 0,021 dan ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin dengan nilai pvalue 0,04. Dari hasil tersebut bahwa sangat penting bagi ibu hamil untuk lebih diperhatikan pola konsumsi minum teh dan tablet fe agar tidak terjadi penurunan Haemoglobin selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, Irianton. 2015. Gizi Ibu dan Anak: Esensinya Bagi Pembangunan Manusia. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- Irianto, Koes. 2014. Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition In Reproductive Health). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Arikunto, S. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rian D, dkk. Food Taboo And Suggestions Among Madurese Pregnant Woman : a qualitative study. Journal of Ethnic Food. Vol 5 2018 : 246-253
- Sri Iriani, dkk. Hubungan Kebiasaan Meminum The dan Kopi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di BPM Bidan "E" Desa Ciwangi Kecamatan Balubur Limbangan Kabupaten Garut. Jurnal Penelitian Kesehatan Dharma Husada Bandung. Vol 13 No 2 Tahun 2019 : 68-71
- Supariasa, I Dewa Nyoman. Dkk. 2012. Penilaian Status Gizi. Edisi Revisi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Kristya, AM, dkk. 2021. Perilaku food taboo pada ibu hamil dan faktor yang mempengaruhinya di puskesmas pamarayan kabupaten serang, banten. Jurnal Ekologi Kesehatan Vol. 20 No 2, September 2021: 139-151.
- Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed. 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes RI. 2015. Pedoman Program

- Pemberian Dan Pemantauan Mutu Tablet Tambah Darah Untuk Ibu Hamil Wilayah Program Kesehatan Dan Gizi Berbasis Masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Besral, Meilianingsih, L., dan Sahar, J., 2007. Pengaruh Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia Pada Usila Di Kota Bandung. *Makara Kesehatan*, 11(1), hal.38-43
- Delimont NM, Haub MD, Lindshield BL. The Impact of Tannin Consumption on Iron Bioavailability and Status: A Narrative Review. *Curr Dev Nutr*. 2017;1(2):1-12. doi: 10.3945/cdn.116.000042.
- Fan FS. Iron deficiency anemia due to excessive green tea drinking. *Clinical Case Reports*. 2016;4(11): 1053–6. doi: 10.1002/ccr3.707
- Yang CS, Landau JM. Effects of tea consumption on nutrition and health. *J Nutr*. 2000;130(10):2409-12. doi: 10.1093/jn/130.10.2409.
- Hayat K, Iqbal H, Malik U, et al. Tea and its consumption: benefits and risks. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2015;55(7):939-54. doi: 10.1080/10408398.2012.678949
- Lisisina. 2021. Hubungan antara frekuensi minum teh dengan anemia pada wanita hamil. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. Original Article. Vol. 4 No. 2 Juni 2021 : 65-69
- Nova. 2021. HUBUNGAN KONSUMSI TABLET FE PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN ANEMIA *Jurnal Menara Medika* Vol 3 No 2 Maret 2021: 129-134