
Pengaruh Pola Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil: *Literature Review*

Ana Safitri^{1*}, Susanti Suhartati², Sarkiah³

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia.

*E-mail: anasafitri17081998@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi didalam kehamilan, Ibu hamil dengan HB dibawah 10 gr% akan mengakibatkan resiko terjadinya perdarahan pada proses persalinan, semakin banyak perdarahan semakin menurun energi dan oksigen yang disuplai oleh darah untuk janin. Salah satu faktor penyebab anemia pada ibu hamil karena minum teh dapat mengganggu penyerapan zat besi. Penyerapan zat besi ini dapat terjadi oleh Pola konsumsi minum teh menjadi faktor penyebab anemia pada ibu hamil, yang mana teh terdapat kandungan tanin pada daun teh yang menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Tujuan: Menjelaskan pengaruh dari pola minum teh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi *literature review* dengan menggunakan beberapa sumber yang terpilih berdasarkan kriteria dan database *Google Scholar* dan Portal Garuda yang telah ditetapkan peneliti.

Hasil: Dari 9 literatur didapatkan hasil bahwa pengaruh teh terhadap anemia dikarenakan zat tanin pada teh dan ada kebiasaan dari pola konsumsi teh yang mengakibatkan terjadinya anemia yaitu pola konsumsi teh yang sering, pola konsumsi teh dengan bersamaan makan dan pola konsumsi teh 1 jam sesudah dan sebelum makan.

Simpulan: Terdapatnya hubungan antara teh dengan pola konsumsi minum yang sering, minum teh bersamaan makan, dan minum teh 1 jam sesudah dan sebelum makan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola minum teh dengan kejadian anemia pada ibu kehamilan.

Kata Kunci: : Ibu hamil, Pengaruh teh terhadap anemia, Pola minum teh terhadap anemia.

***Effect Of Tea Drinking Patterns With The Event Of Anemia In Pregnant Mothers
: Literature Review***

Ana Safitri^{1*}, Susanti Suhartati¹, Sarkiah²

^{1,2}Bachelor of Midwifery Study Program, Faculty of Health, Universitas Sari Mulia
Banjarmasin, South Kalimantan, Indonesia.

*E-mail: anasafitri17081998@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anemia is one of the problems that often occurs in pregnancy, pregnant women with HB below 10 g% will result in the risk of bleeding during labor, the more bleeding the less energy and oxygen supplied by blood to the fetus. One of the factors that cause anemia in pregnant women is because drinking tea can interfere with iron absorption. This iron absorption can occur by the pattern of drinking tea consumption as a factor causing anemia in pregnant women, where tea contains tannins in tea leaves which inhibit the absorption of iron in the body.

Objective: Explain the effect of tea drinking patterns on the incidence of anemia in pregnant women.

Methods: This research uses a literature review study approach by using several sources selected based on the criteria and the Google Scholar and Garuda Portal databases that have been determined by the researcher.

Results: From the 9 literatures it was found that the effect of tea on anemia was due to the presence of tannins in tea and there were habits of tea consumption patterns that caused anemia, namely frequent tea consumption patterns, tea consumption patterns with concurrent meals and tea consumption. pattern 1 hour after and before eating.

Conclusion: There is a relationship between tea drinking patterns, drinking tea after eating, and drinking tea 1 hour after and before eating shows that there is a significant relationship between tea drinking patterns and the incidence of anemia in pregnant women.

Keywords: Pregnant women, Effect of tea on anemia, Pattern of drinking tea on anemia.

Pendahuluan

Data dari Kementerian Kesehatan RI, (2020) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan anemia kehamilan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan

hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl pada trimester pertama (Atikah Proverawati, 2018).

Menurut Hidayanti & Himawati,(2019) ibu hamil dengan Hb di bawah 10gr% akan mengakibatkan anemia yang mengalami risiko terjadinya perdarahan, Semakin banyak perdarahan, kadar Hb pun semakin menurun. Padahal untuk membuat rahim

berkontraksi, dibutuhkan energi dan oksigen yang disuplai oleh darah. Sementara makin tipis suplai kebutuhan tadi, kemampuan kontraksi pun makin lemah. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan terkait dengan insiden yang tinggi dan komplikasi dapat timbul baik pada ibu maupun pada janin.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2020) Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2016), Prevalensi anemia

masih tinggi, dibuktikan data dari badan kesehatan dunia, prevalensi anemia pada ibu hamil yaitu sebesar 40,1%. Prevalensi anemia ibu hamil diperkirakan di Indonesia adalah 44,2 %. Berdasarkan hasil survei Riskesdas tahun 2018 didapatkan data proporsi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan dari 37,1% (2013) menjadi 48,9% (2018).

Berdasarkan data Provinsi Kalimantan Selatan (2019) anemia pada ibu hamil sebesar 21,60% dengan Kabupaten tertinggi yaitu Hulu Sungai Utara (34,94%), Hulu Sungai Selatan (34,69%), Tapin (30,01%), Tanah Bumbu (27, 60%), Banjar (23,75%), Hulu Sungai Tengah (22,49%), Barito Kuala (21,50%), Tanah Laut (20,13%), Banjarbaru (19,62%), Kotabaru (19,26%), Balangan (15,58%), Banjarmasin (12,62%) dan Tabalong (12,59%). Dari data tersebut Kabupaten Hulu Sungai Tengah menempati urutan ke 6 tertinggi data anemia pada ibu hamil (Provinsi Kalimantan Selatan, 2019).

Penyebab utama kematian tersebut adalah perdarahan, Perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada

wanita yang anemia, dan lebih sering berakibat fatal, sebab wanita yang anemis tidak dapat menolerir kehilangan darah. Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus immature atau prematur), gangguan proses persalinan (inertia, atonia, partus lama, perdarahan atonis), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stress, kurang produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikosomi, BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kematian perinatal, dll (Ai Yeyeh, Rukiyah & Yulianti, 2010).

Pengaruh Anemia pada saat persalinan dapat terjadi gangguan his atau kekuatan mengejan, kala pertama dapat berlangsung lama dan terjadi partus lama, kala dua berlangsung lama sehingga dapat melelahkan dan sering memerlukan tindakan operasi kebidanan (Rahmawati et al., 2016).

Menurut Besral, (2007) dalam (Krayana, F.B & Wijayanti, 2021) budaya

konsumsi teh telah menjadi kebiasaan untuk sebagian besar masyarakat di dunia. Selain air putih, teh juga merupakan salah satu minuman yang sering dikonsumsi sebagian besar masyarakat. Ada banyak jenis teh yang pertama adalah teh hitam yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Eropa, Amerika Utara, dan Afrika Utara (kecuali Moroko), yang kedua adalah teh hijau yang banyak dikonsumsi oleh bangsa Asia (termasuk Indonesia), dan yang ketiga adalah teh oolong yang sering dikonsumsi oleh penduduk Cina dan Taiwan. Teh yang umum dikonsumsi orang Indonesia adalah jenis teh hijau. Di dalam teh terdapat zat yang bernama tannin. Zat tanin bisa mengikat beberapa jenis logam contohnya seperti zat besi, kalsium, serta aluminium, juga bisa membuat ikatan-ikatan kompleks secara kimiawi. Karena dalam posisi tersebut senyawa besi dan kalsium yang ada pada makanan sukar diserap oleh tubuh sehingga dapat mengakibatkan penurunannya pada zat besi (Fe).

Kondisi yang terjadi pada ibu hamil adalah penyebab dari kesalahan dari pola ibu hamil saat meminum teh dari rentang waktu meminum teh dengan memakan nutrisi kaya zat besi dan kebiasaan meminum teh segera setelah makan dengan kurang atau lebih dari 1 jam setelah makan. Tidak semua ibu hamil mengetahui fungsi dari teh atau kandungan dari teh yang bisa saja salah dalam kebiasaan meminum teh yang dilakukan secara bersamaan dengan saat mengkonsumsi sumber zat besi seperti susu atau tablet fe serta makanan jenis lain dan rentang waktu yang salah dalam pengomsumsiannya sehingga penyerapan zat besi terganggu.

Dari latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil *Literature Review* mengenai Pengaruh Pola Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Metode literature review merupakan bentuk penelitian yang dilakukan melalui penelusuran dengan

membaca berbagai sumber baik buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada (Sugiyono, 2018)

Hasil

Proses pengumpulan literatur dilakukan dengan cara melakukan pemilihan jumlah jurnal atau artikel dari 261 literatur menjadi 10 literatur, 1 jurnal internasional dan 9 jurnal nasional mengenai “Pengaruh Pola Konsumsi Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil”. Proses pencarian dilakukan melalui elektronik based yang terindeks seperti Google Scholar (n=9) dan Portal Garuda (n=1).

Sitasi	Kriteria								Hasil
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Analytical Cross Sectional Studies									
(Batara et al, 2021)	√		√		√	√	√	√	8/6 (75 %)
(Lisisia na et al, 2021)	√	√	√	√	√	√	√		8/7 (87,5 %)
(Nugro ho et al, 2022)	√		√	√	√	√		√	8/6 (75 %)
(Ariech a et al, 2020)	√	√	√	√		√	√	√	8/7 (87,5 %)
(Choiru	√	√	√	√	√	√	√	√	8/8

nnisa et al, 2019)									(100 %)
(Lina, 2019)	√	√	√		√	√	√	√	8/7 (87,5 %)
(Rosita et al, 2019)	√	√	√	√	√	√	√	√	8/8 (100 %)
(Mustika et al, 2017)	√		√	√	√	√	√		8/5 (75 %)

Sitasi	Kriteria									Hasil
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<i>Quasy experimental studies</i>										
(Sri et al, 2019)	√	√	√		√	√	√	√	√	9/8 (88,8 %)

Mengidentifikasi Pengaruh Teh Terhadap Anemia

Dalam Literature Review Pada 9 Jurnal ini membahas tentang Pengaruh Pola Minum Teh Terhadap Kejadian Anemia Pada Kehamilan. Di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh Pola minum teh terhadap anemia pada kehamilan.

Berdasarkan hasil literature Review mengenai Pengaruh Pola Minum Teh yang dapat mempengaruhi anemia pada kehamilan. Menurut penelitian (Lina ,2019) mayoritas terjadinya anemia terjadi disebabkan kebiasaan minum teh dan asupan

zat besi. Peneliti mempunyai 31 responden ibu hamil mempunyai kebiasaan minum teh selama hamil mayoritas mengalami anemia 18 ibu hamil (58,1 %)dan dari 46 ibu hamil tidak ada kebiasaan minum teh selama hamil mayoritas tidak mengalami anemia yaitu 36 ibu hamil (63,6 %) menghasilkan p Value 0,003 ($p < 0,05$), dimana H_a diterima H_o di tolak. adapun dari asupan tablet zat besi selama hamil mayoritas tidak mengalami anemia sebanyak 41 ibu hamil (71,9 %), dan 20 ibu hamil tidak mengkonsumsi tablet fe selama hamil mengalami anemia 12 (60,0 %) ibu hamil menghasilkan p value 0,003 ($p < 0,05$) dimana H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nugroho et al, 2022) didapatkan pengaruh hubungan antara kebiasaan konsumsi teh yang mana pada frekuensi minum teh kadang-kadang ada 6 ibu hamil (66,7 %) yang mengalami anemia ringan dan frekuensi suka minum teh ada 3 ibu hamil mengalami anemia ringan 13 (66,0%) dan anemia sedang 4 (20,0 %) dan 7 ibu hamil tidak konsumsi teh tidak mengalami anemia ringan maupun berat

dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti $p<\alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan. Penelitian yang sama dengan (Mustika et al, 2020) dimana Ibu hamil yang suka mengkonsumsi teh setiap hari mengalami kejadian anemia berdasarkan setelah minum teh dan diuji kadar hemoglobin. Dalam penelitian terdapat 33 ibu hamil memiliki kebiasaan minum teh dan 35 ibu hamil tidak. Terdapat 44 ibu hamil yang mengalami anemia berdasarkan kadar hemoglobin dan 24 orang tidak mengalami anemia. Hasil analisis bivariat, diketahui bahwa ibu hamil yang memiliki kebiasaan teh, sebagian besar anemia, sedangkan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi teh, sebagian besar tidak mengalami anemia. Hasil ini menyatakan terdapat hubungan yang signifikan konsumsi teh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai signifikan 0,004. Hal yang sama dengan penelitian (Sri et al, 2019) bahwa kebiasaan meminum teh yang mengandung tanin berpengaruh terhadap anemia pada ibu hamil. Penelitian ini memiliki 50 responden

ibu hamil , 23 ibu hamil meminum teh (46,0%), 8 ibu hamil meminum kopi (16,0 %) dan 19 ibu hamil (38,0 %) meminum teh dan kopi, teh dan kopi sama-sama memiliki kandungan tanin didalamnya dimana frekuensi dari penelitian ini ada 50 ibu hamil yang diteliti dinyatakan 28 orang (56,0 %) mengalami anemia dan 22 orang (44,0 %) tidak anemia dengan hasil p value (0,000) $< \alpha$ (0,05), diindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami anemia setelah meminum minuman yang mengandung zat tanin yang terdapat didalam teh maupun kopi.

Mengidentifikasi Pola Minum Teh terhadap Anemia pada Ibu Hamil

Didalam pengaruh pola minum teh terhadap anemia pada kehamilan. Terdapat penelitian tentang pola minum teh yang berpengaruh terhadap anemia ibu hamil. Berdasarkan hasil literature Review mengenai Pengaruh Pola Minum Teh yang dapat mempengaruhi anemia pada kehamilan. Menurut Penelitian (Lisisiana et al., 2021) didapatkan hasil dari wawancara

secara langsung dengan kuesioner ibu hamil, kebiasaan minum teh ibu hamil yang jarang minum teh dengan takaran ≤ 1 gelas (ukuran 200 ml) perhari tidak anemia (83,2 %) anemia (16,8 %) lebih sedikit mengalami anemia daripada hasil sering minum teh dengan takaran > 1 gelas (ukuran 200 ml) per hari (51%) terdapat anemia dimana hasil $p=0,00$ ada pengaruh pola minum teh terhadap anemia. Dan dengan rentang kebiasaan minum teh bersamaan saat makan, < 1 jam sebelum makan, dan ≥ 1 jam setelah makan) lebih berpengaruh terhadap anemia pada kehamilan. Didukung penelitian dari (Rosita et al., 2019) dimana ibu hamil yang berdasarkan Jumlah mengkonsumsi teh sehari ada 38 ibu hamil menunjukkan bahwa jumlah kebiasaan minum teh ≥ 2 cangkir/hari sebanyak 30 ibu hamil terdiri dari 10 ibu hamil mengalami anemia (26,3 %). Dan 20 tidak mengalami anemia (52,6 %), sedangkan jumlah ibu hamil yang tidak memiliki kebiasaan minum teh sebanyak 8 ibu hamil (21,1 %) dan 6 (15,8%) orang mengalami anemia dan

2 orang (5,3%) tidak mengalami anemia. Adapun kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil ada 10 ibu hamil minum teh setelah makan mengalami anemia (33,3%) dan 20 ibu hamil tidak anemia (66,7%) dan 6 tidak minum teh setelah makan (75,0%) mengalami anemia dan 2 tidak anemia (25,0%), dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,034$, karena nilai $p = 0,034 < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara kebiasaan minum teh dengan anemia. Peneliti juga memperoleh sebanyak (52,6 %) ibu hamil yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi minum teh namun tidak mengalami anemia disebabkan waktu ibu tidak bersamaan dengan saat mengkonsumsi sumber zat besi seperti tablet fe serta makanan jenis lainnya, sehingga penyerapan zat besi tidak terganggu. Dan sebaliknya (21.1 %) ibu hamil yang tidak mengkonsumsi teh namun mengalami anemia hal ini dikarenakan ibu tidak mengkonsumsi teh namun konsumsi sumber

zat besi tidak ada dari tablet Fe maupun dari sumber makanan lainnya seperti kuning telur, hati, kacang-kacangan, protein hewani, susu dan lain-lain.

Hal ini didukung dengan penelitian (Ariecha et al., 2020) bahwa ada pengaruh terhadap hubungan pola minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan didapatkan penelitian dari 32 responden ibu hamil ternyata ada 13 ibu hamil yang mengalami anemia setelah meminum teh dimana hasil dari uji chi-square hasilnya adalah 0,003 Dimana nilai $p\text{Value} = (0,003) < \alpha = (0,05)$. Maka H_a diterima yaitu adanya pengaruh kebiasaan minum teh setelah makan.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan (Choirunnisa et al., 2019) ibu hamil yang mengkonsumsi teh dengan hasil penelitian dari 115 ibu hamil sebagian besar (67,8%) mengkonsumsi teh dan sebagian besar (76,5%) Ibu mengalami anemia. Hasil Uji statistik didapatkan nilai $p=0,001$ yang berarti nilai $p < \alpha$ maka H_0 ditolak dan didapatkan nilai OR sebesar 4,641. pola

sering dapat mengakibatkan anemia dengan ($Hb < 11 \text{ gr/dl}$) sebanyak 88 ibu hamil diantaranya adalah ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan konsumsi teh yang dapat berpengaruh terhadap penyerapan zat besi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Batara et al, 2021) dimana penelitian ini menggambarkan atau memaparkan suatu keadaan, situasi dan peristiwa yang terjadi terhadap ibu hamil dengan budaya kebiasaan pola minum teh dari beberapa factor dari usia, paritas dan pendidikan menunjukkan bahwa dari 85 responden ibu hamil yang diteliti ada 46 yang mengkonsumsi teh yang tidak anemia, kemudian ada 36 responden yang mengkonsumsi teh mengalami anemia ringan, dan ada 3 responden yang mengalami anemia berat setelah mengkonsumsi teh. yang didapatkan nilai $p=0,034$ dengan arti $p < \alpha (0,05)$ diperoleh bahwa ada hubungan konsumsi teh dengan adanya kejadian anemia. Hal ini dapat

terjadi diakibatkan karena kebiasaan dan pola konsumsi teh yang salah.

Kesimpulan

Berdasarkan 9 jurnal penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Pola Minum Teh dapat berpengaruh terhadap anemia pada ibu hamil. Dipilihnya teh sebagai bahan peneliti dikarenakan masih banyak budaya ibu hamil yang kurang tepat dalam mengonsumsi teh. Pola konsumsi teh yang menyebabkan anemia pada ibu hamil diantaranya minum teh yang terlalu sering, Minum teh bersamaan makan, dan minum teh 1 jam sesudah dan sebelum makan dari pola tersebut menunjukkan ada pengaruh kejadian anemia pada ibu hamil dalam frekuensi sering minum teh dengan takaran >1 gelas (ukuran 200 ml) per hari terhadap anemia. Dan dengan rentang kebiasaan minum teh bersamaan saat makan, <1 jam sebelum makan, dan ≥1 jam setelah makan) lebih berpengaruh terhadap anemia pada kehamilan. Serta terdapatnya zat tanin yang ada pada daun teh yang merupakan kandungan yang dapat menghambat penyerapan zat besi atau mengabsorpsi zat

besi. Yang diharapkan dari penelitian ini dapat membantu klien khususnya ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia.

Daftar Pustaka

- Arieche, P. A. Y., Monalisa, L., Ariani, P., Purba, T. J., & Sari, N. M. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(1), 75–81. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKK> [Diunduh 15/10/2021]
- Biomedika, J., Lisisina, N., Rachmiyani, I., & Belakang, L. (2021). *Hubungan antara frekuensi minum teh dengan anemia pada wanita hamil*. 4(2), 65–69. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.65-69> [Diunduh 15/10/2021]
- Choirunissa, R., Samie, L., & Zahra, A. (2019). *Pengaruh Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Salembaran Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018*. 5(1), 31–38. [Diunduh 12/10/2021]
- Husnah, N., Sharief, S. A., & Alwi, M. A. (2021). *Association between Tea-drinking Habits and Anemia on Pregnant Women in Makassar , Indonesia*. 1(3), 30–38. [Diunduh 15/10/2021]
- Krayana, F.B & Wijayanti, T. (2021). Hubungan Paritas dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Borneo Student Research*, 2(3), 1553–1562. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=hubungan+konsumsi+teh+dengan+kejadian+anemia+pada+ibu+hamil+di+puskesmas+trauma+cente+r+samarinda&btnG= [Diunduh 15/10/2021]

- 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> [Diunduh 15/10/2021]
- Rosita, Sumarni, & H, R. J. (2019). bahwa minum air teh sesudah makan dapat mempengaruhi penyerapan zat besi yang dikonsumsi, semakin terbiasa minum teh setelah makan maka semakin besar peluang terjadinya Anemia. *Sains, Seminar Nasional Penelitian, Lembaga Pengabdian, D A N Uit, Masyarakat*, 4–12. [Diunduh 15/10/2021]
- Sri Iriani, O., & Ulfah, U. (2019). Hubungan Kebiasaan Meminum Teh dan Kopi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di BPM Bidan “E” Desa Ciwangi Kecamatan Balubur Limbangan Kabupaten Garut. *Jurnal Sehat Masada*, 13(2), 68–71. <https://doi.org/10.38037/jsm.v13i2.108> [Diunduh 15/10/2021]
- Sugiyono. (2018). Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 32–41. <http://repository.stei.ac.id/2117/3/> [Diunduh 15/10/2021]