

ABSTRAK

RAIDA AFIFAH. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Teh dan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MTsN 3 Kota Pekanbaru. Dibimbing oleh Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes dan Sri Mulyani, STP, M.Si.

Anemia adalah keadaan kekurangan sel darah merah dibawah normal yang salah satunya disebabkan oleh konsumsi zat penghambat zat besi seperti tanin dalam teh. Tanin diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi terutama kategori heme non iron. Minum teh bersamaan dengan makan dapat menghambat penyerapan Fe sehingga akan mempengaruhi kadar hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTsN 3 Pekanbaru. Jenis penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian remaja putri 64 responden diperoleh menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Data kebiasaan konsumsi teh diperoleh dengan metode SQ-FFQ (*Semi-Quantitatif Food Frequency*) dan menggunakan kuesioner. Data kadar hemoglobin diperoleh dengan cara pengambilan darah menggunakan alat *Diaspect*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden minum teh dengan kategori kadang-kadang sebanyak 34 responden (53,1%), kategori minum teh dengan frekuensi sering sebanyak 30 responden (46,9%). Sedangkan tidak mengalami anemia (kadar Hb ≥ 12 g/dl) sebanyak 42 responden (65,6%) dan responden yang mengalami anemia (kadar Hb < 12 g/dl) sebanyak 22 responden (34,4%).

Kata Kunci : Konsumsi Teh, Tanin, Kejadian Anemia

ABSTRACT

RAIDA AFIFAH. Description of Tea Consumption Habits and Incidences of Anemia in Adolescent Girls at MTsN 3 Pekanbaru. Supervised by Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes dan Sri Mulyani, STP, M.Si.

Anemia is a condition where there is a lack of red blood cells below normal, one of which is caused by consuming iron inhibitors such as tannins in tea. Tannins are known to inhibit the absorption of iron, especially the heme non-iron category. Drinking tea at the same time as eating can inhibit the absorption of Fe and thus affect hemoglobin levels. This study aims to determine the relationship between tea consumption habits and the incidence of anemia in young women at MTsN 3 Pekanbaru. This type of research is descriptive with a cross sectional design. The research sample of 64 female adolescent respondents was obtained using purposive sampling. Sampling used inclusion and exclusion criteria. Data on tea consumption habits was obtained using the SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency) method and using a questionnaire. Hemoglobin level data was obtained by taking blood using the Diaspect device. The results showed that the majority of respondents drank tea in the occasional category, 34 respondents (53.1%), in the frequent tea drinking category, 30 respondents (46.9%). Meanwhile, 42 respondents (65.6%) did not experience anemia (Hb levels ≥ 12 g/dl) and 22 respondents (34.4%) experienced anemia (Hb levels < 12 g/dl).

Keywords : Tea Consumption, Tannins, Incidence of Anemia