

## EDUKASI BAHAYA KONSUMSI TEH BERLEBIHAN TERHADAP RESIKO ANEMIA PADA IBU HAMIL

Ricda Nurhikmayanti Hamzah<sup>1</sup>, Mughni Wahdaniyah S<sup>2</sup>, Andi Kartikasari Sukma Praja<sup>3</sup>,  
Desi Eka Pratiwi<sup>4</sup>, Riza Auliah<sup>5</sup>, Surianti<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Makassar

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IST Buton

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Makassar

<sup>5,6</sup> Mahasiswa DIII Kebidanan, Universitas Islam Makassar

e-mail: ricda\_nh@uim-makassar.ac.id

### Abstrak

Anemia dalam kehamilan memberi pengaruh kurang baik bagi ibu maupun janin. Bagi ibu dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, ketuban pecah dini, mudah terjadi infeksi, perdarahan, sedangkan pada janin yang dikandung dapat menyebabkan gangguan nutrisi dan oksigenasi utero plasenta. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea pada tanggal 2 desember 2025 dengan sasaran ibu hamil dan pasangan usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil sebanyak 7 orang (70%) memiliki pengetahuan kurang tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia, 2 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan dan diskusi interaktif. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, di mana 9 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan cukup, serta tidak ditemukan lagi ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang. Diharapkan kegiatan ini dapat menurunkan jumlah ibu yang mengalami Anemia selama kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea.

**Kata kunci:** Anemia, Minum Teh Berlebihan, Ibu Hamil

### Abstract

Anemia during pregnancy has detrimental effects on both maternal and fetal health. In mothers, it may lead to miscarriage, preterm labor, premature rupture of membranes, increased susceptibility to infection, and hemorrhage. In fetuses, anemia can result in impaired nutritional status and disrupted uteroplacental oxygen supply. The activity was implemented through health education methods, specifically counseling sessions and interactive discussions. It was conducted in the working area of the Tamalanrea Health Center on December 2, 2025, targeting pregnant women and couples of reproductive age who were preparing for pregnancy. The pre-test results indicated that among 10 pregnant women, 7 participants (70%) had inadequate knowledge regarding excessive tea consumption after meals and its association with anemia risk, 2 participants (20%) had moderate knowledge, and only 1 participant (10%) demonstrated good knowledge. Following the educational intervention through counseling and interactive discussions, the post-test results showed a significant improvement. A total of 9 participants (90%) achieved a good level of knowledge, while 1 participant (10%) had sufficient knowledge. No participants remained in the poor knowledge category. It is expected that this educational initiative will help decrease the incidence of anemia among pregnant women within the working area of the Tamalanrea Health Center.

**Keywords:** Anemia, Excessive Tea Drinking, Pregnant Women

### PENDAHULUAN

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 per kapita (Besral, dkk, 2007).

Teh diketahui banyak manfaat kesehatan, antara lain menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Hertog, dalam Besral, dkk, 2007). Walaupun teh mempunyai banyak manfaat kesehatan, namun ternyata teh juga diketahui menghambat penyerapan zat besi yang bersumber dari bukan hem (non-heme iron).

Pada tahun 2010 WHO melaporkan bahwa prevalensi anemia pada kehamilan secara global sebesar 55% dan pada umumnya terjadi pada trimester ketiga. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia tahun 2010 adalah 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia (Sunita, 2011).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, angka kematian ibu di Indonesia mengalami peningkatan dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2012.

Frekuensi anemia dalam kehamilan diseluruh dunia cukup tinggi, berkisar antara 10% dan 20% (Wiknjosastro, 2009). Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 63,5% (Saifudin, 2007).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea dengan sasaran ibu Hamil. Desain kegiatan menggunakan **one group pretest–posttest** untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi empat tahap. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Puskesmas, penyusunan materi edukasi, dan pembuatan media penyuluhan berupa Banner. Tahap dua pretest untuk mengetahui sampai dimana pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia.

Tahap ketiga posttest dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk persentase untuk menunjukkan perubahan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti kegiatan edukasi.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan PKM



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa pendidikan kesehatan untuk meningkatkan Pengetahuan Ibu hamil tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan

dengan resiko Anemia. Kegiatan ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan dan diikuti oleh 10 orang ibu hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta penggunaan media Banner. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar, dan seluruh peserta berpartisipasi aktif dengan mengikuti pre-test dan post-test.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang dimana jumlah ibu hamil ada 10 orang dan peserta bukan ibu hamil sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pretest, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia tergolong rendah, dengan skor rata-rata 40%. Setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan dan diskusi. Hasil posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan menjadi 90% meningkat tinggi. Setelah mengetahui konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia, para peserta menyatakan untuk mengurangi bahkan menghindari minum teh saat sedang hamil.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil sebanyak 7 orang (70%) memiliki pengetahuan kurang tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia, 2 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan baik.

Setelah diberikan edukasi berupa ceramah dan diskusi interaktif. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, di mana 9 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan cukup, serta tidak ditemukan lagi ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi atau pendidikan Kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan, dan sikap ibu hamil. Peningkatan skor pengetahuan dari 40% menjadi 90% menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dilengkapi Ceramah dan diskusi interaktif sangat efektif dalam menyampaikan informasi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ricda Nurhikmayanti (2025) menunjukkan bahwa dari 35 ibu hamil dengan frekuensi minum teh setelah makan terdapat 16 ibu hamil (45,7%) menderita anemia, sementara ibu hamil yang tidak minum teh setelah makan berjumlah 13 (23,2%) menderita anemia. Kesimpulan penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan ibu hamil minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Sehingga pengetahuan tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia sangat penting bagi ibu Hamil. (Hamzah et al., 2025)

## SIMPULAN

Setelah diberikan Edukasi tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia menunjukkan hasil yang cukup baik. Dimana dari 10 ibu hamil sebanyak 7 orang (70%) memiliki pengetahuan kurang, 2 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan baik tentang konsumsi teh berlebihan setelah makan dengan resiko Anemia. Setelah diberikan edukasi berupa penyuluhan dan diskusi interaktif. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, di mana 9 orang (90%) memiliki pengetahuan baik dan 1 orang (10%) memiliki pengetahuan cukup, serta tidak ditemukan lagi ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang.

## SARAN

Penyebab anemia pada ibu hamil di pengaruhi banyak faktor, tapi salah satunya adalah dengan kebiasaan mengkonsumsi teh berlebihan selama hamil. Dikarenakan banyaknya penyebab anemia pada ibu hamil, di harapkan untuk peneliti berikutnya dapat memberikan lebih banyak lagi pengetahuan tentang penyebab anemia yang dapat berbahaya bagi ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada pihak Puskesmas Tamanlanrea yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Amri, A.F. and Rachmayanti, R.D. (2022) "Edukasi Emotional Demonstration dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu terhadap Pencegahan Stunting Emotional Demonstration Education to Increase

- Mother ' s Knowledge of Stunting Prevention,” pp. 5–11.
- Almatsier, Sunita, dkk. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Besral, Lia Meilianingsih, Junaiti Saliar. 2007. Pengaruh Minum The terhadap Kejadian Anemia pada Usila di Kota Bandung. *MAKARA, Kesehatan*, Vol. 11, No. 1. Juni 2007.
- Cunningham, F. G. (2007). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC. Edisi: 21.
- Handayani , Wiwik dan Andi Sulisty Haribowo. 2008. *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan sistem hematologi*. Salemba Medika: Jakarta
- Hamzah, R.N. et al. (2025) “KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANGGAE II MAJENE TAHUN 2025,” 6, pp. 18047–18053.
- Khofifah, (2015). Bahaya minum teh setelah makan. <http://www.berbazinesia.com/2014/10/bahaya-minum-teh-setelah-makan.html?m=0>.
- Manuaba IBG, Manuaba IAC, Manuaba IBGF. *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB untuk pendidikan bidan edisi 2*. Jakarta: EGC; 2010.
- Saifuddin, AB, 2012. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Pustaka Sarwono Prawirohardjo