

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

The effect of taboo food, Fe tablet consumption and tea caffeine on hemoglobin levels in pregnant women

Oon Fatonah Akbarini^{1*}, Asmaurika Pramuwidya¹, Aspia Lamana¹

¹Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Pontianak,
Jl. Lapan Siantan Hulu, Kec. Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78242

*Email korespondensi: fatonah78@gmail.com

Diterima: 10/12/2023 Disetujui: 16/12/2023 Dipublikasi: 01/01/2024

Abstrak

Anemia kehamilan merupakan keadaan tubuh yang memiliki kadar hemoglobin dalam darah <11% dengan kondisi kehamilan di trimester 1 & 3 dan dapat terjadi pada kondisi trimester ke-2 (kadar hemoglobin <10,5%). Kejadian anemia yang terjadi pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Antibar Kecamatan Mempawah Timur terdapat 61 orang tahun 2021. Anemia pada ibu hamil ini memberikan dampak seperti abortus, pendarahan pada kehamilan, persalinan prematur, 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 Fe pada ibu hamil di Provinsi Kalimantan Barat sebanyak 82,50 %. Saat ini masyarakat di Kabupaten Mempawah masih memiliki budaya minum teh dalam keseharian termasuk ibu hamil. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *food taboo*, konsumsi tablet Fe dan kafeina teh terhadap nilai kadar hemoglobin. 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 *p-value* 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 *p-value* 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 hemoglobin selama kehamilan.

Kata kunci: anemia, *food taboo*, ibu hamil, kafeina teh, tablet Fe.

Abstract

Pregnancy anemia is a condition in which the body has a hemoglobin level in the blood of <11% during pregnancy in the 1st and 3rd trimesters and can occur in the 2nd trimester (hemoglobin levels <10.5%). There are 61 cases of anemia have been reported in pregnant women in the Antibar Community Health Center in East Mempawah District in 2021. Anemia in pregnant women has impacts such as abortion, bleeding during pregnancy, premature delivery, fetal disorders, disruption of the birth process, postpartum disorders, and congenital defects., LBW, perinatal death, and other factors Based on the preliminary results, pregnant women still implement food taboos during pregnancy. The level of compliance with iron tablet consumption among pregnant women in West Kalimantan Province was 82.50%). Currently, people in the Mempawah Regency still have a culture of drinking tea in their daily lives, including pregnant women. The aim of this research was to analyze the effect of food taboos, consumption of Fe tablets, and tea caffeine on hemoglobin levels. This type of research was a quantitative study with a cross-sectional design. The population included all pregnant women, and the sample for this study was 40 pregnant women. Data analysis was performed using the chi-square test. The statistical test results showed a *p-value* of 0.937, meaning there was no relationship between food taboos and hemoglobin levels, and there was a relationship between consumption of Fe tablets and hemoglobin levels with a *p-value* of 0.021, and there was 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 tea and Fe tablets so that there is no decrease in hemoglobin during pregnancy.

Keywords: anemia, *food taboo*, Fe tablets, pregnant women, tea caffeine.

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2024 The Author(s)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi yang sangat penting dan diperlukannya pemantau secara berkelanjutan. Kondisi demikian rentan dengan berbagai kasus yang didapat, diantaranya adalah tidak terpantaunya pemenuhan asupan dan menyebabkan status gizi ibu tidak terpenuhi. Pemenuhan status gizi pada ibu hamil sangat diperlukan karena keberlangsungan organisme baru yang ada dalam janin (Purwaningtyas & Prameswari, 2017; Subiyatin et al., 2016). Apabila kondisi ini terabaikan dapat menimbulkan salah satunya adalah prematur pada anak atau calon organisme baru, pertumbuhan yang tidak optimal, berat bayi lahir rendah dan permasalahan lainnya. Hal lain yang menyebabkan terjadinya pemenuhan asupan yang rendah terjadi pula pada beberapa kelompok masyarakat yang masih terjadinya pantangan terhadap asupan ibu hamil (*food taboo*) (Khoiriah, 2020; Kristya et al., 2021).

Pengaruh dari *food taboo* dapat memengaruhi status gizi ibu karena berisiko untuk kekurangan protein, lemak, vitamin A, kalsium dan zat besi pada ibu hamil. Penelitian oleh bahwa ada pantangan makanan pada masyarakat Madura seperti udang, buah kedondong dan air es (Choirunissa & Al Zahra, 2019; Khoiriah, 2020; Kristya et al., 2021; Mahmudah, 2022). Selain itu, asupan dapat mengalami keterbatasan serapan zat gizi apabila dibarengi dengan konsumsi kafeina. Kandungan kafeina yang terdapat pada kopi dan teh dapat menjadi penghambat terhadap beberapa kandungan zat gizi, diantaranya adalah zat besi. Proses penyerapan yang harus dilakukan oleh tubuh terhadap kandungan zat gizi mikro tersebut terikat oleh kafeina sehingga saat proses metabolisme tidak terjadi penyerapan secara optimal. Kandungan lain yang ada pada kedua minuman tersebut adalah tanin (Mustika & Deapati, 2019). Minuman yang mengandung tanin menyebabkan terjadinya pengikatan pada kalsium dan kandungan gizi mikro lainnya. Ketika kandungan tanin dan kafeina bersamaan masuk dalam tubuh, maka proses metabolisme yang terjadi adalah tubuh kesulitan dalam memecah asupan yang masuk menjadi kandungan sederhana sehingga proses penyaluran ke dalam tubuh yang menjadi energi terkendala (Subiyatin et al., 2016).

Anemia pada ibu hamil ini memberikan dampak seperti abortus, pendarahan pada kehamilan, persalinan prematur, gangguan janin, gangguan proses persalinan, gangguan masa nifas, cacat bawaan, BBLR, dan kondisi lainnya. Anemia yang terjadi pada saat kondisi hamil tidak dapat memberikan keuntungan bagi ibu dan calon anak. Risiko yang ditimbulkan cukup tinggi dan dapat menimbulkan kematian (Anugraheni, 2016; Rismawati & Rohmatin, 2018). Proses ini terjadi karena saat kehamilan memiliki banyak proses yang rawan dengan adanya pendaharan, misalnya mulai dari persalinan, nifas dan laktasi. Kasus anemia juga dapat menjadi faktor penyulit seperti abortus, partus, prematurus, partus sehingga dengan proses demikian menyebabkan inersia uteri, perdarahan pasca persalinan karena ditimbulkan akibat pasca persalinan (Khoiriah, 2020; Nugroho & Wardani, 2022). Jika kondisi saat setelah kehamilan status anemia kurang dari 4g/dL) hal ini dapat menyebabkan gangguan fungsi jantung, hipoksa hebat dan berakhir kematian dan apabila terjadi pada saat janin masih dalam kandungan maka risiko kematian ada pada keduanya meskipun tidak terjadi pendarahan (Krayana & Wijayanti, 2021; Ghiffari et al., 2021).

Berdasarkan data yang terhimpun di Provinsi Kalimantan Barat tingkat kepatuhan terhadap konsumsi tablet tambah darah, yaitu 82, 50%. Sedangkan kondisi yang ada di Kabupaten Mempawah untuk konsumsi minum teh tidak dapat dihindarkan pada ibu hamil. Budaya yang dimiliki Kabupaten Mempawah salah satunya adalah dengan minum teh dalam kesehariannya sehingga terkadang ibu mengabaikan kondisi kehamilan (Arnianti et al., 2022; Sari et al., 2022). Menurut data yang ada di wilayah Puskesmas Antibar Kecamatan Mempawah Timur didapat 61

ibu hamil tahun 2021 dalam status anemia. Kasus kejadian anemia menjadi yang cukup tinggi di wilayah tersebut menjadi tujuan dalam penelitian ini agar dapat diberikan intervensi yang tepat untuk kedepannya dan mengetahui faktor penyebab lainnya yang menimbulkan kondisi demikian. Tujuan Penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *food taboo*, konsumsi tablet *Fe* dan kafeina teh terhadap nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil.

METODE

Pelaksanaan penelitian ini pada bulan Maret - Oktober 2023 dengan pendekatan yang dilakukan dengan studi kuantitatif, dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Antibar Kabupaten Mempawah, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 40 ibu hamil. Penelitian deskriptif korelasional menggunakan sampel minimal, yaitu 30 subjek. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Kuisisioner yang didapatkan hasil dari kajian yang telah dilakukan validasi sebelumnya. Tujuan ini agar sampel dapat terukur. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, praktik *food taboo* pada ibu hamil, konsumsi tablet *Fe* pada ibu hamil, kebiasaan minum teh pada ibu hamil, dan Kadar hemoglobin pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia hamil yang ada pada penelitian tergolong jenis usia yang muda dan produktif (20-35 tahun). Namun, berdasarkan tingkat pendidikan yang ada pada sampel masuk dalam kategori pendidikan dasar (70%) dan tingkat pekerjaan pada ibu termasuk dalam ibu rumah tangga (75%) dan untuk pekerjaan suami terbagi menjadi dua, yaitu pedagang dan petani (27,5%). Tingkat pendidikan pada ibu dapat memiliki pengaruh positif terhadap asupan rumah tangga, sehingga dengan pendidikan yang rendah menjadikan olahan dan penanganan terkait asupan rumah tangga tidak baik (Norfitri & Rusdiana, 2023; Rochmaedah, 2019). Kecenderungan dengan tingkat pendidikan dasar memiliki keterbatasan dalam mendapatkan pekerjaan dan perlu upaya yang cukup besar dalam peningkatan *skill* (Kristiandi et al., 2021).

Hal lain yang biasa terjadi adalah dengan sudut pandang kesehatan yang terjadi pada saat hamil dengan memberikan pantangan dan rencana asupan yang akan dilakukan serta yang harus dikonsumsi tidak dengan baik. Selain itu, dengan tingkat produktivitas suami (pekerjaan) secara langsung tidak memberikan pemenuhan kebutuhan asupan makan (Septiawan & Sugerta, 2015). Hal ini bisa terjadi dikarenakan tingkat keberagaman pangan yang menjadi asupan pada rumah tangga tidak terpenuhi secara kuantitas dan kualitas (Tampubolon et al., 2021). Pendidikan yang terprogramkan berdasarkan aturan pemerintah adalah dapat menyelesaikan pendidikan sampai pada SMA (Sekolah Menengah Atas) hal ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan pengetahuan yang baik bagi orang tua dan mendapatkan peluang kerja lebih baik (Sugihastuti et al., 2022).

Teh merupakan minuman yang menjadi kebiasaan sebagian masyarakat dunia. Minum teh di lokasi penelitian cukup banyak mengonsumsi, hal ini dikarenakan menjadi bagian dari *food culture* yang ada di wilayah tersebut (Septiawan & Sugerta, 2015). Kebiasaan minum teh dari hasil penelitian ini, yaitu sebanyak 53,5% atau sebanyak 23 sampel terbiasa meminum teh baik dalam kondisi selesai makan berat (Tabel 2). Konsumsi teh tidak begitu dianjurkan menjadi bagian pendamping setelah makan berat melainkan dapat diberikan waktu khusus setelah makan berat,

tujuannya agar tidak terikatnya kandungan gizi yang ada pada makanan sebelumnya dan dapat terlarut dengan baik (Kristiandi, 2018). Kandungan yang ada di dalam teh kecenderungannya mengikat zat gizi yang ada misalnya saja *Fe* (Sari et al., 2022). Pengukuran hemoglobin yang dilakukan dalam penelitian ini termasuk kategori tidak anemia (55%). Namun angka anemia tidak terlalu jauh, yaitu sebesar 45%. Angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat memberikan kondisi yang kurang baik bagi janin dan berisiko terhadap kematian ibu dan anak (Subratha, 2022).

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

Kategori	Kelompok Usia	Sampel	%
1	< 20 Tahun	2	5,0
2	20 - 35 Tahun	27	67,5
3	> 35 Tahun	11	27,5
Total		40	100
Pendidikan		Sampel	%
1	Pendidikan Dasar	28	70
2	Pendidikan Menengah	9	22,5
3	Pendidikan Tinggi	3	7,5
Total		40	100
Pekerjaan		Sampel	%
1	PNS	2	5,0
2	Pedagang	3	7,5
3	Petani	5	12,5
4	Tidak Bekerja/IRT	30	75
Total		40	100
Pekerjaan Suami		Sampel	%
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
Total		40	100

Sebanyak 23 responden yang sering minum teh (60,9%) dengan kadar hemoglobin kategori anemia. Dampak kebiasaan dari minum teh setelah makan menjadi bagian yang terhindarkan karena pengaruh yang cukup tinggi terhadap pengikat zat gizi lain yang terjadi saat metabolisme tubuh. Selain itu, pemahaman terkait makan yang hanya sekadar kenyang perlu diberikan penyuluhan agar optimumnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Arnianti et al., 2022; Sari et al., 2022). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* 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. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan *food taboo* dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Tabel 3) 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 (Norfitri & Rusdiana, 2023; Rochmaedah, 2019). 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.

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

Kategori	Indikator	Sampel	%
<i>Food taboo</i>		Jumlah (n = 40)	%
1	Ya	8	20
2	Tidak	32	80
Total		40	100
Konsumsi Tablet Fe		Jumlah (n = 40)	%
1	Tidak Patuh	22	55
2	Patuh	18	45
Total		40	100
Kebiasaan Minum Teh		Jumlah (n = 40)	%
1	Sering	23	57,5
2	Jarang	17	42,5
Total		40	100
Kadar Hemoglobin		Jumlah (n = 40)	%
1	Anemia	18	45
2	Tidak Anemia	22	55
Total		40	100

Hasil dari analisis yang didapat bahwa hubungan konsumsi tablet *Fe* dan kadar hemoglobin dikarenakan jumlah sampel dari 22 mengalami anemia dan 63,6% ibu hamil masuk dalam kategori tidak patuh dalam mengonsumsi tablet *Fe* (Nababan & Widiastuti, 2016; Septiawan & Sugerta, 2015). Penyebab yang timbul sampel tidak memakan tablet *Fe* dapat dimungkinkan karena ketidaktahuan manfaat yang diterima pada kondisi kesehatan ibu dan anak yang ada dalam janin, selain itu pula selama kehamilan pada tablet *Fe* yang diberikan oleh tenaga kesehatan jarang di konsumsi, karena ketidaktahuan sampel akan manfaat, efek samping, cara dan waktu mengonsumsi sehingga sampel mengalami anemia (Ariecha et al., 2020). Asumsi dari sampel yang telah mengonsumsi tablet *Fe* adalah efek samping yang diterima, dimana sampel merasakan mual dan memberikan rasa tidak nyaman yang diterima oleh tubuh ibu hamil, sedangkan responden yang mengonsumsi tablet *Fe* dan mengalami anemia ini dikarenakan ibu hamil tidak melakukannya secara teratur dan bahkan tidak sama sekali dalam mengonsumsi tablet *Fe*. Berdasarkan penelitian menyebutkan bahwa dengan konsumsi tablet *Fe* dengan teratur dapat menurunkan angka kejadian anemia dan pendarahan yang berlebih pada ibu hamil dan membantu peningkatan asupan zat gizi mikro pada janin (Tampubolon et al., 2021).

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan minum teh terhadap kadar hemoglobin. Penyebab penurunan zat gizi dapat meliputi konsumsi nutrisi yang tidak adekuat ataupun gangguan absorpsi/penyerapan (Lisisina & Rachmiyani, 2020; Mahmudah, 2022). Diet pada individu dapat menjadi faktor penghambat dan berpengaruh pada penyerapan zat besi. Absorpsi atau penyerapan zat gizi besi dapat dihambat dari diet golongan non-heme seperti asam fitat, dan polifenolik. Efek inhibisi polifenolik terhadap absorpsi zat besi ini bersifat dose-dependent. Polifenolik mengandung *chlorogenic acids*, *monomeric flavonoids*, dan *polyphenol*

polymerization, produk ini digunakan secara luas pada teh dan kopi (Norfitri & Rusdiana, 2023; Nugroho & Wardani, 2022).

Berdasarkan hasil analisis bahwa tidak adanya hubungan kondisi kadar hemoglobin terhadap *food taboo* (p-value 0,937) (Tabel 3). Kadar hemoglobin dapat terjadi karena banyak faktor diantaranya faktor asupan dan aktivitas fisik dan turunan. Selain itu, 22 sampel yang masuk dalam penelitian ini tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah/*Fe*, 63,6% dengan kadar hemoglobin kategori anemia (Afrini, 2021). Artinya ada hubungan antara konsumsi tablet *Fe* dengan kadar hemoglobin, Nilai PR sebesar 2,864 artinya ibu hamil yang tidak patuh mengonsumsi tablet *Fe* berisiko sebesar 2,864 kali untuk mengalami kejadian anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang patuh mengonsumsi tablet *Fe* (Krayana & Wijayanti, 2021; Erryca et al., 2022). Meskipun kandungan *Fe* dapat ditemukan pada beberapa asupan namun kebutuhan dan kecukupan terhadap tubuh masih dianggap belum memenuhi, hal ini dapat disebabkan karena asupan yang diterima dari bahan lain dapat terjadi penurunan kuantitas dikarenakan pengolahan dan kerusakan fisik tertentu pada produk pangan (Rismawati & Rohmatin, 2018).

Tabel 3. Hubungan *Food taboo*, Konsumsi Tablet *Fe* dan Kebiasaan Minum Teh Terhadap Kadar Hemoglobin di Wilayah Puskesmas Antibar Kabupaten Mempawah

<i>Food taboo</i>	Kadar Hemoglobin				Total		<i>p Value</i> *	PR (95% CI)
	Anemia		Tidak Anemia		<i>f</i>	%		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%				
Ya	3	37,5	5	62,5	8	100	0,937	0,800 (0.304-2,105)
Tidak	15	46,9	17	53,1	32	100		
Konsumsi Tablet <i>Fe</i>								
Tidak Patuh	14	63,6	8	36,4	22	100	0,021	2,864 (1,141-7,187)
Patuh	4	22,2	14	77,8	18	100		
Kebiasaan Minum Teh								
Sering	14	60,9	9	39,1	23	100	0,043	2,587 (1,034-6,475)

Teh berasal dari daun *Camellia sinensis* yang dikeringkan. Teh adalah minuman yang diseluruh dunia, sekitar 3 miliar kilogram teh diproduksi dan dikonsumsi setiap tahunnya. Komposisi teh terdiri dari zat tanin, flavonol, protein dan asam amino, zat volatil, enzim, vitamin, senyawa mineral dan alkaloid (Rochmaedah, 2019). Tanin dapat mengurangi kemampuan ketersediaan besi sebelum penyerapan melalui pembentukan kompleks mineral yang tidak larut. Adanya kejadian anemia pada wanita peminum teh dapat disebabkan karena teh dapat menghambat absorpsi zat besi (Ariecha et al., 2020; Kristya et al., 2021). Sebesar 50-70% pengurangan absorpsi zat besi terjadi pada saat penambahan 78 atau 156 mg polifenolik yang terdapat pada teh jika minum teh bersamaan dengan makan nasi. Interaksi yang kuat antara zat besi dan polifenolik dalam teh dalam lumen usus terlepas dari status zat besi.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang positif antara *food taboo* dengan kadar hemoglobin yang terjadi. Sedangkan untuk hubungan antara

konsumsi tablet Fe dengan kadar hemoglobin terdapat hubungan yang positif dengan nilai p-value 0,021. Selain itu, adanya hubungan positif antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin (*p-value* 0,04). Sehingga dengan demikian direkomendasikan untuk lebih peduli terhadap konsumsi tablet tambah darah dan pola dalam minum teh dapat diatur dengan baik agar tidak terjadi penurunan kadar hemoglobin selama kehamilan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrini, I. M. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Teh dan Suplemen Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Kecamatan Abeli Kota Kendari. *Medula*, 8(2), 5. <https://doi.org/10.46496/medula.v8i2.20620>
- Anugraheni, I. (4 September, 2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Perempuan Di Depok*. [Prosiding], 4079–4086.
- Ariecha, P. A. Y., Monalisa, L., Ariani, P., Purba, T. J., & Sari, N. M. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tebing Syahbandar. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(1), 75–81. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.507>
- Arnianti, A., Adelianna, A., & Hasnitang, H. (2022). Analisis Faktor Risiko Anemia dalam Kehamilan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 437–444. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.807>
- Choirunissa, R., & Al Zahra, L. S. (2019). Pengaruh Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *JURNAL AKADEMI KEPERAWATAN HUSADA KARYA JAYA*, 5(1), 31–38. <http://dx.doi.org/10.59374/jakhkj.v5i1.105>
- Erryca, P., Suratiah, S., & Surinati, D. A. K. (2022). Gambaran Upaya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 275–288.
- 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. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.186>
- Khoiriah, A. (2020). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Makrayu Palembang. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 118. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1127>
- Krayana, F. B., & 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.
- Kristiandi, K. (2018). Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Ibu Balita Dan Anak Sekolah Berbasis Media Di Desa Sukawening. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v2i1.253>
- Kristiandi, K., Yuniyanto, A. E., Darawati, M., Doloksaribu, T. H., Anggraeni, I., Pasambuna, M., & Akbarini, O. F. (2021). Food consumption patterns of male and female undergraduate students in indonesia during new normal implementation of pandemic Covid-19 era. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 278–282. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5926>
- Kristya, A. M., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., & Sa' pang, M. (2021). Perilaku *Food taboo* Pada Ibu Hamil Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Di Puskesmas Pamarayan Kabupaten Serang, Banten. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 20(2), 139–151. <https://doi.org/10.22435/jek.v20i2.4669>

- Lisisina, N., & Rachmiyani, I. (2020). Hubungan antara kebiasaan minum teh dengan anemia pada wanita hamil. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.65-69>
- Mahmudah, N. (2022). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Anemia Di Pmb Istri Utami. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 214. <https://doi.org/10.31596/jkm.v9i2.1030>
- Mustika, M., & Deapati, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Teh (*Camellia sinensis*) dengan Gejala Anemia Defisiensi Besi pada Ibu Hamil di Puskesmas Malimongan Baru. *UMI Medical Journal*, 2(1), 26–37. <https://doi.org/10.33096/umj.v2i1.14>
- Nababan, L., & Widiastuti, N. (2016). Hubungan Minum Teh Mahasiswa Kebidanan Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Kebidanan Akademi Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 1(2), 167-171. <https://doi.org/10.51851/jkb.v1i2.95>
- Norfitri, R., & Rusdiana, R. (2023). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 11(1), 25–30. <https://doi.org/10.54004/jikis.v11i1.107>
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Habit of Consumption of Tea, CofFee and Fe Tablets With The Incidence of Anemia In Pregnant Women in Sidoarjo. *Pancasakti Journal Of Public Health Science And Research*, 1(3), 198–203. <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i3.321>
- Purwaningtyas, M. L., & Prameswari, G. N. (2017). Faktor kejadian anemia pada ibu hamil. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 1(3), 43-54.
- Rismawati, S., & Rohmatin, E. (2018). Analisis Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil. *Media Informasi*, 14(1), 51–57. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.168>
- Rochmaedah, S., Malisngorar, M. S. J., & Tunny, I. S. (2019). Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Dusun Telaga Piru Kecamatan Seram Barat. *JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA*, 4(2), 66-72. <https://doi.org/10.26630/jk.v6i2.90>
- Sari, H., Yarmaliza, & Zakiyuddin. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Samadua Kecamatan Samadua Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 2022.
- Septiawan, Y., & Sugerta, E. (2015). Hubungan Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 117–122. <https://doi.org/10.26630/jk.v6i2.90>
- Subiyanti, A., & Afriana, R. A. (2016). Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil: Determinants Of Anemia In Pregnant Women. *Jurnal Impuls Universitas Binawan*, 2(2), 51-57.
- Subratha, H. F. A. (2021). Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 5(1), 1-6. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i1.1793>
- Sugihastuti, L., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2022). Hubungan Kebiasaan Minum Teh, Kepatuhan Konsumsi Tablet FE dan Status Gizi terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal InterproFesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 203–210. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.42>
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489-505. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.432>