Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 28405-28412

HUBUNGAN KEPATUHAN MINUM TABLET FE, TEH, KOPI DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KEMILING BANDAR LAMPUNG TAHUN 2026

Tarisa Meylani Indra[1], Anita Bustami[2], Riska Wandini[3]
Program Studi Ilmu Kesehtan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Corresponding Author: Tarisa Meylani Indra e-mail: tarisameylaniindra@gmail.com

Published: June, 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia pada ibu hamil (Hb < 11 g/dL) merupakan masalah serius yang dapat menyebabkan komplikasi seperti persalinan prematur dan BBLR, dengan prevalensi di Indonesia mencapai 78%. Pencegahan dilakukan melalui konsumsi tablet Fe, namun kepatuhan masih rendah dan diperparah oleh kebiasaan minum teh dan kopi yang menghambat penyerapan zat besi. Pre-survey menunjukkan 60% ibu hamil tidak patuh dan 70% memiliki kebiasaan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kebiasaan minum teh/kopi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe serta kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung tahun 2026. **Metode**: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung tahun 2026 dengan 66 ibu hamil (total sampling). Data diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin (Hb), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet Fe (Pvalue= 0,01), teh (Pvalue=0,00) dan kopi (Pvalue= 0,01) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe serta memiliki kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi berisiko lebih tinggi mengalami anemia.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Kepatuhan Tablet Fe, Konsumsi Teh/Kopi.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Ibu hamil dikatakan mengalami anemia jika hasil pemeriksaan menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 11 g/dL. Kondisi ini menimbulkan berbagai gejala, mulai dari badan yang cepat lelah, wajah yang kehilangan warna kemerahan, penglihatan yang terkadang berkunang-kunang, hingga sensasi debaran jantung yang tidak beraturan (Fitriana & Fajrin, n.d., 2020). Anemia yang ditandai dengan kurangnya sel darah merah (eritrosit) dari kadar normal, membuat darah tidak mampu mengangkut oksigen dengan optimal. Kondisi ini sangat berisiko jika dialami oleh ibu hamil, sehingga dianggap sebagai ancaman nyata bagi keselamatan dan kesehatan ibu serta calon bayinya. Anemia kehamilan perlu mendapat perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan, mengingat kaitannya yang erat dengan kesejahteraan ibu, pertumbuhan janin, serta peningkatan angka morbiditas dan mortalitas maternal (Andani et al., 2025).

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang menimbulkan berbagai perubahan pada aspek fisik maupun psikologis ibu. Ibu hamil mengalami penyesuaian tubuh di banyak sistem, seperti sistem peredaran darah, pernapasan, hormon, pencernaan, dan sistem otot-tulang. Perubahan pada sistem otot-tulang ini mencakup bentuk tubuh yang berubah dan berat badan yang naik secara bertahap dari trimester pertama sampai ketiga. Hal-hal inilah yang kemudian sering menimbulkan rasa tidak nyaman dan sakit punggung, yang sangat umum dirasakan oleh para ibu hamil (Mulat Sinarwiati et al., 2024). Di Indonesia, masalah anemia tercatat diderita oleh 23,9% penduduk, Kondisi ini lebih banyak ditemui pada perempuan dengan persentase 26,4% untuk anak dan remaja (5-14 tahun) serta

18,4% untuk perempuan muda (15-25 tahun). Tempat yang paling mengkhawatirkan adalah pada ibu hamil, di mana Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan angka prevalensi yang sangat tinggi, yaitu 78%, yang mencerminkan lonjakan hampir 50% dari data sebelumnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa kurang lebih lima dari setiap sepuluh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Safitri et al., 2025).

Anemia yang dialami oleh ibu hamil bisa meningkatkan kemungkinan terjadinya kematian pada ibu, memperbesar peluang munculnya berbagai komplikasi berat, misalnya persalinan sebelum waktunya dan bayi berat lahir rendah. Anemia juga berpotensi menyebabkan depresi pascapersalinan dan menurunkan kondisi kesehatan ibu secara keseluruhan. Penting untuk mencegah dan menangani anemia sejak dini pada ibu hamil, karena tindakan ini merupakan kunci untuk keselamatan ibu dan janin, serta mengurangi risiko kematian ibu selama proses melahirkan (Sitepu et al., 2021).

Dampak anemia pada ibu hamil: menghambat perkembangan janin (jaringan tubuh maupun otak, meningkatkan risiko keguguran, memperpanjang proses persalinan, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya perdarahan dan infeksi. Kondisi ini mengganggu pasokan oksigen dan nutrisi yang sangat dibutuhkan janin, sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi serius bagi ibu dan bayi (Hidayah Pramesti, 2021). Rendahnya konsumsi tablet Fe pada ibu hamil dipengaruhi oleh keterbatasan teknis, seperti perencanaan program, sarana, dan transportasi, serta faktor nonteknis berupa kurangnya informasi, pendidikan, pengetahuan, dan sikap. Selain itu, status pekerjaan berperan secara tidak langsung karena berkaitan dengan kemampuan ekonomi dalam pemenuhan asupan zat besi (Fitriana & Fajrin, n.d., 2020). Secara fisiologis, kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III, akibat peningkatan volume darah dan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin serta plasenta. Kebutuhan zat besi tidak terpenuhi menyebabkan ibu hamil berisiko mengalami anemia defisiensi besi. Tablet Fe berfungsi sebagai suplementasi untuk memenuhi kebutuhan zat besi, sehingga kepatuhan dalam mengonsumsinya menjadi faktor kunci dalam pencegahan anemia (Mardiah, 2022)

Pola konsumsi teh, terutama minum teh bersamaan atau dalam rentang waktu dekat dengan konsumsi tablet Fe atau makanan sumber zat besi, memiliki hubungan bermakna dengan kejadian anemia pada ibu hamil Ibu hamil yang sering mengonsumsi teh, minum teh setelah makan, atau kurang dari satu jam sebelum dan sesudah makan memiliki risiko anemia yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak memiliki kebiasaan tersebut. Temuan ini sejalan dengan konsep fisiologis bahwa zat besi non-heme (seperti yang terdapat dalam tablet Fe) sangat rentan terhadap inhibitor absorpsi. Ketika tablet Fe dikonsumsi bersamaan dengan teh, zat tanin akan menghambat proses absorpsi di usus halus, sehingga zat besi yang masuk ke dalam tubuh menjadi tidak efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Akibatnya, meskipun ibu hamil merasa sudah patuh mengonsumsi tablet Fe, status anemia tetap dapat terjadi atau tidak mengalami perbaikan yang signifikan (A. Safitri et al., 2022). Konsumsi kopi pada ibu hamil dapat menurunkan efektivitas tablet Fe karena kopi mengandung polifenol dan tanin yang berperan sebagai inhibitor penyerapan zat besi non-heme di saluran pencernaan. Apabila tablet Fe dikonsumsi bersamaan atau dalam waktu yang berdekatan dengan konsumsi kopi, maka zat besi yang masuk ke dalam tubuh tidak dapat diserap secara optimal, sehingga kadar hemoglobin ibu hamil tidak meningkat secara maksimal dan berisiko menyebabkan anemia (Faisal Nugroho & Martining Wardani, 2022).

Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang serius dengan prevalensi tinggi di tingkat global maupun nasional. Rendahnya kepatuhan menyebabkan ibu hamil tetap berisiko mengalami anemia meskipun suplementasi tersedia. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi teh juga berkontribusi terhadap status anemia, karena kandungan tanin di dalamnya dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan maupun suplemen. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh dengan meningkatnya risiko anemia pada ibu hamil (Noor Naini Choiriyah et al., 2024). Upaya mengatasi anemia pada ibu hamil mencakup peningkatan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin sesuai anjuran tenaga kesehatan serta pengendalian kebiasaan minum teh dan kopi agar tidak menghambat penyerapan zat besi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi tablet Fe yang teratur berkontribusi menurunkan risiko anemia, sementara pembatasan teh dan kopi dengan memberi jeda 1–2 jam sebelum atau sesudah

makan dapat mengurangi pengaruh negatif tanin yang mengikat zat besi Faisal Nugroho & Martining Wardani, 2022).

Edukasi tentang dampak tanin, pemeriksaan kehamilan berkala, dan konsultasi dengan tenaga kesehatan/ahli gizi menjadi penting untuk memantau status zat besi dan mendorong perubahan perilaku makan dan minum. Kombinasi antara pembatasan konsumsi teh dan kopi dengan kepatuhan mengonsumsi tablet Fe secara tepat waktu merupakan strategi efektif mencegah dan menanggulangi anemia selama kehamilan (Faisal Nugroho & Martining Wardani, 2022). Hasil presurvey yang dilaksanakan pada 14 November 2025 terhadap 10 ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa 6 orang (60%) belum patuh dalam mengonsumsi tablet Fe, sedangkan 4 orang (40%) telah mengonsumsinya secara teratur. Sebanyak 7 orang (70%) memiliki kebiasaan minum teh atau kopi setiap hari, dan 5 orang (50%) di antaranya melakukannya dalam waktu kurang dari 1 jam sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet Fe. Status anemia: 4 orang (40%) terdiagnosis anemia dan 6 orang (60%) memiliki kadar Hb normal. Tingginya kasus anemia pada ibu hamil, terutama kepatuhan konsumsi tablet Fe serta kebiasaan minum teh dan kopi dengan kejadian anemia pada ibu hamil penting dianalisis.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional*, total sampling sejumlah 66 ibu hamil yang terdaftar ANC di Puskesmas Kemiling. Data diperoleh melalui kuesioner dan pemeriksaan hemoglobin (Hb), menggunakan uji Chi-Square. Penelitian ini telah dilakukan kaji etik di KEP- Universitas Malahayati dan dinyatakan Layak Etik dengan no surat 5187/EC/KEP-UNMAL/II/2026.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1
Karakteristik Responden (n-66)

Variabel		Frekuensi	Persentase
Usia			
-	20-29 tahun	44	66,7
-	30-37 tahun	22	33,3
Berat badan			
-	40-49 kg	5	7,6
-	50-59 kg	45	68,2
-	60-69 kg	14	21,2
-	70-75 kg	2	3.0
Usia Kehamilan			
-	Trimester 1	1	1,5
-	Trimester 2	47	71,2
-	Trimester 3	18	27,3
Status Kehamilan			
-	G1P0A0	25	37,9
-	G2P1A0	24	36,4
-	G3P2A0	14	21,2
-	G4P3A0	3	4,5
Pekerjaan			
-	IRT	44	66,7
-	Wiraswasta	10	15,2
-	Pegawai	12	18,2

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa usia, terbanyak pada rentang usia 20–29 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (66,7%), berdasarkan berat badan terbanyak memiliki berat badan antara 50–59 kg sebanyak 45 orang (68,2%), berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada trimester II sebanyak 47 orang (71,2%), berdasarkan status kehamilan terbanyak pada primigravida sejumlah 25 orang (37,9%) dan kehamilan kedua 24 orang (36,4%), sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 44 orang (66,7%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi kepatuhan konsumsi tablet Fe , minum teh, minum kopi dan kejadian anemia pada ibu hamil (n=66)

Variabel	frekuensi	Persentase (%)
Kepatuhan minum tablet fe		
Tidak patuh	45	68.2
Patuh	21	31.8
Kebiasaan minum teh		
Sering	42	63.6
Jarang	24	36.4
Kebiasaan konsumsi kopi		
Sering	43	65.2
Tidak	23	34.8
Kejadian anemia		
Anemia	37	56.1
Tidak anemia	29	43.9

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe, yaitu sebanyak 45 responden (68,2%). Kebiasaan minum teh pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sering minum teh, yaitu sebanyak 42 responden (63,6%). Kebiasaan konsumsi kopi pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sering mengonsumsi kopi, yaitu sebanyak 43 responden (65,2%). Kejadian anemia pada ibu hamil terbanyak mengalami anemia 37 responden (56,1%).

Tabel 3
Hubungan kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Kepatuhan Minum Tablet Fe	**Kejadian Anemia**				n	%	p-value	**OR (95%)**
	Tidak anemia		Anemia					
	N	%	N	%				
Tidak patuh	13	28.9	32	71.1	45	100.0		7.877 (2.388-
Patuh	16	76.2	5	23.8	21	100.0	0.001	25.977)
Total	29	43.9	37	56.1	66	100.0		

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe terdapat 13 responden (28,9%) tidak mengalami anemia dan 32 responden (71,1%) yang mengalami anemia. Ibu hamil patuh mengonsumsi tablet Fe terdapat 16 responden (76,2%) yang tidak mengalami anemia dan 5 responden (23,8%) yang mengalami anemia. Hasil uji diperoleh nilai pvalue sebesar 0,001 dengan OR 7,877 (95% CI 2,388–25,977), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia.

Tabel 4
Hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Konsumsi Teh	**Kejadian Anemia**				n	%	p-value	OR (95%)
	Tidak Anemia		Anemia					
	N	%	n	%				
Sering	11	26.2	31	73.8	42	100.0		8.455 (2.672-
Jarang	18	75.0	6	25.0	24	100.0	0.000	26.751)
Total	29	43.9	37	56.1	66	100.0		

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa ibu hamil yang sering mengonsumsi teh terdapat 11 responden (26,2%) yang tidak mengalami anemia dan 31 responden (73,8%) yang mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok yang jarang mengonsumsi teh terdapat 18 responden (75,0%) yang tidak mengalami anemia dan 6 responden (25,0%) yang mengalami anemia. Sementara itu, berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai p sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$ dengan OR 8,455 (95% CI 2,672–26,751), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia.

Tabel 5
Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian anemia pada ibu hamil

Konsumsi Kopi	Kejadian Anemia				n	%	p-value	OR (95%)
	Tidak Anemia		Anemia					
	N	%	N	%				
Sering	12	27.9	31	72.1	43	100.0		7.319 (2.330-
Tidak	17	73.9	6	26.1	23	100.0	0.001	22.993)
Total	29	43.9	37	56.1	66	100.0		

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa ibu hamil yang sering mengonsumsi kopi terdapat 12 responden (27,9%) yang tidak mengalami anemia dan 31 responden (72,1%) yang mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengonsumsi kopi terdapat 17 responden (73,9%) yang tidak mengalami anemia dan 6 responden (26,1%) yang mengalami anemia. Sementara itu, berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai p sebesar 0,001 sehingga nilai p < 0,05 dengan OR 7,319 (95% CI 2,330–22,993), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian anemia.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung didapatkan data bahwa dari 66 responden, sebagian besar responden berusia 20–29 tahun yaitu sebanyak 44 responden (66,7%), hal ini menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh usia dewasa muda. Hasil penelitian mendukung penelitian Kusmiyanti & Widani (2024), yang menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak berada pada usia 20–35 tahun yaitu sebesar 83,1%, sesuai juga dengan penelitian Wahyuningsih et al. (2024) yang menjelaskan bahwa sebagian besar responden berada pada usia dewasa muda yaitu 20–35 tahun sebanyak 68,2%. Dominasi responden pada usia dewasa muda dalam penelitian ini disebabkan karena pada rentang usia tersebut sebagian besar wanita telah memasuki masa pernikahan dan merencanakan kehamilan. Usia dewasa muda ibu, kondisi kesehatannya cenderung lebih baik sehingga siap secara fisik maupun psikologis dalam menjalani kehamilan. Hal ini menyebabkan sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini berada pada kelompok usia 20–29 tahun, sehingga hasil penelitian ini konsisten dan sejalan dengan penelitian terdahulu.

Berdasarkan berat badan, sebagian besar responden memiliki berat badan 50–59 kg yaitu sebanyak 45 responden (68,2%), mayoritas responden memiliki berat badan dalam kategori normal hingga sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (67,3. Kesamaan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kondisi kesehatan dan asupan gizi yang baik, sehingga mendukung pertumbuhan janin secara optimal. Dominasi berat badan normal dalam penelitian ini dipengaruhi oleh kesadaran ibu hamil dalam menjaga pola makan serta adanya pemantauan rutin melalui pelayanan antenatal care (ANC), sehingga kondisi fisik ibu tetap stabil selama kehamilan.

Berdasarkan usia kehamilan, sebagian besar responden berada pada trimester II yaitu sebanyak 47 responden (71,2%). Mayoritas responden berada pada masa pertengahan kehamilan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gusni Rahmarianti (2025), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu hamil trimester II–III. Responden terbanyak pada trimester II dalam penelitian ini disebabkan karena pada fase ini kondisi ibu hamil sudah lebih stabil dibandingkan trimester I, sehingga lebih memungkinkan untuk mengikuti pemeriksaan kehamilan, trimester II dan III memerlukan pemantauan kesehatan ibu dan janin yang semakin meningkat, sehingga jumlah kunjungan ke fasilitas kesehatan juga lebih tinggi. Berdasarkan status kehamilan, responden terbanyak adalah G1P0A1 yaitu sebanyak 25 responden (37,9%), diikuti G2P1A0 sebanyak 24 responden (36,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kehamilan pertama dan kedua. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kusmiyanti & Widani (2024), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada paritas rendah (P0). Kesamaan ini disebabkan karena

sebagian besar ibu hamil berada pada fase awal reproduksi serta lebih aktif melakukan pemeriksaan kehamilan. Dominasi kehamilan pertama dan kedua dipengaruhi oleh usia responden yang mayoritas dewasa muda dan memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap kesehatan kehamilan.

Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 44 responden (66,7%), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak bekerja di sektor formal. Sesuai penelitian Gusni Rahmarianti (2025) yang menyatakan bahwa karakteristik responden didominasi oleh ibu rumah tangga. Kesamaan ini disebabkan karena ibu hamil cenderung tidak bekerja di sektor formal agar dapat lebih fokus menjaga kondisi kehamilan, kebutuhan istirahat dan perhatian lebih selama kehamilan.

Hubungan Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe sebanyak 13 responden (28,9%) yang tidak mengalami anemia dan 32 responden (71,1%) yang mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok yang patuh mengonsumsi tablet Fe terdapat 16 responden (76,2%) yang tidak mengalami anemia dan 5 responden (23,8%) yang mengalami anemia. Hasil uji Chi-Square nilai p sebesar 0,001 dengan OR 7,877 (95% CI 2,388–25,977), sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia.

Berdasarkan hasil penelitian, masih ditemukan ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet Fe namun tetap mengalami anemia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kejadian anemia tidak hanya dipengaruhi oleh kepatuhan konsumsi tablet Fe, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan, status gizi, usia kehamilan, kondisi kesehatan, serta kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi. Konsumsi teh atau kopi dalam waktu berdekatan dengan makan maupun setelah minum tablet Fe dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga kadar hemoglobin tetap rendah meskipun ibu hamil telah patuh mengonsumsi tablet Fe. Secara fisiologis, kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat peningkatan volume darah serta kebutuhan pertumbuhan janin dan plasenta. Tablet Fe berfungsi membantu memenuhi kebutuhan zat besi tersebut sehingga kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe menjadi faktor penting dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet fe dipengaruhi juga oleh peran tenaga kesehatan dan kualitas konseling yang diberikan selama kehamilan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan berhubungan signifikan dengan kejadian anemia, di mana ketidakpatuhan meningkatkan risiko terjadinya anemia. Optimalisasi peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan motivasi menjadi strategi penting untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan menurunkan angka kejadian anemia serta komplikasi kehamilan (Sari & Djannah, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gusni Rahmarianti (2025), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia (χ^2=15,9; p=0,003; OR=12,5), dimana ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan yang patuh.

Adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia menunjukkan bahwa kepatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe merupakan faktor yang sangat penting dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet Fe cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat dan tidak dapat dipenuhi hanya dari asupan makanan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kepatuhan melalui edukasi berkelanjutan, pemantauan rutin oleh tenaga kesehatan, serta dukungan keluarga agar ibu hamil lebih disiplin dalam mengonsumsi tablet Fe.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang sering mengonsumsi teh terdapat 11 responden (26,2%) yang tidak mengalami anemia dan 31 responden (73,8%) yang mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok yang jarang mengonsumsi teh terdapat 18 responden (75,0%) yang tidak mengalami anemia dan 6 responden (25,0%) yang mengalami anemia. Sementara itu, berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan OR 8,455 (95% CI 2,672–26,751), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia.

Konsumsi teh terbukti berpengaruh signifikan terhadap penyerapan zat besi pada ibu hamil. Senyawa polifenol yang terkandung di dalamnya dapat menghambat proses penyerapan zat besi, terutama bila dikonsumsi bersamaan dengan makanan pokok seperti nasi, sehingga penyerapan zat besi dapat menurun hingga 50–70%. Mekanisme ini terjadi karena polifenol membentuk kompleks tidak larut dengan zat besi, sehingga ketersediaannya dalam tubuh menjadi terbatas untuk diserap secara optimal (Lisisina & Rachmiyani2, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risza Choirunissa dan Ludmilla Samie Al Zahra (2019), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai p = 0,001 (< 0,05) dan OR = 4,641, yang berarti ibu hamil yang sering mengonsumsi teh memiliki risiko lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi teh. Adanya pengaruh signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh dapat menjadi faktor risiko anemia. Kandungan tanin dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh, terutama jika dikonsumsi berdekatan dengan waktu makan atau saat mengonsumsi tablet Fe. Hal ini menyebabkan zat besi yang masuk ke dalam tubuh tidak dapat diserap secara optimal, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Ibu hamil disarankan untuk menghindari konsumsi teh pada waktu yang berdekatan dengan makan atau konsumsi tablet Fe, serta memberikan jeda waktu minimal 1–2 jam agar penyerapan zat besi dapat berlangsung secara maksimal.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 66 responden, pada kelompok yang sering mengonsumsi kopi terdapat 12 responden (27,9%) yang tidak mengalami anemia dan 31 responden (72,1%) yang mengalami anemia. Sedangkan pada kelompok yang tidak mengonsumsi kopi terdapat 17 responden (73,9%) yang tidak mengalami anemia dan 6 responden (26,1%) yang mengalami anemia. Sementara itu, berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai p sebesar 0,001 sehingga nilai p < 0,05 dengan OR 7,319 (95% CI 2,330–22,993), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian anemia. Dalam penelitian ini ditemukan beberapa ibu hamil yang mengonsumsi kopi tetapi tidak mengalami anemia. Hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan yang baik dan terpenuhinya kebutuhan zat besi dari makanan sehari-hari, terutama sumber zat besi heme yang memiliki tingkat penyerapan lebih tinggi dibandingkan zat besi non-heme. Selain itu, konsumsi kopi yang tidak terlalu sering dan tidak dikonsumsi bersamaan dengan tablet Fe juga dapat mengurangi hambatan penyerapan zat besi.

Sebaliknya, masih terdapat ibu hamil yang tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi kopi tetapi mengalami anemia. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet Fe, kurangnya asupan nutrisi, jarak kehamilan yang dekat, maupun kondisi kesehatan tertentu yang memengaruhi kadar hemoglobin selama kehamilan. Kandungan kafein yang terdapat di dalam kopi dan teh dapat berperan sebagai penghambat proses penyerapan nutrisi, termasuk zat besi. Akibatnya, ketika zat gizi mikro seperti zat besi berada dalam tubuh bersamaan dengan kafein, penyerapan yang seharusnya terjadi saat metabolisme menjadi kurang efektif (Akbarini et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riezky Faisal Nugroho dan Erika Martining Wardani (2022) menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia, dimana hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kejadian anemia

Adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian anemia menunjukkan bahwa pola konsumsi minuman berkafein merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi status hemoglobin, terutama pada ibu hamil. Tingginya proporsi responden yang mengalami anemia pada kelompok yang sering mengonsumsi kopi mengindikasikan bahwa kafein dan senyawa lain dalam kopi dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Hal ini diperkuat dengan nilai OR yang cukup besar (7,319), yang menunjukkan bahwa responden yang sering mengonsumsi kopi memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kopi. Konsumsi kopi yang dilakukan berdekatan dengan waktu makan atau konsumsi tablet Fe dapat memperburuk kondisi karena zat besi tidak dapat diserap secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kepada ibu hamil untuk membatasi konsumsi kopi serta mengatur waktu

konsumsi dengan memberikan jeda minimal 1–2 jam setelah makan atau setelah mengonsumsi tablet Fe. Upaya ini penting dilakukan sebagai bagian dari pencegahan anemia guna menjaga kesehatan ibu dan janin selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden tidak patuh mengonsumsi tablet Fe dan sebagian besar responden memiliki kebiasaan mengonsumsi teh dan kopi dan sebagian besar mengalami anemia.
2. Terdapat hubungan antara kepatuhan minum tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil (p = 0,001 dan nilai OR = 7,877, terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai p= 0,000 dan nilai OR = 8,455, terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai p= 0,001 dan nilai OR = 7,319.

SARAN

Edukasi oleh tenaga kesehatan harus menekankan pentingnya minum tablet Fe dan memberi jarak antara makan dengan minum teh/kopi, pada ibu hamil.

REFERENCES

Akbarini, O. F., Pramuwidya, A., & Lamana, A. (2024). Pengaruh food taboo, konsumsi tablet Fe, dan kafein teh terhadap nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia,* 2(1), 19–26. https://doi.org/10.58184/miki.v2i1.208

Andani, A. A., Wanadiatri, H., Karmila, D., & Sudiarta, I. G. (2025). The relationship between gestational age, parity, and compliance with Fe tablet consumption with anemia in pregnant women at Seteluk Health Center in 2024. *Jurnal Biologi Tropis,* 25(1), 715–724. https://doi.org/10.29303/jbt.v25i1.8573

Faisal Nugroho, R., & Martining Wardani, E. (2022). Kebiasaan konsumsi teh, kopi dan tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Sidoarjo. *Pancasakti Journal of Public Health Science and Research,* 2(1), 51–56. https://doi.org/10.47650/pjphsr.v2i1.321

Fitriana, K. I. (2020). Kepatuhan konsumsi zat besi (Fe) terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Window of Health: Jurnal Kesehatan,* 3(4), 336–342. http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh3407

Mardiah, & Lubis, A. U. N. (2022). Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Rambung Binjai Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia,* 7(1), 288–296.

Mulat Sinarwiati, S., Purnamasari, I., & Agustina, M. D. (2024). Gambaran kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Muntilan II tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* 17(2), 88–93.

Noor Naini Choiriyah, 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

Safitri, A., Suhartati, S., & Sarkiah. (2022). Pengaruh pola minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil: *literature review. Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars,* 4(1), 109–119.

Safitri, H., Norhapifah, H., Anam, K., & Masyita, G. (2025). Pengaruh kepatuhan konsumsi tablet Fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gunung Sari Ulu Kota Balikpapan. Innovative: *Journal of Social Science Research,* 5, 3539–3555.

Safitri, M. E., & Rahmika, P. (2022). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia ibu hamil. *Journal Healthy Purpose,* 1(2), 42–48. https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.127

Sitepu, S. A., Purba, T. J., Sari, N. M., Sitepu, M. S., & Hayati, E. (2021). Dampak anemia pada ibu hamil dan persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau,* 1(1).

Wahyuningsih, T., Dewi, S., & Noviyana, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karangjambu Kabupaten Purbalingga