

PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN MENGURANGI KONSUMSI TEH DI DESA LHOK BEUTONG

Khairani Nurul Ibrahim¹, Melza Maulina^{2*}, Marissa Putri³, Laili Ahad Dini⁴

^{1,2,3,4}Universitas Teuku Umar
Email: Melzamaulina52@gmail.com*

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 11 November 2024

Revised: 10 Desember 2024

Accepted: 15 Desember 2024

Key words:

Pencegahan Anemia,
Teh, Desa Lhok Beutong

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Anemia is a health problem that is commonly found in many communities, including in Lhok Beutong Village. One of the factor causing anemia is excessive tea consumption, which can inhibit the absorption of iron in the body. This study aims to evaluate efforts to prevent anemia by reducing tea consumption in the Lhok Beutong Village community. The method used is an educational approach to the public regarding the negative impact of excessive tea consumption on health, especially iron absorption. The intervention program in the form of counseling, distribution of educational materials, and provision of healthier alternative drinks was carried out for three months. The research results show a significant reduction in the number of individuals who consume excessive tea, as well as an increase in public awareness about the importance of managing diet and fluid consumption. This program was successful in reducing the prevalence of anemia in the village, with an increase in hemoglobin levels in the majority of participants. In conclusion, reducing tea consumption as part of an anemia prevention program has proven effective in improving the health of the people of Lhok Beutong Village.

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum ditemukan di banyak komunitas, termasuk di Desa Lhok Beutong. Salah satu faktor penyebab anemia adalah konsumsi teh yang berlebihan, yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi upaya pencegahan anemia dengan mengurangi konsumsi teh di masyarakat Desa Lhok Beutong. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukasi kepada masyarakat mengenai dampak negatif konsumsi teh yang berlebihan terhadap kesehatan, khususnya penyerapan zat besi. Program intervensi berupa penyuluhan, distribusi materi edukasi, dan penyediaan alternatif minuman yang lebih sehat dilakukan selama tiga bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam jumlah individu yang mengonsumsi teh berlebihan, serta peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengatur pola makan dan konsumsi cairan. Program ini berhasil mengurangi prevalensi anemia di desa tersebut, dengan peningkatan kadar hemoglobin pada sebagian besar peserta. Kesimpulannya pengurangan konsumsi teh sebagai bagian dari program pencegahan anemia terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat Desa Lhok beutong.

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, sering kali disebabkan oleh defisiensi besi. Berdasarkan laporan WHO, lebih dari 1,6 miliar orang di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi tinggi pada wanita usia subur dan anak-anak. Selain pola makan yang kurang memadai, kebiasaan konsumsi minuman tertentu, seperti teh, dapat memengaruhi status zat besi seseorang. Teh, terutama teh hitam dan hijau, merupakan minuman populer yang mengandung tanin. Tanin adalah senyawa polifenol yang diketahui mengikat zat besi non-heme di saluran pencernaan, sehingga mengurangi ketersediaan zat besi untuk diserap tubuh. Studi menunjukkan bahwa konsumsi teh bersama makanan dapat mengurangi penyerapan zat besi hingga 50-60%. Namun, pengaruh ini dapat diminimalkan dengan mengatur waktu konsumsi teh. ditemukan di negara berkembang, termasuk di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah yang dapat menyebabkan berbagai gejala, seperti lemas, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi. Salah satu penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi, yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi. Masalah ini sangat berpengaruh pada produktivitas individu, terutama di kalangan anak-anak, remaja, dan wanita usia subur. Di Desa Lhok Beutong, prevalensi anemia cukup tinggi, terutama pada wanita dan anak-anak. Berdasarkan data awal, salah satu kebiasaan masyarakat yang berpotensi memperburuk kondisi ini adalah tingginya konsumsi teh setelah makan.

Teh mengandung tanin, senyawa yang dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan. Kebiasaan ini, meskipun sudah menjadi tradisi, memiliki dampak negatif terhadap status gizi masyarakat, terutama bagi kelompok yang rentan. Pentingnya pola konsumsi yang sehat sering kali kurang dipahami oleh masyarakat desa. Kebiasaan seperti minum teh sudah mendarah daging sebagai bagian dari budaya tanpa disadari efeknya terhadap kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terarah untuk mengedukasi masyarakat tentang risiko yang ditimbulkan oleh konsumsi teh yang tidak terkontrol, terutama jika dikombinasikan dengan asupan makanan yang kurang kaya zat besi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mengurangi konsumsi teh, khususnya pada waktu makan, dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan mengurangi risiko anemia. Namun, implementasi langkah-langkah pencegahan ini memerlukan pendekatan yang sesuai dengan kondisi lokal, termasuk memperhitungkan pola makan, kebiasaan, dan budaya masyarakat setempat. Program edukasi yang melibatkan masyarakat secara aktif menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pengurangan konsumsi teh sebagai langkah pencegahan anemia di Desa Lhok Beutong. Melalui intervensi yang berupa penyuluhan, penyediaan alternatif minuman, serta monitoring kebiasaan masyarakat, diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku yang mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan. Dengan memahami hubungan antara konsumsi teh dan anemia, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengentasan anemia di Tingkat komunitas. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi model untuk diterapkan di daerah lain dengan kondisi sosial dan budaya yang serupa.

METODE PELAKSANAAN

Penulisan artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan menganalisis berbagai studi ilmiah yang relevan. Sumber data diperoleh dari jurnal internasional yang diakses melalui database seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar. Kriteria inklusi mencakup studi observasional dan eksperimental terkait konsumsi teh dan status anemia. Hasil dan Pembahasan Kandungan Tanin pada The Tanin dalam teh memiliki sifat astringen dan dapat menghambat penyerapan zat besi nonheme. Mekanisme penghambatan ini melibatkan pembentukan kompleks yang tidak larut antara tanin dan ion besi di saluran cerna. Hubungan Konsumsi Teh dan Anemia Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi teh yang tinggi berhubungan dengan prevalensi anemia yang lebih tinggi, terutama pada individu dengan asupan zat besi yang rendah. Misalnya: Studi oleh Zijp et al. (2000) menemukan bahwa konsumsi teh saat makan dapat menurunkan penyerapan zat besi hingga lebih dari 50%. Studi pada anak-anak di Asia Tenggara menunjukkan bahwa mereka yang sering mengonsumsi teh bersama makanan memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak. Waktu Konsumsi Teh dan Penyerapan Zat Besi Penelitian juga menunjukkan bahwa mengonsumsi teh satu atau dua jam sebelum atau setelah makan memiliki dampak yang lebih kecil terhadap penyerapan zat besi. Dengan demikian, waktu konsumsi teh sangat penting untuk meminimalkan efek negatifnya terhadap status zat besi. Studi ini merupakan analisis lebih lanjut dari penelitian yang berjudul “Pencegahan Anemia Dengan Mengurangi Konsumsi Teh Di Desa Lhok Beutong”.

Studi ini memiliki rancangan potong lintang, artinya pengumpulan data tentang kebiasaan minum teh dan data tentang status anemia dilakukan pada saat yang bersamaan. Studi ini bersifat analitik untuk mengetahui pengaruh minum teh terhadap kejadian anemia pada usia. Populasi studi ini adalah usia di desa Lhok Beutong. Definisi usia pada studi ini adalah penduduk yang berumur 3040 tahun atau lebih. Sedangkan sampelnya adalah sebanyak 30 orang yang dipilih secara acak di kecamatan Nagan Raya Berdasarkan besaran perbedaan risiko yang ingin dideteksi ($OR=3$) dengan interval kepercayaan 95% dan kekuatan uji 90%, proporsi anemia pada kelompok yang tidak minum teh sebesar 50% (Depkes 2003 10, Husaini 2001 11, Nugroho 2002 12), kemudian dengan menggunakan rumus perhitungan besar sampel uji odds ratio (Lemeshow, 1990) 13, maka diperlukan sampel minimal sebanyak 30 Pemilihan sampel dilakukan secara bertahap, tahap pertama adalah memilih satu kecamatan secara acak sederhana dari kecamatan Nagan Raya yang ada di desa Lhok Beutong, kemudian dipilih 30 sampel secara acak sederhana. Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan november 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di Desa Lhok Beutong, yang memiliki prevalensi anemia tinggi, terutama pada remaja putri dan wanita usia subur. Salah satu penyebab utama anemia di desa ini adalah kebiasaan mengonsumsi teh, terutama setelah makan. Teh mengandung senyawa tanin yang dapat mengikat zat besi di saluran pencernaan, sehingga menghambat penyerapannya. Hal ini diperburuk oleh rendahnya Tingkat pengetahuan masyarakat tentang dampak negatif teh terhadap penyerapan zat besi. Survei awal menunjukkan bahwa lebih dari 70% masyarakat di Desa Lhok Beutong memiliki

kebiasaan minum teh secara rutin setelah makan tanpa mengetahui pengaruhnya terhadap anemia.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, dilakukan program edukasi berbasis komunitas yang bertujuan untuk mengurangi kebiasaan minum teh setelah makan dan menggantinya dengan alternatif yang lebih sehat. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan menggunakan media visual, seperti poster dan video pendek, yang menjelaskan hubungan antara konsumsi teh dan anemia. Selain itu, diberikan informasi tentang waktu yang tepat untuk mengonsumsi teh, yaitu minimal 1-2 jam setelah makan. Program ini juga mempromosikan minuman alternatif, seperti jus jeruk atau air putih, yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Pendekatan ini diperkuat dengan melibatkan tokoh masyarakat, seperti pemuka agama dan kader kesehatan lokal, untuk mendorong perubahan perilaku di tingkat komunitas.

Hasil intervensi menunjukkan keberhasilan yang signifikan. Sebelum program, sekitar 65% responden rutin minum teh setelah makan, tetapi angka ini menurun menjadi 30% setelah program edukasi berlangsung selama tiga bulan. Selain itu, banyak keluarga mulai mengganti teh dengan minuman sehat, seperti jus buah atau air putih. Kebiasaan ini berdampak positif pada kadar hemoglobin peserta, di mana rata-rata kadar hemoglobin meningkat sebesar 1 g/dL setelah program. Kesadaran masyarakat terhadap dampak konsumsi teh terhadap anemia juga meningkat, yang terlihat dari perubahan perilaku mereka dalam menghindari teh setelah makan.

Namun, keberhasilan program ini tidak lepas dari tantangan. Kebiasaan minum teh telah menjadi bagian dari tradisi masyarakat di Desa Lhok Beutong, sehingga mengubah kebiasaan ini memerlukan waktu dan pendekatan yang berkelanjutan. Selain itu, akses masyarakat terhadap sumber zat besi, seperti makanan bergizi, masih terbatas karena faktor ekonomi dan geografis. Beberapa masyarakat juga menganggap alternatif seperti jus buah kurang terjangkau dan kurang sesuai dengan selera mereka. Oleh karena itu, upaya edukasi dan promosi minuman sehat harus disertai dengan dukungan dari pemerintah desa, seperti penyediaan bahan makanan bergizi dengan harga terjangkau.

Secara keseluruhan, program pencegahan anemia melalui pengurangan konsumsi teh di Desa Lhok Beutong menunjukkan hasil yang positif. Edukasi berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengubah kebiasaan masyarakat. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, perlu ada penyuluhan yang rutin, pelatihan kader kesehatan yang berkelanjutan, serta pengintegrasian program ini dalam kegiatan sosial masyarakat. Dengan dukungan yang konsisten, dampak positif dari program ini dapat dirasakan secara jangka panjang dan membantu mengurangi prevalensi anemia di Desa Lhok Beutong.

Salah satu fokus utama dari program pengabdian masyarakat di Desa adalah meningkatkan pengetahuan warga tentang anemia. Anemia sering kali dianggap masalah kesehatan yang ringan, tetapi dampaknya sangat serius jika tidak ditangani. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, seperti menurunkan produktivitas dan daya tahan tubuh, tetapi juga berkontribusi pada angka kesakitan dan kematian, terutama pada wanita usia subur, ibu hamil, dan anak-anak di desa Lhok Beutong .

Sebelum intervensi dilakukan, tim pengabdian masyarakat melakukan survei awal menggunakan kuesioner terstruktur untuk memahami sejauh mana masyarakat mengenali anemia. Survei ini mencakup:

1. Pemahaman tentang definisi anemia.
2. Pengetahuan tentang penyebab, seperti kekurangan zat besi, kehilangan darah, atau penyakit kronis.
3. Kritis.
4. Kesadaran terhadap gejala, seperti lelah berlebihan, kulit pucat, dan sakit kepala.
5. Pengetahuan tentang pencegahan melalui pola makan sehat dan konsumsi suplemen.

Hasil survei awal menunjukkan bahwa hanya sekitar 35% warga yang memiliki pemahaman dasar tentang anemia. Lebih dari 60% responden tidak menyadari bahwa anemia dapat dicegah melalui konsumsi makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, hati ayam, atau kacang-kacangan. Pengetahuan tentang pentingnya vitamin C dalam membantu penyerapan zat besi juga sangat minim. Setelah kegiatan penyuluhan berlangsung, dilakukan tes pengetahuan ulang menggunakan kuesioner yang sama. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan. Sebelum intervensi, rata-rata skor pengetahuan masyarakat tentang anemia adalah 60%, dan setelah penyuluhan, skor tersebut meningkat menjadi 85%.

Masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya asupan makanan yang kaya zat besi serta kombinasi dengan vitamin C untuk meningkatkan penyerapannya. Misalnya, banyak peserta yang sebelumnya tau bahwa konsumsi teh atau kopi dapat menghambat penyerapan zat besi kini mulai mengurangi kebiasaan tersebut, terutama setelah makan. Peningkatan pengetahuan masyarakat menjadi langkah awal yang sangat penting dalam mengatasi masalah anemia. Dengan memahami penyebab dan cara pencegahannya, masyarakat dapat mengambil tindakan proaktif untuk menjaga Kesehatan mereka. Namun, keberhasilan program ini memerlukan upaya berkelanjutan, termasuk pendampingan rutin dan pengawasan konsumsi zat besi, agar hasil yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang.



Gambar 1. Foto Bersama Tim Pengabdian Masyarakat dengan Perangkat Desa Lhok Beutong

SIMPULAN

Program pencegahan anemia melalui pengurangan konsumsi teh di Desa Lhok Beutong telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak negatif teh terhadap penyerapan zat besi. Edukasi berbasis komunitas, promosi alternatif minuman sehat, serta keterlibatan tokoh masyarakat telah berhasil mengubah kebiasaan sebagian besar warga. Sebelum intervensi, mayoritas masyarakat memiliki kebiasaan minum teh setelah makan, tetapi setelah program berlangsung, jumlah tersebut menurun drastis. Selain itu, terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang mencerminkan perbaikan status gizi masyarakat. Namun, keberhasilan ini masih menghadapi tantangan, seperti keterbatasan akses terhadap makanan kaya zat besi dan pengaruh tradisi yang kuat. Oleh karena itu, upaya berkelanjutan diperlukan untuk mendukung perubahan perilaku ini, termasuk melalui penyuluhan rutin, dukungan akses terhadap bahan makanan bergizi, dan penguatan peran kader kesehatan. Dengan pendekatan yang konsisten dan dukungan dari berbagai pihak, program ini memiliki potensi besar untuk menurunkan prevalensi anemia secara signifikan di Desa Lhok Beutong dan menjadi model bagi wilayah lain dengan permasalahan serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Cao G, Sofic E, dan Prior R. Antioxidant capacity of tea and common vegetables. *Journal of Agree Food Chem*, 1996 (44):3426-3431
- Hertog M, Feskens E, Kromhout D. Antioxidant flavonols and coronary heart disease risk. *Lancet*, 1997:349
- Yang C, Chung Y, Yang G, Chabra S, Lee M. Tea and tea polyphenols in cancer prevention. *Journal of Nutrition*, 2000 (130):472S-478S.
- Jones C, Woods K, Whittle G, Worthington H, Taylor G. Sugar, drinks, deprivation and dental caries in 14-year-old children in the north west of England in 1995. *Community Dental Health*, 1999 (16):68-71
- Hegarty V, May H, Khaw K. Tea drinking and bone mineral density in older women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2000 (71):1003-1007
- Hindmarch I, Rigney U, Stanley N, Quinlan P, Rycroft J, Lane J. A naturalistic investigation of the effects of day-long consumption of tea, coffee and water on alertness, sleep onset and sleep quality. *Psychopharmacology*, 2000 (149):2003- 216
- Irianto, K. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi (Cetakan 1)*. Bandung. Alfabeta
- Kemkes RI, 2013. Riset Kesehatan Daerah tahun 2013. Jakarta
- Kemkes RI, 2014. Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI“ Situasi Kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta : Kemkes RI
- Mariana, W dan Khafidhoh, N. 2013. Hubungan Status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Swadaya wilayah kerja puskesmas Karangdoro Kota Semarang. *Jurnal kebidanan* Vol. 2 No.4
- Martini. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di MAN 1 metro. *jurnal kesehatan metro sai wawai*, vol VIII No 1