

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA WARGA DUSUN JADAN
TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Oleh:

Berliana Retna Suprabawati

KMP2200763

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI DAN PENYAKIT TROPIK
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIR HUSADA
YOGYAKARTA
2024**

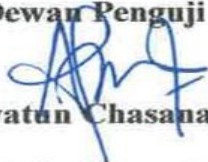
NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA WARGA DUSUN JADAN
TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL**

Disusun Oleh :
Berliana Retna Suprabawati
KMP2200763

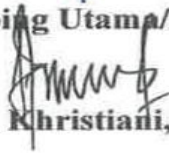
Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 5 Agustus 2024

Ketua Dewan Penguji



Siti Uswatun Chasanah, S.KM., M.Kes

Pembimbing Utama/Penguji I



Eva Runi Khristiani, S.Si., M.T

Pembimbing Pendamping/Penguji II

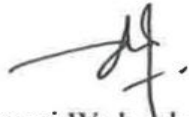


Handriani Kristanti, S.Si., M.Sc

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, 11 September 2024

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TTEH DENGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA WARGA DUSUN JADAN TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL

Berliana Retna Suprabawati¹, Eva Runi Khristiani², Handriani Kristanti³

INTISARI

Latar Belakang: Kandungan hemoglobin di dalam tubuh dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya usia, jenis kelamin, aktivitas, status gizi, dan gaya hidup. Penurunan kadar Hb merupakan salah satu masalah kesehatan diseluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita penurunan kadar Hb. Dalam penelitian (Suni, 2016) menyatakan bahwa teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh seseorang di dunia. Rata-rata penduduk dunia mengkonsumsi teh sebanyak 120 ml/hari. Kebiasaan minum teh dapat mempengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah kadar hemoglobin, karena dalam teh tersebut mengandung senyawa tanin yang dapat menghambat adanya penyerapan zat besi dalam tubuh.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* karena subjek dilakukan observasi satu kali saja dan dilakukan dalam satu kurun waktu dan tempat tertentu dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga Dusun Jadan yang berjumlah 1.751 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dan didapatkan jumlah sampel 94 orang.

Hasil: Hasil yang didapatkan sebanyak 73 (77,7%) responden memiliki frekuensi sering dalam mengkonsumsi teh dan sebanyak 21 (22,3%) responden memiliki frekuensi kadang-kadang dalam mengkonsumsi teh. Pada saat pemeriksaan Hb terdapat 57 (60,6%) responden yang memiliki kadar Hemoglobin rendah (<12,5 gr/dl), 34 responden memiliki kadar Hemoglobin normal (12,5-14,5 gr/dl), dan 3 responden memiliki kadar Hemoglobin tinggi (14,5 gr/dl).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada warga Dusun Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul.

Kata kunci: *Kadar hemoglobin, kebiasaan minum teh*

¹Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE RELATIONSHIP OF TEA DRINKING HABITS WITH HEMOGLOBIN LEVELS IN RESIDENTS OF DUSUN JADAN TAMANTIRTO KASIHAN BANTUL

Berliana Retna Suprabawati¹, Eva Runi Khristiani², Handriani Kristanti³

ABSTRACT

Background: Hemoglobin levels are influenced by various factors such as age, gender, physical activity, nutritional status, and lifestyle. A reduction in hemoglobin levels is a significant global health concern, particularly in developing countries, where an estimated 30% of the global population experiences low hemoglobin levels. According to Suni (2016), tea is the most widely consumed beverage worldwide, with an average intake of 120 ml/day. Tea consumption can impact hemoglobin levels due to tannin compounds in tea, which inhibit iron absorption in the body.

Objective: This study aims to examine the relationship between tea consumption habits and hemoglobin levels among the residents of Dusun Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul.

Methods: This observational analytical study utilizes a cross sectional approach, observing subjects at a single point in time. The study population includes all 1,751 residents of Dusun Jadan. Using the Slovin formula, the sample size was determined to be 94 individuals.

Results: Findings indicate that 73 (77,7%) respondents frequently consume tea, while 21 (22,3%) respondents consume tea occasionally. At the time of the Hb examination there were 57 (60.6%) respondents who had low hemoglobin levels (<12.5 gr/dl), 34 respondents had normal hemoglobin levels (12.5-14.5 gr/dl), and 3 respondents had high hemoglobin levels (14.5 gr/dl).

Conclusion: There is a significant association between tea consumption habits and hemoglobin levels in the residents of Dusun Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul.

Keywords : *Hemoglobin levels, tea consumption habits.*

¹Student of the Public Health Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer at STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hemoglobin adalah protein yang terdapat di dalam sel darah merah yang memiliki fungsi penting dalam tubuh. Hemoglobin ditugaskan untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh [11]. Berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas, pola makan, dan gaya hidup dapat memengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Gaya hidup melibatkan kebiasaan seperti merokok dan mengonsumsi zat yang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi. Zat-zat yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti *kafein, tanin, oksalat, dan fitat* [9].

Berdasarkan laporan (Riset Kesehatan Dasar, 2013) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di seluruh negara mencapai 21,7%, dengan 18,4% terjadi pada pria dan 23,9% pada wanita. Dalam penelitian Suni [22] mengungkapkan bahwa teh adalah minuman yang paling sering diminum oleh setiap orang di seluruh dunia. Penduduk di seluruh dunia secara keseluruhan meminum 120 ml teh setiap harinya. Penelitian tersebut menyatakan bahwa waktu minum teh satu jam setelah makan dapat mengurangi penyerapan zat besi sebanyak 64%. Kebiasaan minum teh dapat mempengaruhi beberapa faktor salah satunya adalah kadar hemoglobin, karena dalam teh tersebut mengandung senyawa tanin yang dapat menghambat adanya penyerapan zat besi di dalam tubuh [15].

Minuman teh sering diminum oleh banyak orang di berbagai negara, termasuk di negara Indonesia. Teh bisa menjadi minuman yang lebih populer

daripada kopi di seluruh dunia. Menurut studi tersebut, teh adalah minuman kedua yang paling sering diminum oleh orang dewasa setelah air putih. Orang-orang di wilayah Jawa juga sering minum teh, budaya ngeteh tersebut sering menggunakan teh kental dan panas yang dicampur dengan gula batu di dalam teko yang disebut nasgithel (panas), legi (manis), kenthel (kental) [20].

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kadar Hemoglobin Pada Warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul “ dikarenakan temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teh dapat mengganggu penyerapan zat besi, hal tersebut dapat berimplikasi pada kadar hemoglobin dalam tubuh.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk mengumpulkan data pada waktu dan tempat yang sama. Peneliti menghimpun data dan contoh pada saat yang bersamaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga Dusun Jadan yang berjumlah 1.751 orang. Besarnya sampel penelitian ditentukan berdasarkan rumus slovin [21].

HASIL

Tabel 1
Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan di Dusun Jadan Tamantirto,
Kasihan, Bantul

Karakteristik Pekerjaan	N	Presentase (%)
Belum Bekerja	5	5,3
IRT	20	21,3
Buruh	1	1,1
Swasta	23	24,5
Wiraswasta	23	24,5
PNS	13	13,8
POLRI	1	1,1
Pensiunan	8	8,5
Total	94	100%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki jumlah responden sebanyak 94 yang terdiri dari responden yang belum bekerja memiliki jumlah sebanyak 5 (5,3%). Ibu Rumah Tangga (IRT) dengan jumlah responden sebanyak 20 (21,3%). Buruh dengan jumlah responden sebanyak 1 (1,1%). Swasta dengan jumlah responden sebanyak 23 (24,5%). Wiraswasta dengan jumlah responden sebanyak 23 (24,5%). PNS dengan jumlah responden sebanyak 13 (13,8%). POLRI dengan jumlah responden sebanyak 1 (1,1%) dan Pensiunan dengan jumlah responden sebanyak 8 (8,5%).

Tabel 2
Karakteristik responden berdasarkan Usia di Dusun Jadan Tamantirto,
Kasihan, Bantul

Karakteristik Usia	N	Presentase (%)
17-25 Tahun (Remaja Akhir)	10	10,6
26-35 Tahun (Dewasa Awal)	26	27,7
36-45 Tahun (Dewasa Akhir)	13	13,8
45-55 Tahun (Lansia Awal)	20	21,3
56-65 Tahun (Lansia Akhir)	25	26,6
Total	94	100%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Karakteristik responden berdasarkan usia di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki jumlah responden sebanyak 94 dengan kriteria umur 17 – 25 tahun (remaja akhir) sebanyak 10 (10,6%), responden dengan umur 26 – 35 tahun (dewasa awal) sebanyak 26 (27,6%), responden dengan umur 36 – 45 (dewasa akhir) sebanyak 13 (13,8%), responden dengan umur 46 – 55 tahun (lansia awal) sebanyak 20 (21,3%), dan responden dengan umur 56 – 65 tahun (lansia akhir) sebanyak 25 (26,6%).

Tabel 3
Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Jadan
Tamantirto, Kasihan, Bantul

Karakteristik Jenis Kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	41	43,6
Perempuan	53	56,4
Total	94	100%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul dengan jumlah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 (43,6%) dan perempuan sebanyak 53 (56,4%).

Berikut tabel gambaran distribusi frekuensi kebiasaan minum teh :

Tabel 4. Gambaran Distribusi Frekuensi Kebiasaan Minum Teh Pada Warga Dusun Jadan

Variabel	Kategori	Jumlah (n=94)	Presentase
Memiliki kebiasaan minum teh	Ya	94	100%
	Tidak	0	0
Kebiasaan minum teh dipengaruhi oleh budaya/ tradisi tertentu	Ya	71	75,5%
	Tidak	23	24,%
Mengkonsumsi teh setiap hari	Ya	94	100 %
	Tidak	0	0
Frekuensi minum teh	Sering	73	77,7%
	Kadang-kadang	21	22,3%
Waktu minum teh	Bersamaan saat makan	18	19,1%
	Langsung setelah makan	57	60,6%
	1,5-2 jam setelah makan	15	16%
	1,5-2 jam sebelum makan	4	4,3%
Jumlah teh yang dikonsumsi setiap hari	1 gelas	15	16,0%
	2 gelas	61	64,9%
	3 gelas	18	19,1%
Jenis teh yang dikonsumsi	Teh herbal	2	2,1%
	Teh hijau	6	6,4%
	Teh hitam	86	91,5%
Rasa teh yang dikonsumsi	Tawar	4	4,3%
	Manis	90	95, 7%
Teh yang dikonsumsi berwarna merah pekat	Ya	82	87,2%
	Tidak	12	12,8%
Kebiasaan minum teh menjadi pengganti minum air putih	Ya	35	37,2%
	Tidak	59	62,8%
Menstruasi	Ya	0	0
	Tidak	94	100%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul diperoleh jumlah responden yang memiliki kebiasaan minum teh sebanyak 94 (100%) dan jumlah responden yang tidak memiliki kebiasaan minum teh sebanyak 0 (0%).

Responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul dengan jumlah responden sebanyak 94 diperoleh jumlah responden dengan kebiasaan minum teh yang dipengaruhi oleh budaya/tradisi tertentu sebanyak 71 (75,5%), sedangkan jumlah responden dengan kebiasaan minum teh yang tidak dipengaruhi oleh budaya/tradisi tertentu sebanyak 23 (24,4%).

Responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul dengan jumlah responden sebanyak 94 diperoleh jumlah responden yang mengkonsumsi teh setiap hari sebanyak 94 (100%) sedangkan jumlah responden yang tidak mengkonsumsi teh setiap hari sebanyak 0 (0%).

Berdasarkan frekuensi minum teh pada responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul diperoleh frekuensi sering dalam meminum teh sebanyak 73 (77,7%) dan frekuensi kadang-kadang dalam meminum teh sebanyak 21 (22,3%).

Berdasarkan waktu minum teh pada responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul diperoleh kategori bersamaan saat makan sebanyak 18 (19,1%). Kategori langsung setelah makan sebanyak 57 (60,6%). Kategori 1,5 – 2 jam setelah makan sebanyak 15 (16%) dan 1,5 – 2 jam sebelum makan sebanyak 4 (4,3%).

Berdasarkan jumlah gelas teh yang dikonsumsi setiap hari pada responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul diperoleh kategori 1 gelas sebanyak 15 (16%). Kategori 2 gelas sebanyak 61 (64,9%) dan 3 gelas sebanyak 18 (19,1%).

Berdasarkan jenis teh yang dikonsumsi pada responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul diketahui bahwa yang mengonsumsi teh herbal memiliki jumlah sebanyak 2 (2,1%). Mengonsumsi teh hijau memiliki jumlah sebanyak 6 (6,4%) dan mengonsumsi teh hitam memiliki jumlah sebanyak 86 (91,5%).

Berdasarkan teh yang dikonsumsi responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul. Responden yang mengonsumsi teh tawar sebanyak 4 (4,3%) dan responden yang mengonsumsi teh manis sebanyak 90 (95,7%).

Berdasarkan warna teh yang dikonsumsi responden di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul, responden yang mengonsumsi teh berwarna merah pekat sebanyak 82 (87,2%) dan responden yang tidak mengonsumsi teh berwarna merah pekat sebanyak 12 (12,8%).

Berdasarkan kebiasaan minum teh responden di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul, responden dengan kebiasaan minum teh menjadi pengganti minum air putih sebanyak 35 (37,2%) dan responden dengan kebiasaan minum teh namun tidak menjadi pengganti minum air putih sebanyak 59 (62,8%).

Responden di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul yang mengkonsumsi teh saat dilakukan pemeriksaan kadar Hb diperoleh jumlah responden sebanyak 94 (100%) tidak sedang mengalami menstruasi.

Berikut merupakan tabel kadar hemoglobin pada Warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul:

Tabel 5
Kadar Hemoglobin Pada Warga Dusun Jadan
Tamantirto Kasihan Bantul

Variabel	Kadar Hemoglobin						Total	
	Rendah ($<12,5$ gr/dl)		Normal (12,5- 14,5 gr/dl)		Tinggi (14,5 gr/dl)			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kadar Hemoglobin	57	60,6	34	36,2	3	3,2	94	100%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5 diketahui responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul dengan jumlah responden sebanyak 94 terdapat 57 (60,6%) responden yang memiliki kadar Hemoglobin rendah ($<12,5$ gr/dl), terdapat 34 responden yang memiliki kadar Hemoglobin normal (12,5-14,5 gr/dl), dan terdapat 3 responden yang memiliki kadar Hemoglobin tinggi (14,5 gr/dl).

Berikut merupakan tabel hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul:

Tabel 6
Hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin
pada warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul

Variabel	Kadar Hemoglobin						Total		p-value
	Rendah		Normal		Tinggi				
	(<12,5		(12,5-14,5		(14,5				
	gr/dl)		gr/dl)		gr/dl)				
N	%	N	%	N	%	N	%		
Kebiasaan minum teh									
Sering konsumsi teh	57	60,6	15	16	1	1,1	73	77,7	0,000
Kadang-kadang konsumsi teh	0	0	19	20,2	2	2,1	21	22,3	
Total	57	60,6	34	26,2	3	3,2	94	100%	

Sumber data: Data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 6 pada analisis bivariat diketahui bahwa hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada warga Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul menggunakan uji statistik *Spearman's Rank Correlation Coefficient* diperoleh hasil *p-value* sebesar 0,000 yang berarti nilai ini $< 0,050$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada warga Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh sebelumnya diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak dalam mengkonsumsi teh adalah swasta dan wiraswasta dengan masing-masing persentase sebesar 24,5%. Hal ini dikarenakan para pekerja swasta dan wiraswasta sering menyediakan fasilitas seperti *pantry* dengan berbagai pilihan seperti kopi, teh, atau minuman lainnya yang menyebabkan para pekerja swasta dan wiraswasta untuk mengkonsumsi teh sebagai minuman harian.

Hasil karakteristik responden berdasarkan umur yang paling banyak mengkonsumsi teh adalah responden dengan umur 26 – 35 tahun (dewasa awal) yaitu sebesar 27,7% hal ini dikarenakan pada umur 26 – 35 tahun merupakan puncak karier dan memiliki gaya hidup yang cukup sibuk. Menurut Harningsih [12] mengkonsumsi teh dapat memberikan efek rileksasi yang dapat membantu seseorang untuk menenangkan psikologis dan pikiran. Selain itu kandungan teh juga memiliki manfaat bagi seseorang yang berumur 26-35 tahun agar tampak awet muda dan mencegah penuaan dini [19].

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang banyak mengkonsumsi teh adalah perempuan yaitu sebesar 56,4%. Menurut Leonardo [13] perempuan lebih menyukai rasa teh dibandingkan dengan kopi atau minuman lain, serta terdapat sejumlah manfaat kesehatan, seperti antioksidan, pengendalian berat badan, peremajaan kulit, meredakan stres dan kecemasan, serta mencegah kanker, juga memberikan daya tarik bagi wanita.

Berdasarkan hasil tabel 4 diketahui sebanyak 100% responden di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki kebiasaan minum teh dengan mengkonsumsi teh pada setiap harinya. Selain itu frekuensi warga dalam mengkonsumsi teh termasuk dalam kategori sering yaitu sebanyak 77,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa minum teh sudah menjadi kebiasaan harian bagi penduduk Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul. Artinya minum teh bukan hanya kebiasaan di Indonesia tetapi telah menjadi bagian penting dari kehidupan dan gaya hidup penduduknya [16].

Kebiasaan warga dalam minum teh yang dipengaruhi oleh budaya diketahui sebesar 75,5%. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki budaya atau tradisi yang menjadikan teh lebih dari sekadar minuman, tetapi juga bagian penting dari identitas dan kehidupan sosial [1].

Warga Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki kebiasaan mengkonsumsi teh secara langsung setelah makan yaitu sebesar 60,6%. Menurut Farida [10] minum teh secara langsung setelah makan dapat mengurangi penyerapan zat besi sebesar 85% dikarenakan terdapat zat tanin di dalam teh yang dapat mengganggu penyerapan protein. Ini karena zat-zat tersebut mampu berikatan dengan beberapa logam seperti zat besi, kalsium, aluminium, dan membentuk ikatan senyawa kimia. Ketika terikat, tubuh sulit menyerap senyawa besi dan kalsium dari makanan sehingga mengakibatkan menurunnya kadar zat besi [3].

Responden yang minum teh satu gelas setiap harinya memiliki persentase yang paling kecil, yaitu 16,0%, dibandingkan dengan yang minum dua gelas sebanyak 64,9% dan tiga gelas sebanyak 19,1%. Menurut Alzaheb & Al-Amer [2] mengkonsumsi teh yang rutin lebih dari 2 kali seminggu dapat mempengaruhi kadar hemoglobin. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sering mengonsumsi teh dapat meningkatkan risiko anemia karena komponen teh dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Sebagian besar jenis teh yang dikonsumsi warga Dusun Jadan adalah teh hitam yaitu (91,5%). Menurut Cao [6] menyebutkan bahwa teh hitam memiliki kadar anti oksidan yang lebih tinggi dibandingkan teh hijau. Hal ini terjadi karena saat membuat teh hitam, senyawa katekin pada teh mengalami oksidasi *enzimatis* yang dipicu oleh enzim *polifenol oksidase*, menghasilkan *theaflavin* dan *thearubigin* [8]. Tidak seperti teh hitam yang mengalami proses oksidasi saat pengolahan, teh hijau berasal dari tanaman teh yang tidak melalui proses tersebut.

Sejumlah warga juga lebih memilih untuk menikmati teh yang berasa manis (95,7%) dan teh yang diminum cenderung berwarna merah pekat (78,3%). Menurut penelitian [24] kandungan yang terdapat pada teh yang dapat menyebabkan rasa teh menjadi pahit adalah tanin yang dapat menurunkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Jumlah tanin dalam teh dapat bervariasi tergantung pada jenis dan cara pengolahannya. Mengonsumsi teh yang terlalu pekat dapat mempengaruhi metabolisme dalam tubuh yang dapat

mempengaruhi zat besi dan kinerja hemoglobin dalam tubuh sehingga dapat menurunkan kadar hemoglobin [17].

Sebagian besar responden yaitu sebanyak 62,8% memiliki kebiasaan minum teh, namun tidak dapat menjadi pengganti air putih yang berarti meskipun minuman teh memiliki banyak manfaat kesehatan dan menjadi bagian penting dari budaya dan tradisi, warga Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul masih mementingkan untuk mengkonsumsi air putih dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada saat pemeriksaan kadar hemoglobin diperoleh jumlah responden sebanyak 100% tidak sedang mengalami menstruasi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Satyaningsih [18] menyebutkan bahwa perempuan dengan menstruasi yang tidak normal memiliki resiko 2,6 kali menderita anemia dibandingkan dengan perempuan yang memiliki frekuensi menstruasi normal.

Berdasarkan hasil dari tabel 5 sebagian responden Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki kadar hemoglobin yang rendah yaitu sebanyak 57 (60,6%), kadar hemoglobin normal sebanyak 34 (36,2%) dan kadar hemoglobin yang tinggi sebanyak 3 (3,2%). Kadar hemoglobin dianggap rendah jika kurang dari 12,5 gr/dl, normal jika antara 12,5 gr/dl hingga 14,5 gr/dl, dan tinggi jika lebih dari 14,5 gr/dl [7]. Kadar hemoglobin harus selalu terpenuhi karena hemoglobin memiliki peran vital dalam tubuh, terutama dalam fungsi darah dan transportasi oksigen [4]. Jika kadar hemoglobin seseorang dinyatakan rendah maka orang tersebut kemungkinan akan mengalami

anemia[14]. Tingginya kadar hemoglobin bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kekurangan oksigen dalam tubuh yang merangsang produksi sel darah merah dengan bantuan hormon eritropoietin. Hormon ini beroperasi di sumsum tulang untuk meningkatkan laju formasi sel darah merah [7].

Hasil dari analisis bivariat, ditemukan hubungan antara kebiasaan minum teh dan kadar hemoglobin responden di Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul. Ini bisa diamati melalui hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient* dengan hasil *p-value* sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai p yaitu 0,050. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang sering mengonsumsi teh sebagian besar memiliki kadar hemoglobin yang rendah yaitu sebesar 60,6%.

Penelitian ini membuktikan bahwa kebiasaan minum teh setiap hari beresiko mengalami penurunan kadar hemoglobin. Meskipun telah ada banyak penelitian yang menunjukkan berbagai manfaat minum teh, tetapi konsumsi teh yang salah dapat berdampak negatif, terutama menyebabkan anemia [5]. Menurut Wartiningsih [23] mencegah penurunan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan cara mengubah kebiasaan mengonsumsi teh secara rutin setiap hari dengan mengurangi jumlah dan frekuensi minum teh, dan tidak mengonsumsi teh saat makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil dan pembahasan dari penelitian yang diperoleh di Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin responden Dusun Jadan, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient* dengan hasil *p-value* sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari nilai p yaitu 0,050.
2. Warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul memiliki kebiasaan minum teh pada setiap harinya dengan frekuensi yang sering yaitu sebanyak 77,7% dan frekuensi kadang-kadang dalam minum teh sebanyak 21 (22,3%).
3. Pada saat pemeriksaan kadar hemoglobin, warga Dusun Jadan Tamantirto, Kasihan, Bantul memiliki kadar hemoglobin yang rendah yaitu sebanyak 57 (60,6%), kadar hemoglobin normal sebanyak 34 (36,2%) dan kadar hemoglobin yang tinggi sebanyak 3 (3,2%).

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan agar responden pada warga Dusun Jadan Tamantirto Kasihan Bantul dapat mengurangi frekuensi minum teh pada setiap harinya agar tidak beresiko mengalami penurunan kadar hemoglobin.

2. Bagi Warga Dusun Jadan

Diharapkan agar menjadi tambahan pengetahuan bagi warga Dusun Jadan dalam memberikan informasi terkait dampak buruk akibat sering mengkonsumsi teh terhadap penurunan kadar hemoglobin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adhimas, Y. B., & Aulia, A. S. (2023). Tradisi Minum Teh Sebagai Kebudayaan Etnis Tionghoa dan Eksistensinya di Masa Kini. *Bambuti*, 5(1), 39–48.
- [2] Alzaheb R.A., & Al-Amer O. (2017). The Prevalence of Iron Deficiency Anemia and its Associated Risk Factors Among a Sample of Female University Students in Tabuk, Saudi Arabia. *Clin Med Insights Womens Health*, 10.
- [3] Amalia Khoirunnisa. (2020). *Hubungan Kebiasaan Minum Teh Hitam Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Asrama Putri MAN 1 SURAKARTA*.
- [4] Astuti, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam kehamilan*. Pustaka Abadi.
- [5] Besral, Sahar, J., & Meilianingsih, L. (2007). Pengaruh Minum Teh terhadap Kejadian Anemia pada Usila di Kota Bandung. *Jurnal Makara, Kesehata*, 11(1), 38–43.
- [6] Cao, G., Sofic, E., & Prior, R. (2012). Antioxidant capacity of tea and common vegetables. *Journal of Agree Food Chem*.
- [7] Devita Prati, D. (2013). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Penduduk di Dataran Tinggi Dengan Penduduk Dataran Rendah*.
- [8] Djafaar, N. A., Munir, N. W., & Asfar, A. (2021). Pengaruh Pemberian Teh Hitam terhadap Kadar Hemoglobin pada Mus Musculus Balb Albino. *Window of Nursing Journal*, 149–155.
- [9] Fadhillah, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Respati Yogyakarta. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(2), 168.
- [10] Farida, I. (2007). *Determinan Kejadian AnemiaMPada Remaja Putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus*. Universitas Diponegoro.
- [11] Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- [12] Harningsih, T., Widhiyastuti, E., Dewi, N., Susilowati, I. T., & Harini, S. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Kasus Geriatri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2), 489–496.
- [13] Leonardo, F., Taufik, N. I., & Rianawati, D. (2019). Analisa Karakteristik Peminum Teh di Kota Bandung. *Jurnal Akuntansi*, 11(1), 77–97.
- [14] Muzayyaroh, M., & Suyati, S. (2018b). Hubungan Kadar Hb (Hemoglobin)

dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswi Prodi D-III Kebidanan FIK UNIPDU Jombang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 220–225.

- [15] Oktariani, H. (2020b). Hubungan kebiasaan minum teh dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Universitas Yarsi dan tinjauannya menurut islam. *Jurnal Kesehatan*.
- [16] Pebrina, R., Kusumaningrum, S. B. C., Wulandari, M., & Leo, M. K. W. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh terhadap Kadar Hemoglobin pada Calon Pendor. *Ejurnal Poltekkes*, 13, 61–67.
- [17] Pratama, Q. S. (2017). Pengaruh Konsumsi Teh Hitam Kemasan Cup Terhadap Kadar Hemoglobin (Studi pada Mahasiswa Semester IV Program Studi D-III Analis Kesehatan STIKes ICMe Jombang). (*Doctoral Dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*).
- [18] Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*.
- [19] Satyaningsih, E. (2007). *Anemia Gizi Pada Remaja Putri Smk Amaliyah Sekadau Kalimantan Barat Tahun 2007*.
- [20] Somantri, R. (2014). *The Story in A Cup Of Tea* (Edisi Pert). TransMedia Pustaka.
- [21] Suhadiyono, B. (2017). *Perancangan Komik “Teh Punya Cerita.”*
- [22] Sujarweni, W. (2022). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Baru Press.
- [23] Suni, S. R. (2016). *Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di Smk Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo*
- [24] Wartiningsih, M., Brotosudarmo, K. R. M. H., Tanzilia, M. F., Kodrat, D. S., & Sugiyatmi, T. A. (2023). Does Drinking Coffee and Tea Affect to the Hemoglobine Level on Women of Reproductive Age at Tengger *Preliminary Research*.
- [25] Widiatrilupi, R. M. V. (2021). Pengaruh Teh Daun Kelor Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri ITS RS DR. Soepraoen Kota Malang. *Seminar Informasi Kesehatan Nasional (Sikesnas)*, 134–139.