

LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KEBIASAAN MINUM TEH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI INDONESIA

*(Literature Review: The Relationship Between Nutritional Status and Tea
Drinking Habits With Tea Incidence of Anemia In Adolescent Girls in Indonesia)*

Tasya Ardelia¹, Indah Purnama Sari^{1*}

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

*email korespondensi : indah_purnamasari@fkm.unsri.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia pada wanita terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal <12 gr/dl. Salah satu faktor yang menyebabkan anemia adalah kebiasaan minum teh, karena kandungan zat tanin dalam teh dapat mengganggu proses penyerapan zat besi didalam tubuh. Selain itu, status gizi juga berkontribusi pada kejadian anemia remaja putri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. **Metode:** Metode yang digunakan berupa tinjauan pustaka dengan mencari, merangkum dan menarik kesimpulan dari berbagai studi literatur terdahulu, yang dicari dan dibatasi dari tahun 2015 hingga 2025 dengan menggunakan database seperti *Google Scholar*, Portal Garuda dan Aplikasi *Publish or Perish*. Literatur yang didapatkan dicari dengan menggunakan kata kunci “Anemia”, “Status Gizi”, “Remaja Putri”, “Teh” baik dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia. **Hasil:** Berdasarkan 15 jurnal yang telah direview, 7 dari 9 jurnal yang membahas mengenai hubungan status gizi dan anemia menyatakan bahwa terdapat korelasi antar variabel, dan 7 dari 8 jurnal yang membahas mengenai hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia menyatakan bahwa terdapat korelasi antar variabel **Simpulan:** Mayoritas dari jurnal yang telah direview menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia

Kata Kunci : Anemia, Remaja Putri, Status Gizi, Teh

ABSTRACT

Background: Anemia in women occurs when hemoglobin (Hb) levels are below the standard limit of <12 gr/dl. One of the factors that can cause anemia is the habit of drinking tea because the tannin content in tea can interfere with the body's iron absorption process. In addition, nutritional status also contributes to the incidence of anemia in adolescent girls. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between nutritional status and tea-drinking habits with the incidence of anemia in adolescent girls. **Method:** The method used was a literature review, which involved searching for, summarizing, and drawing conclusions from various previous studies. The literature was limited to publications from 2015 to 2025 and was obtained through databases such as Google Scholar, the Garuda Portal, and the Publish or Perish application. The literature search was conducted using keywords such as "Anemia", "Nutritional Status", "Adolescent Girls", and "Tea", in both English and Indonesian. **Results:** Based on 15 journals that were reviewed, 7 out of 9 journals that discussed the relationship between nutritional status and anemia stated that there was a correlation between the variables, and 7 out of 8 journals that discussed the relationship between tea drinking habits and the incidence of anemia stated that there was a correlation between the variables. **Conclusion:** The majority of the journals that were reviewed showed that there was a relationship between nutritional status and tea drinking habits, with the incidence of anemia

Key words : Anemia, Adolescent Girls, Nutritional Status, Tea

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi berbagai kelompok usia rentan seperti anak dibawah usia 5 tahun, remaja putri, wanita yang mengalami menstruasi, wanita hamil dan nifas (WHO, 2021). Anemia pada wanita terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah batas normal yaitu 12 gr/dl (Chaparro., 2019). Penyebab utama dari anemia adalah kekurangan zat besi yang biasa terjadi pada remaja putri (Fitripancari et al., 2023). Kadar hemoglobin yang turun terjadi karena seseorang yang menderita anemia biasanya mengalami kekurangan beberapa zat gizi penting di dalam tubuh seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, protein dan vitamin C yang dibutuhkan oleh tubuh dalam pembentukan hemoglobin. Prevalensi anemia yang terjadi di Indonesia mencapai 30% pada wanita dengan rentang usia 15-59 tahun dengan Indonesia berada di peringkat kelima di Asia Tenggara (Ayunina Rizky Ferdina et al., 2023). Data dari WHO menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri berkisar 40-88%, dengan negara berkembang mencatatkan persentase anemia di angka 53,7% (WHO, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi anemia pada remaja putri tercatat sebesar 32%. Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) juga melaporkan angka anemia defisiensi zat besi sebesar 48,1% pada balita dan 47,3% pada anak-anak sekolah (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Terdapat sekitar 50% remaja di Indonesia yang mengalami anemia karena tidak sarapan pagi dan kurangnya konsumsi makanan yang bergizi, selain itu angka kebutuhan zat besi perempuan lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki, dikarenakan perempuan mengalami menstruasi setiap bulannya. Selain itu,

perempuan sering mengurangi porsi makannya untuk menjaga bentuk tubuh, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tidak terpenuhi (Rusman, 2018). Salah satu faktor utama penyebab anemia adalah kekurangan zat gizi dan penyerapan zat gizi yang tidak cukup (WHO, 2021). Faktor nutrisi seperti kekurangan zat besi terjadi karena kehilangan darah, gangguan penyerapan dan terjadinya peningkatan kebutuhan. Gangguan penyerapan zat besi terjadi karena beberapa faktor yaitu gangguan genetik, malabsorpsi pada saluran pencernaan dan zat lain yang menghambat penyerapan zat besi seperti polifenol, kalsium, asam fitat, asam oksalat, dan tanin (Ayunina et al., 2023). Tanin merupakan zat yang terkandung di dalam teh. Kadar tanin dalam teh pun dipengaruhi oleh beberapa hal berupa tingkat kehalusan serbuk teh, kepekatan warna teh yang diseduh dan umumnya kadar tanin yang ada pada daun teh berkisar 5-15% (Fajrina et al., 2016).

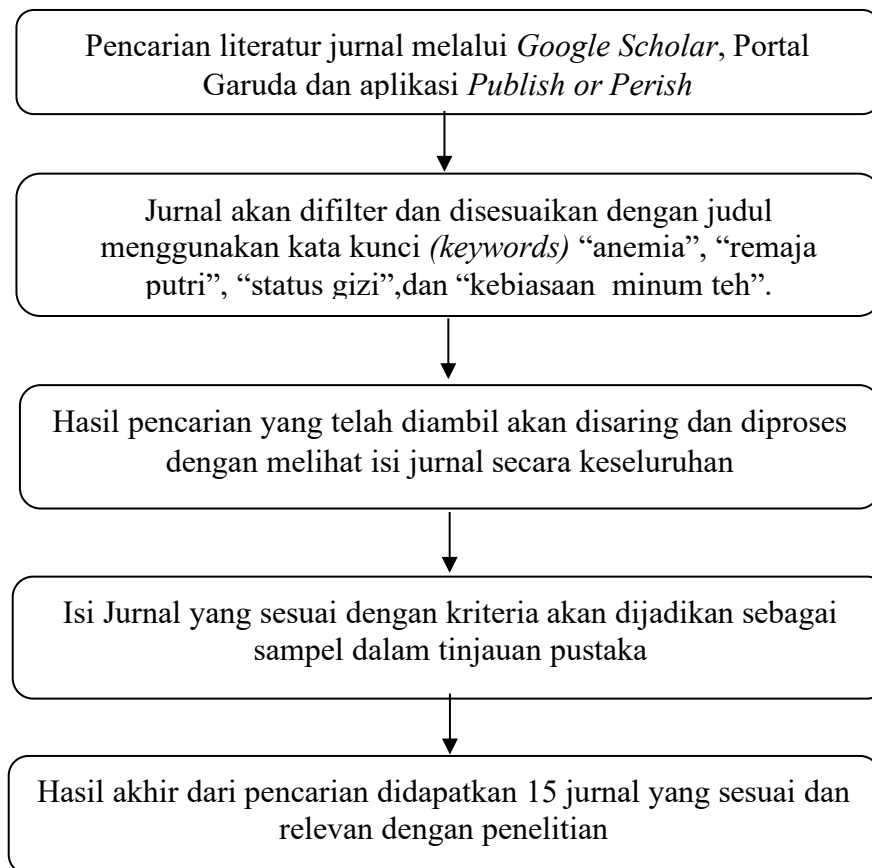
Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amar et al (2024) yang menyebutkan bahwa remaja dengan status gizi kurus berisiko 2,45 kali lebih besar mengalami anemia. Status gizi secara umum adalah keadaan kesehatan yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan berbagai zat gizi makro dan mikro (Prasetia et al., 2020). Status gizi kurang sering dikaitkan dengan kejadian anemia, hal ini berupa kekurangan zat gizi mikro, seperti kekurangan zat besi, vitamin dan yodium. Gizi kurang juga menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh sehingga akan mempermudah individu terserang penyakit salah satunya infeksi. Infeksi yang dialami ini akan menyebabkan penurunan nafsu makan sehingga terjadi penyerapan zat gizi, oleh karena itu gizi kurang dapat mengganggu penyerapan zat besi

sebagai pembentuk hemoglobin sehingga terjadi anemia (Pitaloka et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan menggunakan tinjauan literatur.

METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian adalah tinjauan literatur. Peneliti mencari, menganalisis, dan merangkum jurnal-jurnal terkait hubungan antara status gizi, kebiasaan minum teh, kejadian anemia pada

remaja putri di Indonesia. Penelitian ini merujuk pada berbagai sumber ilmiah yang memiliki validitas dan akurasi tinggi. Basis data yang digunakan dalam proses pencarian mencakup *Google Scholar*, Portal Garuda dan aplikasi *Publish or Perish*. Pencarian literatur tersebut dibatasi pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci tertentu seperti “anemia”, “remaja putri”, “status gizi”, dan “kebiasaan minum teh”.



Gambar 1. Tahapan pencarian literatur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 15 literatur yang telah dirangkum dan dianalisis dengan menggunakan tabel matriks (tabel 1). 15 literatur yang digunakan,

seluruhnya menggunakan desain penelitian yang sama yaitu *cross sectional*. Tinjauan pustaka ini didapatkan melalui *platform* yang tersedia dan berasal dari Indonesia

Tabel 1. Hasil penelitian berdasarkan 15 jurnal yang telah ditinjau

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Topik	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
(Syabani Ridwan & Suryaalamsh, 2023)	Google Scholar	Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dan pengetahuan gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung	Analisis Observasion analitik, <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan <i>p-value</i> = 0,020.
(Kusumawati et al., 2024)	Google Scholar	Hubungan Asupan Fe, Kebiasaan Minum Teh, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santri Putri	Mengetahui Hubungan antara asupan Fe, kebiasaan minum teh, dan status gizi dengan kejadian anemia pada santri putri	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan, terdapat hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada santri putri dengan <i>p-value</i> masing masing 0,027 dan 0,003
(Nursetia Restuti & Susindra Yoswenita, 2016)	Google Scholar	Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Mengetahui adanya hubungan antara status gizi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan anemia <i>p-value</i> 0,36.
(Mayasari, 2025)	Portal Garuda	The Relationship Between Breakfast and Tea Drinking Habits with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls in the Randublatung Health Center Working Area	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Randublatung	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan <i>p-value</i> = 0,000
(Aryanti et al., 2023)	Google Scholar	Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada	Mengetahui prevalensi anemia dan hubungan antara pengetahuan dan status gizi dengan kejadian anemia	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Topik	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar	pada remaja putri usia 13-15 tahun di kecamatan Galesong Selatan, Kab Takalar		dengan kejadian anemia dengan <i>p-value</i> 0,610. Status gizi tidak berperan langsung pada kejadian anemia, terdapat faktor lain yang berkontribusi sebagai penyebab anemia berupa asupan yang tidak seimbang khususnya zat besi dan siklus menstruasi.
(Riyanto & Lestari, 2017)	<i>Publish or Perish</i>	Kejadian Anemia Berdasarkan Status Gizi, Pengetahuan dan Pola Minum Teh Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren	Mengetahui hubungan faktor status gizi, pengetahuan dan pola minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan <i>p-value</i> = 0,032. Namun tidak memiliki hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia <i>p-value</i> = 0,157. Remaja putri yang memiliki status gizi berlebih/kurus berisiko anemia 3,096 kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja putri dengan status gizi normal
(Royani et al., 2017)	<i>Google Scholar</i>	Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah makan Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi	Mengetahui Pengaruh antara kebiasaan minum teh setelah makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Putri	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>p-value</i> < 0,05 (0,00) berarti terdapat hubungan kebiasaan minum teh

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Topik	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Pada Remaja Putri	Darul Istiqamah Kab. Maros.		dengan kejadian anemia. Hal ini dikarenakan kandungan polifenol dan tanin dalam teh yang dapat mengganggu proses penyerapan Fe didalam tubuh
(Putra et al., 2020)	Google Scholar	<i>The Relationship Between Body Image and Tea Drinking Habits With Anemia Among Adolescent In Badung District, Bali, Indonesia</i>	Mengetahui hubungan anemia dengan persepsi <i>body image</i> dan kebiasaan minum teh pada remaja putri.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh dengan anemia $p\text{-value} = 0,002$. Kebiasaan minum teh saat makan meningkat risiko anemia 52,2 kali pada remaja putri.
(Fauziah et al., 2024)	Google Scholar	<i>The Relationship of Nutritional Status and Anemia Status in Adolescent Women In Sampang District</i>	Mengetahui Hubungan antara status gizi dan status anemia pada remaja putri	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan $p\text{-value} = 0,022$. Semakin kurus status gizi remaja putri maka tingkat anemia yang dialami akan semakin berat.
(Aramico et al., 2017)	Portal Garuda	Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri	Mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, menstruasi dan anemia dengan status gizi pada siswi MAN Simpang Kiri Subulussalam.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan $p\text{-value} 0,081$. Faktor lain yang menjadi penyebab

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Topik	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
		Kota Subulussalam			anemia berupa pola makan tidak seimbang dan kekurangan zat gizi tertentu yang berkontribusi terhadap kejadian anemia
(Sevtiana et al., 2022)	Google Scholar	Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang	Mengetahui hubungan kadar hemoglobin dengan asupan protein, asupan Fe, asupan vitamin C, dan status gizi	Cross Sectional	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan $p\text{-value} = 0,003$.
(Rahmawati & Fauziah, 2024)	Portal Garuda	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023	Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023.	Cross Sectional	Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kejadian anemia $p\text{-value} = 0,000$. Status gizi yang baik mencerminkan asupan gizi tubuh yang mencukupi sehingga tubuh mampu memproduksi sel darah merah dengan cukup dan mencegah anemia.
(Salwa & Sumarni Sri, 2024)	Google Scholar	Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia pada Santriwati	Menganalisis hubungan kualitas tidur, kebiasaan konsumsi teh dan konsumsi suplemen dengan kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam.	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan antara waktu minum teh ($p=0,007$), volume teh ($p=0,000$), dan frekuensi konsumsi minum teh ($p=0,010$) dengan kejadian anemia. Kandungan

Penulis dan Tahun Terbit	Sumber	Topik	Tujuan Penelitian	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
(Boli Elisabet Bre et al., 2022)	Google Scholar	Konsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Minum Teh Dan Anemia Pada Remaja Putri Di Nabire	Mengetahui hubungan antara anemia pada remaja putri dengan kebiasaan minum teh dan konsumsi TTD.	Cross Sectional	tanin yang terdapat dalam teh bekerja dengan cara mengikat zat besi sehingga sulit untuk dicerna oleh tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia $p\text{-value} = 0,02$. Dalam penelitian ini ditekankan pemahaman remaja putri tentang pola makan yang tepat untuk menghindari anemia.
(Simanungkalit & Simarmata, 2019)	Portal Garuda	Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia	Mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku konsumsi dengan anemia remaja putri	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara status gizi dan konsumsi inhibitor Fe (teh dan kopi) dengan kejadian anemia masing masing $p=0,034$ dan $p=0,009$. Remaja dengan status gizi kurus/berlebih berisiko anemia 2,04 kali.

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil jurnal yang telah ditinjau, ditelaah dan ditarik kesimpulan bahwa terdapat 9 jurnal yang membahas mengenai status gizi

dan kejadian anemia pada remaja putri. Tujuh penelitian yang dilakukan oleh Syabani (2023), Kusumawati et al. (2024), Riyanto & Lestari (2017), Fauziah et al. (2024), Sevtiana et al. (2022), Rahmawati et al. (2024) dan Simanungkalit et al. (2019)

menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan tubuh serta dampaknya terhadap kesehatan.

Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung berdasarkan antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi secara tidak langsung dilakukan berdasarkan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Yunawati et al., 2023). Berbagai hasil penelitian yang telah ditinjau menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri (Pibriyanti, 2021), dimana penilaian status gizi digunakan adalah Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Status gizi yang kurang baik berperan signifikan dalam meningkatkan risiko anemia. Salah satu penyebabnya adalah asupan protein inadekuat berupa kurangnya konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, hati, dan ikan yang seharusnya menjadi bagian penting dalam pola makan remaja putri (Syabani & Suryaalamshah, 2023). Kondisi ini sering kali diperparah dengan pola diet yang tidak sehat, dikarenakan kebanyakan remaja menginginkan bentuk tubuh yang ideal, sehingga melakukan diet ketat tanpa memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Mereka cenderung mengonsumsi makan tinggi energi dan rendah zat gizi seperti *junk food* dan minuman bersoda. Kebiasaan ini yang kemudian akan berdampak pada tubuh yang kekurangan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang dibutuhkan oleh tubuh,

termasuk zat besi yang merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin (Kusumawati et al., 2024).

Hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang memiliki peran mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin memiliki dua komponen penting yaitu *heme* yang mengandung zat besi, dan *globin* yang merupakan rantai polipeptida yang terbentuk dari sintesis protein. Proses pembentukan hemoglobin membutuhkan dua komponen tersebut dalam jumlah yang cukup, jika tubuh kekurangan asupan protein, maka sintesis *globin* akan terganggu, sehingga pembentukan hemoglobin tidak sempurna meskipun zat besi tersedia. Sebaliknya jika cadangan zat besi habis, *heme* tidak bisa dibentuk, dan proses pembentukan hemoglobin juga akan terhambat (Camaschella, 2015). Dalam jangka panjang mengakibatkan tubuh akan mengalami kekurangan hemoglobin, memperlambat metabolisme dan kemudian terjadilah penurunan produksi sel darah merah, sehingga pasokan oksigen ke jaringan tubuh menurun (Janneta et al., 2016).

Kondisi akan semakin parah apabila remaja putri mengalami status gizi buruk, karena tubuh tidak mendapatkan zat gizi yang cukup terutama zat besi, remaja dengan status gizi kurang/berlebih berisiko tiga kali lebih besar mengalami anemia jika dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki status gizi normal (Riyanto et al., 2017). Meskipun begitu tidak semua remaja putri dengan status gizi buruk mengalami anemia, karena tubuh masih menyimpan cadangan zat besi dalam sumsum tulang untuk menunjang produksi hemoglobin dan

sel darah merah untuk sementara waktu (Sevtiana et al., 2022). Selain faktor zat gizi, terdapat faktor-faktor lain yang berkontribusi pada kejadian anemia, berupa kurangnya pengetahuan tentang anemia dan pola hidup sehat, siklus menstruasi yang tidak teratur, serta faktor sosial ekonomi seperti tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua yang rendah (Rahmawati & Fauziah, 2024)

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nursetia et al. (2016), Aryanti et al. (2023), dan Aramico et al. (2017) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara status gizi dengan kejadian anemia. Terdapat faktor lain yang berkontribusi pada anemia yang dialami oleh remaja putri, mulai dari faktor genetik, penyakit infeksi, pendarahan parah seperti kecelakaan, kurangnya asupan makanan serta gangguan penyerapan zat gizi oleh tubuh (Nursetia et al., 2016). Status gizi sendiri merupakan ukuran kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan bagaimana cara tubuh memanfaatkan zat gizi, sedangkan anemia sendiri merupakan kondisi tubuh yang mengalami kadar hemoglobin >12 gr/dl yang berarti kekurangan zat gizi mikro berupa zat besi, vitamin E, vitamin B12 dan asam folat (Fauziah et al., 2024). Anemia pada remaja ini juga terjadi akibat masalah gizi yang terjadi pada usia dini, seperti anemia defisiensi zat besi, kekurangan ataupun kelebihan berat badan (Syà Bani & Sumarmi, 2016)

Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil jurnal yang telah ditinjau, ditelaah dan ditarik

kesimpulan bahwa terdapat 8 jurnal yang membahas mengenai kebiasaan minum teh dan kejadian anemia pada remaja putri. Tujuh penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati et al. (2024), Mayasari (2025), Royani et al. (2017), Putra et al. (2020), Salwa et al. (2024), Boli et al. (2022) dan Simanungkalit et al. (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Teh menjadi salah satu minuman yang memiliki banyak peminat dan dikonsumsi oleh seluruh lapisan masyarakat karena aroma dan rasanya yang khas. Sayangnya kebiasaan minum teh ini memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kadar hemoglobin di dalam tubuh, karena memiliki zat anti gizi (Delimont et al., 2017), tanin yang terkandung dalam teh dapat mengganggu penyerapan mineral seperti zat besi (Putra et al., 2020). Tanin dalam teh yang berikatan dengan zat besi membentuk senyawa kompleks *Fe-Tenat* yang tidak larut sehingga tidak dapat diserap oleh tubuh, akibatnya zat besi yang seharusnya bisa digunakan untuk memproduksi hemoglobin menjadi tidak tersedia dan diekskresikan melalui feses. Selain itu, tanin juga dapat berikatan dengan protein sehingga dapat mengganggu proses penyerapan sari makanan (Boli et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Riyanto & Lestari (2017) dan Putra et al. (2020) menunjukkan bahwa semakin banyak frekuensi seseorang mengonsumsi teh, terutama >5 cangkir sehari, atau dalam rentang waktu satu jam setelah makan maka semakin tinggi pula risiko terkena anemia. Bungsu (2012) mengatakan dalam satu cangkir teh kurang lebih 200ml. Mengonsumsi teh satu cangkir per hari dapat

menurunkan penyerapan zat besi hingga 49%, akan lebih parah jika mengonsumsi 2 cangkir teh per hari yang menurunkan penyerapan zat besi hingga 67%. Mengonsumsi teh bersamaan dengan waktu makan mengakibatkan kapasitas penyerapan sel darah merah terhadap zat besi dapat menurun hingga 64%.

Oleh karena itu dianjurkan untuk mengonsumsi teh dengan memberi jeda waktu 1,5 hingga 2 jam setelah makan agar penyerapan zat besi oleh tubuh tidak terganggu. Konsumsi air putih saat makan dapat membantu penyerapan zat besi *non-heme* hingga 10-13%, namun hal ini akan menurun hingga 2-3% jika dikonsumsi bersamaan dengan waktu makan (Ayuningtyas et al., 2022). Bahkan kebiasaan minum teh ini dapat meningkatkan risiko anemia hingga 52,2 kali pada remaja putri (Putra et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak frekuensi konsumsi teh yang diminum serta jarak waktu yang dekat antara konsumsi teh setelah makan yang rutin dilakukan maka risiko kejadian anemia semakin tinggi dan semakin rendah pula kadar hemoglobin dalam darah (Salwa et al., 2024). Selain kebiasaan minum teh, terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap kejadian anemia pada remaja putri, meliputi kurangnya pengetahuan tentang anemia, asupan zat gizi yang rendah, kebiasaan *picky eater* yang cenderung memilih makanan yang kurang bergizi, serta tidak rutin mengonsumsi suplemen zat besi dan volume menstruasi yang berlebihan (Simanungkalit et al., 2019).

Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto et al. (2017) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. Hal ini disebabkan

mungkin karena jumlah sampel yang tidak memenuhi syarat minimal penelitian, namun jika dilihat berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 10 dari 11 responden yang memiliki kebiasaan minum teh mengalami anemia.

KESIMPULAN

Mayoritas dari jurnal yang telah *direview*, ditelaah, dan dirangkum dapat diketahui bahwa terdapat korelasi antara status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. Status gizi yang kurang, terutama asupan protein *inadekuat* dan kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi tentu akan mengganggu proses sintesis hemoglobin yang berakibat pada penurunan kadar oksigen dalam tubuh.

Selain itu kebiasaan minum teh juga memiliki kontribusi pada kejadian anemia remaja putri, hal ini disebabkan adanya zat anti gizi yang terkandung dalam teh, yaitu tanin. Tanin akan mengikat zat besi menjadi zat yang sulit diserap oleh tubuh dan menghambat penyerapan zat besi.

Di samping itu terdapat beberapa faktor lain yang juga berkontribusi pada kejadian anemia remaja putri berupa, faktor genetik, infeksi, pendarahan, gangguan penyerapan gizi, pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan diet ketat, dan pola menstruasi, hal ini menjelaskan bahwa kejadian anemia pada remaja putri bersifat multifaktorial, namun status gizi dan kebiasaan minum teh menjadi salah satu faktor penting yang harus dikontrol sehingga bisa mencegah dan mengendalikan angka prevalensi anemia di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amar Qistan Ridhani, M., Sterina Skripsiana, N., Muthmainah, N., & Heriyani, F. 2024. Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM. *Homeostatis*, 7, 127–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v7i1.12393>
- Aramico, B., Siketang, N. W., & Nur, A. 2017. Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Menstruasi Dan Anemia Dengan Status Gizi Pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 21–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22435/sel.v4i1.1444>
- Aryanti N, Kalsum U, Syah J, & Khatimah H. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/nutrition>
- Ayunina Rizky Ferdina, Eka Deviany Widyawaty, Indana Tri Rahmawati, Lucia Sincu Gunawan, Martina Kurnia Rohmah, M. Ardi Afriansyah, Yunita Dyah Kusumaningrum, Nurnaningsih Herya Ulfah, Paramytha Magdalena Sukarno Putri, Titik Kuntari, Sri Supadmi, & Sidiq Purwoko. 2023. Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, dan Diagnosis (Diani Mentari & Gilang Nugraha, Eds.; Pertama). Penerbit BRIN. <https://doi.org/https://doi.org/10.55981/brin.906>
- Ayuningtyas, I. N., Tsani, A. F. A., Candra, A., & Dieny, F. F. 2022. Analisa Asupan Zat Besi Heme dan Non Heme, Vitamin B12 Dan Folat Serta Asupan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Berdasarkan Status Anemia Pada Santriwati. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 171–181. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.32197>
- Boli Elisabet Bre, Nur Al-Faida, & Nur Susan Iriyanti Ibrahim. 2022. Konsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Minum Teh dan Anemia Pada Remaja Putri di Nabire. *Jurnal Human Care*, 7(1), 141–145. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1617>
- Bungsu, P. 2012. Pengaruh Kadar Tanin Pada Teh Celup Terhadap Anemia Gizi Besi (AGB) Pada Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Citeurep Kabupaten Bogor. Universitas Indonesia.
- Camaschella, C. 2015. Iron-Deficiency Anemia. *New England Journal of Medicine*, 372(19), 1832–1843. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1401038>
- Chaparro Camila M, & Suchdev Parminder S. 2019. Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *PubMed*, 1450(1), 15–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nyas.14092>
- Delimont, N. M., Haub, M. D., & Lindshield, B. L. 2017. The Impact of Tannin Consumption on Iron Bioavailability and Status: A Narrative Review. *Current Developments in Nutrition*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3945/cdn.116.000042>

- Fajrina, A., Jubahar, J., & Sabirin, S. 2016. Penetapan Kadar Tanin Pada Teh Celup yang Beredar di Pasaran Secara Spektrofotometri UV-Vis. *Jurnal Farmasi Higea*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52689/higea.v8i2.145>
- Fauziah, N., Raharja, K. T., Vardila Putri, N. P., & Pujiyani Honesty. 2024. The Relationship of Nutritional Status and Anemia Status in Adolescent Women in Sampang District. *International Journal of Research and Review*, 11(3), 131–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.52403/ijrr.20240317>
- Fitripancari Aulia Dewi, Arini Firlia Ayu, Imrar Iin Fatmawati, & Maryusman Taufik. 2023. Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, serta Perilaku Diet dengan Anemia Remaja Putri Kota Depok. *Amerta Nutrition*, 7(2), 100–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.100-106>
- Janneta Sukarno, K., Marunduh, S. R., & Pangemanan, D. H. 2016. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal Kedokteran Klinik*, 1(1), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkk/issue/view/1527>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2021, July 2. *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19*. Kemenkes Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19>
- Kusumawati, A. D., Hayati, N., & Hardiansyah, A. 2024. Hubungan Antara Asupan Fe, Kebiasaan MinumTeh, dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Santri Putri. *Journal of Nutrition Collage*, 13, 294–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v13i3.42914>
- Mayasari, O. 2025. The Relationship Between Breakfast and Tea Drinking Habits with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls in the Randublatung Health Center Working Area. *RADIANT Journal of Applied, Social, and Education Studies*, 6(1), 31–39.
- Nursetia Restuti, A., & Susindra Yoswenita. 2016. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah INOVASI*, 1(2), 163–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.305>
- Pibriyanti, K., Zahro, L., Ummah, S., Luthfiya, L., & Sari, F. 2021. Macronutrient, nutritional status, and anemia incidence in adolescents at Islamic boarding school. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 97–103. [/*doi:http://dx.doi.org/10.22146/ijcn.63122](http://dx.doi.org/10.22146/ijcn.63122)
- Pitaloka Putri, M., Dary, & Mangalik, G. 2022. Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition Collage*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Prasetia, H., Setiawan, A. A. R., Bardant, T. B., Muryanto, ., Randy, A., Haq, M. S., Mastur, A. I., Harianto, S., Annisa, N., & Sulaswatty, A. 2020. Studi Pola Konsumsi Teh Di Indonesia Untuk Mendukung Diversifikasi Produk

- Yang Berkelanjutan. *Biopropal Industri*, 11(2), 107–118. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36974/jbi.v11i2.6249>
- Putra, K. A. D., Yuliyatni, P. C. D., & Sutiari, N. K. 2020. The relationship between body image and tea drinking habits with anemia among adolescent girls in Badung District, Bali, Indonesia. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 8(1), 24–31. <https://doi.org/10.15562/phpma.v8i1.248>
- Rahmawati, & Fauziah. 2024. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Jalan Ery Suparjan Kelurahan Sempaja Utara Kota Samarinda Tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.54100/bemj.v7i1.82>
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Kemenkes RI*. Kemenkes RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi>
- Riyanto, R., & Lestari, G. I. 2017. Kejadian Anemia Berdasarkan Status Gizi, Pengetahuan dan Pola Minum Teh pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawa*, 10(2), 83–89. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1342>
- Royani, I., Alamanda Irwan, A., & Arifin, D. A. 2017. Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah Makan Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Remaja Putri. *UMI Medical Journal*, 2, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/umj.v2i2.22>
- Rusman Ayu Dwi Putri. 2018. Pola Makan dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi yang Tinggal di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1, 144–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.31850/makes.v1i2.141>
- Salwa, & Sumarni Sri. 2024. Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7045–7054. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30035>
- Sevtiana, W., Wati, R. P., Sulistiani, R., & Annisa, A. 2022. Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 1367–1376. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1307/1312#>
- Simanungkalit, S. F., & Simarmata, O. S. 2019. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Syà Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. 2016. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 2016. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/issue/view/125>
- Syabani Ridwan, D. F., & Suryaalsah, I. I. 2023. Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>

WHO. 2021. *Adolescent Health*. World Health Organization South-East Asia.

<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

Yunawati Irma, Nur Falah Setyawati, & Alifiyanti Muharramah. 2023. *Penilaian Status Gizi* (Desmawati, Ed.; Cetakan Pertama). EUREKA Media Aksara.