

HUBUNGAN MINUM TEH MAHASISWI KEBIDANAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI KEBIDANAN AKADEMI KESEHATAN SAPTA BAKTI BENGKULU

Relationship Between Drinking Tea Of Midwifery Student With Anemia On The Students Midwifery At Academy Of Health Sapta Bakti Bengkulu 2016

Lolli Nababan¹, Nurlia Widiastuti. S²

Program Studi DIII Kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu
Jl. Lingkar Barat No.16 *midwiferyjournal@yahoo.com*

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah kebiasaan minum teh, yang mempengaruhi penyerapan makanan menjadi terhambat. Teh mempunyai banyak manfaat kesehatan, tetapi teh juga mampu menghambat penyerapan *non-heme iron*. Teh mempunyai senyawa tannin yang mengikat zat besi sehingga sulit diserap oleh tubuh. Kondisi penyerapan zat besi mempengaruhi kadar Hb seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan minum teh mahasiswa kebidanan dengan kejadian anemia mahasiswa kebidana Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu tahun 2016. Penelitian ini dilakukan di Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu, dimulai sejak tanggal 30 Mei 2016 sampai dengan tanggal 30 Juni 2016. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan buku talqus untuk mengukur kadar Hb untuk mengetahui anemia atau tidak. Bagian kedua wawancara tertutup untuk mengetahui mengkonsumsi teh atau tidak. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan berjumlah 191 orang dengan sampel 121 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling dengan analisis *chiquare*. Hasil analisis univariat dari 37 yang tidak minum teh hanya sedikit 5 (13,5%) yang tidak mengalami anemia, dan sebagian besar 32 (86,5%) mengalami anemia. Dari 84 yang minum teh, sebagian besar 57 (67,9%) mengalami anemia. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,032$, hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara minum teh dengan kejadian anemia. ($p<0,05$). Hendaknya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan nutrisi seperti suplemen tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya anemia, dan mengurangi konsumsi teh bersamaan dengan makan.

Kata Kunci : Minum teh, Kejadian Anemia

Abstract

Anemia is one of the health problem in worldwide. Anemia is common in society, especially in adolescents and pregnant women. One of the causes of anemia is the habit of drinking tea, which affects the absorption of food to be blocked. Tea has many health benefits, but tea is also able to inhibit the absorption of non-heme iron. Tea has tannin compounds that bind iron so difficult to be absorbed by the body. Iron absorption conditions affect a person's hemoglobin level. The purpose of this study to determine the relationship between drinking tea of midwifery student with anemia on midwifery student at Academy of Health Sapta Bakti Bengkulu 2016. This research was conducted at the Academy of Health Sapta Bakti Bengkulu, commencing on May 30, 2016 until June 30, 2016. The instrument used in this research is to use the book talqus to measure the hemoglobin concentration to determine anemia or not. The second part of the interview closed to determine the consumption of tea or not. This type of research was an analytic observational research approach used in this study with cross sectional. The population in this study was student of midwifery amounted to 191 people with a sample of 121 people. The sampling technique in this research is total sampling with chi square analysis. Results of univariate analysis from 37 who did not drink tea just a little 5 (13.5%) who did not have anemia, and most 32 (86.5%) had anemia. From 84 who drink tea, most 57 (67.9%) had anemia. Statistical test result p value = 0.032, it showed there was a significant relationship between drinking tea with anemia. ($P = <0.05$). It's expected to consume foods that contain iron and other nutrients such as iron supplements to prevent anemia, and reduce the consumption of tea with meals.

Keywords: Drinking tea, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja dan ibu hamil. Anemia pada

remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut WHO (2013) , prevalensi anemia dunia terkisar 40-80%. Jumlah penduduk usia remaja (12-21 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia anemia gizi besi pada

anak balita sebesar 28,1%, anak umur 5-12 tahun 20%, ibu hamil 37,1%, remaja putri umur 13-18 tahun dan wanita usia subur 15-49 tahun masing masing sebesar 22,7% . Prevalensi anemia secara global adalah sekitar 51%. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. *World Health Organization (WHO) Regional Office SouthEast Asia Region (SEARO)* menyatakan bahwa 25-40% remaja putri menjadi penderita anemia defisiensi zat besi tingkat ringan sampai berat di Asia Tenggara (Tarwoto dkk., 2010).

Anemia adalah berkurangnya jumlah sel darah merah atau kandungan hemoglobin didalam darah. Hemoglobin (Hb) adalah suatu senyawa protein pembawa oksigen didalam sel darah merah. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah 12gr%. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr%. Penyebab anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, berkurangnya sediaan zat besi dalam makanan, meningkatnya kebutuhan zat besi, kehilangan darah yang kronis, penyakit malaria, cacing tambang, infeksi-infeksi lain, pengetahuan yang kurang tentang anemia zat besi, serta kebiasaan makan yang didampingi dengan minum teh (Proverawati, 2013).

Kebiasaan minum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Selain air putih, teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia. Rata-rata konsumsi teh penduduk dunia adalah 120 ml/hari perkapita (Besral, dkk, 2007). Teh dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme (zat yang berasal dari sayuran) sebesar 79-94% jika dikonsumsi bersama-sama. Di samping itu, dalam teh ada senyawa yang bernama tanin. Tanin ini dapat mengikat beberapa logam seperti zat besi, kalsium, dan aluminium, lalu membentuk ikatan kompleks secara kimiawi. Karena dalam posisi terikat terus, maka senyawa besi dan kalsium yang terdapat pada makanan sulit diserap tubuh sehingga menyebabkan penurunan zat besi (Fe) (Imam, 2010).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen didalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besaar untuk menderita anemia dibandingkan dengan

remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan segdang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak.

Anemia pada remaja dapat berdampak pada penurunannya produktivitas kerja ataupun kemampuan akademis di sekolah, karena tidak adanya gairah belajar dan konsentrasi. Anemia juga dapat mengganggu pertumbuhan di mana tinggi dan berat badan menjadi tidak sempurna. Selain itu, daya tahan tubuh akan menurun sehingga mudah terserang penyakit (Depkes, 2010).

Hasil survey awal yang dilakukan di AKKES Sapta Bakti Bengkulu prodi kebidanan tingkat 2 dari 10 orang, 7 orang memiliki kebiasaan minum teh, 3 orang tidak memiliki kebiasaan minum teh, 5 diantaranya mengalami anemia. Berdasarkan hal – hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk meneliti dan mempelajari hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasionalanalitik*. Dengan Pendekatan *cross sectiona*. populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi kebidanan Akkes Sapta Bakti Bengkulu yang berjumlah 191 orang. Sampel pada penelitian ini adalah total populasi dengan jumlah 191. Kriteria Inklusi adalah Mahasiswi Kebidanan Sapta Bakti Bengkulu, Mahasiswi yang berumur 17-21 tahun, Mahasiswi yang tidak menstruasi, Mahasiswi yang mau menjadi responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan minum teh dan Variabel dependen dalam pnelitian ini adalah kejadian anemia. Penelitian ini dilakukan di Akkes Sapta Bakti Bengkulu pada tanggal 30 Mei 2016 sampai dengan 30 Juni 2016. Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dilakukan dengan cara pemeriksaan Hb untuk menentukan anemia dan wawancara tertutup kepada mahasiswi kebidanan Sapta Bakti Bengkulu. Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data adalah format pengumpulan data.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi minum teh pada mahasiswi kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Minum Teh		
Tidak Minum	37	30,6
Minum	84	69,4
Total	121	100

Sumber : data primer terolah, 2016

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 121 mahasiswi prodi kebidanan sebagian besar 84 (69,4%) minum teh

Tabel 2 Distribusi Frekuensi kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kejadian Anemia	32	26,4
Tidak Anemia	89	73,6
Total	121	100

Sumber : Data primer terolah, 2016

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 121 mahasiswi prodi kebidanan sebagian besar 89 (73,6%) mengalami anemia.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan minum teh mahasiswi kebidanan dengan keajadian anemia pada mahasiswi kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu Tahun 2016

Variabel	Kejadian Anemia						ρ
	Tidak Anemia		Anemia		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Minum	5	13,5	32	86,5	37	100	0,032
Minum teh	27	32,1	57	67,9	84	100	
Total	32	26,4	89	73,6	121	100	

Sumber : Data primer terolah, 2016

Hasil analisis pada tabel 3 dari 84 mahasiswi kebidanan yang minum teh sebagian besar 57 (67,9%) mengalami anemia. Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai $p=0,032$ ($p<0,05$), berarti ha diterima yang artinya ada hubungan antara minum teh dengan kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan Akkes Sapta Bakti Bengkulu Tahun 2016.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 191 mahasiswi yang menjadi sampel hanya didapatkan 121 orang, karena 18 orang diantaranya sedang mengalami menstruasi sehingga tidak bisa diperiksa, 5 diantaranya mempunyai penyakit kronis, seperti maag, asma, dan 47 lainnya tidak mau menjadi responden. Dari 121 mahasiswi prodi kebidanan sebagian besar 84 (69,4%) minum teh. Hal itu terjadi karenaminum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Teh mempunyai banyak manfaat kesehatan, antara lain

menurunkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler dan menghambat perkembangan kanker , mempunyai efek untukmenjaga kesehatan gigi dan mulut karena kandungan natural florida yang dimilikinya dapat mencegah terjadinya karies pada gigi, mengurangi risiko terjadinya patah tulang pada usila karena densitas tulang pada mereka yang minum teh lebih baik dari pada mereka yang tidak mengkonsumsi (Setiyarno, 2012).

Dari 121 mahasiswi prodi kebidanan 89 (73,6%) mengalami anemia. Hal itu terjadi karena

responden sering mengkonsumsi teh setelah makan. Teh mempunyai kadar antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan sayuran seperti bawang putih, bayam. Di samping itu, ada zat yang terkandung dalam teh yang berakibat kurang baik untuk tubuh, zat itu adalah tenin. Tenin pada teh (*tehine*) dapat menyebabkan proses penyerapan makanan menjadi terhambat (Imam, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 37 yang tidak minum teh hanya sedikit 5 (13,5%) yang tidak mengalami anemia, dan sebagian besar 32 (86,5%) mengalami anemia. Dari 84 yang minum teh, sebagian besar 57 (67,9%) mengalami anemia. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,032$, hal ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara minum teh dengan kejadian anemia. ($p<0,05$)

Dari hasil penelitian didapatkan 57 (67,9%) minum teh dan terjadi anemia, hal itu terjadi karena faktor-faktor seperti : setelah makan responden langsung minum teh, kurang mengkonsumsi sayur-sayuran hijau, dan mengkonsumsi makanan nabati yang kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak terpenuhi. Hampir seluruh mahasiswi kebidanan 32 orang (86,5%) tidak minum teh dan terjadi anemia hal itu dikarenakan beberapa faktor seperti : remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan zat besi, mengikuti program diet sehingga makannya tidak terjaga. 27 orang (32,1) mahasiswi kebidanan minum teh dan tidak terjadi anemia. Hal itu terjadi karena beberapa faktor seperti : setelah makan mereka tidak langsung minum teh, suka mengkonsumsi sayuran hijau, dan pada saat menstruasi mereka mengkonsumsi tablet Fe. Dan, sebagian kecil 5 orang (13,5%) mahasiswi kebidanan tidak minum teh dan tidak terjadi anemia. Hal ini terjadi karena beberapa faktor seperti : mereka suka mengkonsumsi sayuran hijau, kurang mengkonsumsi teh, dan mereka mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi.

Kurangnya asupan zat besi dikarenakan pola konsumsi

masyarakat Indonesia yang masih dominan sayuran sebagai sumber zat besi (non heme iron). Sedangkan daging dan protein hewan lain (ayam dan ikan) yang diketahui sebagai sumber zat besi yang baik (heme iron), jarang dikonsumsi terutama oleh masyarakat di pedesaan sehingga hal ini menyebabkan rendahnya penggunaan dan penyerapan zat besi.

Di mana semakin berat konsumsi teh, maka anemia yang diderita pada kategori berat demikian juga pada kategori konsumsi sedang distribusi terbesar pada anemia kategori sedang. Tanin yang terdapat dalam teh dapat mengikat beberapa logam seperti zat besi, sehingga sulit diserap tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan anemia. Teh diketahui menghambat penyerapan zat besi yang bersumber dari bukan hem (*non-hemeiron*) (Nursani, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi prodi kebidanan sebagian besar 84 orang mahasiswi (69,4%) minum teh dan sebagian besar 89 orang mahasiswi (73,6%) mengalami anemia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 121 mahasiswi sebagian besar 84 orang (69,4%) mahasiswi kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu Tahun 2016 banyak mengkonsumsi teh (minum teh). sebagian besar 89 orang (73,6%) mahasiswi kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu Tahun 2016 mengalami anemia. Ada hubungan yang bermakna antara minum teh mahasiswi kebidanan dengan kejadian anemia pada mahasiswi kebidanan Akkes Sapta Bakti Bengkulu dengan ($p<0,05$).

SARAN

Hendaknya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan nutrisi seperti suplemen tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya anemia, dan mengurangi konsumsi teh bersamaan dengan makan

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi V. Jakarta: Rieka Cipta

Besral, dkk. (2007). *Pengaruh Minum The Terhadap Kejadian Anemia Pada Usila Di Kota Bandung*. *Makara Seri Kesehatan*. Volume 11 No.1.

Depkes RI. (2010). *Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Ditjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat. Jakarta.

Gulit. (2013). *Hubungan antara Asupan Protein, vitamin c, dan Kebiasaan Minum Teh*. Jawa Tengah Notoatmodjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Nyoman. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC

Nursani. (2010). *Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri*. Bogor

Proverawati, A & Asfuah, S. (2013). *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Muha medika

Setiyarno. (2012). *Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hb di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar*.

Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian* . Cetakan 4 Bandung: Alfabeta.

Tarwoto. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi Keempat*. Jakarta: Salemba Medika

Wardani. (2009). *Riset Sumber Daya manusia*. Salekta: PT Gramedia Pustaka Umum