



## Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Salatiga

M.Iqmal Zulkarnain, Dyah Intan Puspitasari<sup>2</sup>, Dwi Sarbini<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Depart Of Nutrition Science Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, [zulkarnainiqmal07@gmail.com](mailto:zulkarnainiqmal07@gmail.com)

<sup>2</sup>Dietetic Internship Program Faculty Of Health Science Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, [dip297@ums.ac.id](mailto:dip297@ums.ac.id)

<sup>3</sup>Dietetic Internship Program Faculty Of Health Science Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, [Dwi.Sarbini@ums.ac.id](mailto:Dwi.Sarbini@ums.ac.id)

Corresponding Author: [zulkarnainiqmal07@gmail.com](mailto:zulkarnainiqmal07@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** Adolescent girls are one of the groups at high risk of anemia. This is due to the rapid growth rate and the menstrual phase which can cause iron loss and decreased hemoglobin levels. To overcome this problem, the Indonesian Government has initiated a program to provide Iron Supplement Tablets (TTD) for adolescent girls to meet their iron needs. There are 2 factors that affect hemoglobin levels, namely enhancers and inhibitors. Iron consumed together with inhibitors such as tannins, caffeine, oxalates, and phytates can contribute to anemia. One of the drinks containing iron inhibitors is tea. Tea contains tannins that can bind iron, thereby inhibiting the absorption of iron in the body. In Salatiga City, the prevalence of anemia among adolescents in 2023 was recorded at 40.05%. This study aims to determine the relationship between compliance with iron supplement tablet (TTD) consumption and tea consumption with hemoglobin (Hb) levels in adolescent girls at SMK Negeri 3 Salatiga. The method used in this study was quantitative analytic with a cross-sectional survey design. A total of 86 respondents were selected randomly using random sampling techniques. Data on compliance with iron tablet consumption were collected through questionnaires, while tea consumption was obtained through the Food Frequency Questionnaire (FFQ) form. Hemoglobin levels were measured using a hematology analyzer. For data analysis, the Rank-Spearman statistical test was used. The results of the analysis obtained a p-value of compliance with iron tablet consumption (IBT) (0.008) and tea consumption (<0.001). The conclusion is that there is a relationship between compliance with iron tablet consumption (IBT) and tea consumption with hemoglobin (Hb) levels in female adolescents at SMK Negeri 3 Salatiga.

**Keyword:** Adolescent Girls, Compliance with Consumption of Iron Supplement Tablets (TTD), Tea Consumption, Hemoglobin (Hb)

**Abstrak:** Remaja putri adalah salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh laju pertumbuhan yang pesat serta fase menstruasi yang dapat

menyebabkan kehilangan zat besi dan penurunan kadar hemoglobin. Untuk mengatasi masalah ini, Pemerintah Indonesia telah menginisiasi program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri guna memenuhi kebutuhan zat besi. Terdapat 2 faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin yaitu faktor pendorong (*enhancer*) dan faktor penghambat (*inhibitor*). Zat besi yang dikonsumsi bersamaan dengan zat-zat inhibitor seperti tanin, kafein, oksalat, dan fitat dapat berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Salah satu minuman yang mengandung inhibitor zat besi adalah teh. Dalam teh terdapat tanin yang dapat mengikat zat besi sehingga menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh. Di Kota Salatiga, prevalensi anemia di kalangan remaja pada tahun 2023 tercatat mencapai 40,05%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan konsumsi teh dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain survei *cross-sectional*. Sebanyak 86 responden dipilih secara acak menggunakan teknik *random sampling*. Data mengenai kepatuhan konsumsi TTD dikumpulkan melalui kuesioner, sementara konsumsi teh diperoleh melalui formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ). Kadar hemoglobin diukur menggunakan alat *hematology analyzer*. Untuk analisis data, digunakan uji statistik *Rank-Spearman*. Hasil analisis didapatkan nilai *p-value* kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) (0,008) dan konsumsi teh (<0,001). Kesimpulan terdapat hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan konsumsi teh dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga.

**Kata Kunci:** Remaja Putri, Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), Konsumsi Teh, Kadar Hemoglobin (Hb)

## PENDAHULUAN

Masa remaja, yang sering dikenal sebagai adolescence, adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada fase ini, individu mengalami perkembangan yang signifikan dalam aspek biologis, fisik, mental, emosional, dan sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO) masa remaja berlangsung di antara usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Perubahan ini akan mempengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan ini juga menyebabkan peningkatan kebutuhan zat gizi (Rahayu *et al.*, 2023)

Remaja putri termasuk salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan yang pesat dan fase menstruasi, yang dapat mengakibatkan kehilangan zat besi. Akibatnya, kadar hemoglobin dalam tubuh mereka dapat menurun (Sari *et al.*, 2017). Ketika remaja putri mengalami menstruasi pertamanya, mereka memerlukan asupan zat besi yang lebih banyak untuk menggantikan kehilangan darah yang terjadi selama proses tersebut (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

Prevalensi anemia di kalangan remaja di seluruh dunia berkisar antara 40 - 88%. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 57,3% remaja putri di negara berkembang mengalami anemia (WHO, 2018). Hasil *Riskesdas* tahun 2018 menunjukkan bahwa 26,8% anak berusia 5-14 tahun dan 32% remaja berusia 15-24 tahun mengalami anemia (*Riskesdas*, 2018). Sementara itu, laporan Dinas Kesehatan Kota Salatiga pada tahun 2023 mencatat bahwa 40,05% remaja putri di daerah tersebut juga mengalami anemia (Dinas Kesehatan Salatiga, 2023).

Di Indonesia, pemerintah telah meluncurkan program untuk menangani masalah anemia di kalangan remaja, yang dilakukan melalui distribusi tablet tambah darah (TTD). Program ini dilaksanakan di Institusi Pendidikan, khususnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), melalui Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Tablet yang diberikan mengandung 60 mg zat besi (FeSO) dan 0,25 mg asam folat. Pemberian tablet

ini dilakukan dengan dosis satu tablet per hari selama menstruasi, dan setelah menstruasi berakhir, dosis yang dianjurkan adalah satu tablet per minggu. Dengan demikian, dalam setahun, remaja akan menerima total 52 tablet (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja putri adalah rendahnya tingkat kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD). Kepatuhan ini mencerminkan sejauh mana remaja putri mematuhi anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan terkait konsumsi TTD. Untuk menilai kepatuhan tersebut, dapat dilihat dari jumlah tablet yang dikonsumsi dan cara penggunaannya. Berdasarkan data Riskedas 2018, tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD masih tergolong sangat rendah, yaitu hanya 1,4% dari target nasional yang ditetapkan sebesar 58% pada tahun 2024 (Kemenkes, 2018).

Terdapat 2 faktor yang menjadi perhatian penting yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu faktor pendorong (*enhancer*) dan faktor penghambat (*inhibitor*). Konsumsi zat besi bersamaan dengan inhibitor zat besi, seperti tanin, kafein, oksalat, dan fitat, dapat menjadi salah satu penyebab anemia. Salah satu minuman yang mengandung faktor-faktor penghambat tersebut adalah teh. Di dalam teh terkandung tanin yang dapat mengikat zat besi dan membentuk ikatan kompleks secara kimiawi. Proses ini menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun, terutama pada remaja putri dan berpotensi menyebabkan anemia. (Pratiwi, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 didapatkan data kebiasaan konsumsi minuman manis salah satunya minuman manis yaitu konsumsi teh pada penduduk terkhususnya daerah Jawa Tengah yaitu, kebiasaan konsumsi minuman manis  $\geq 1$  kali per hari 60.3 %, 1-6 kali perminggu 32.1% dan  $\leq 3$  kali perbulan 7.6 %. Sedangkan berdasarkan usia 15-19 tahun didapatkan data kebiasaan konsumsi minuman manis  $\geq 1$  kali perhari 45.8%, 1-6 kali perminggu 48,6 %, dan  $\leq 3$  kali perbulan 5,6 % (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan prevalensi anemia remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga, yang termasuk dalam lingkungan wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kidul terdapat 24,91% remaja putri yang mengalami anemia dan data kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada bulan Desember 2024 sebanyak 60% patuh mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan 40 % tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), Sedangkan hasil survey pada lokasi terdapat remaja putri yang mengonsumsi es teh, Berdasarkan data prevalensi yang ada, peneliti tertarik untuk mempelajari hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan konsumsi teh terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret – April 2025 di SMK Negeri 3 Salatiga. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi atau remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga sebanyak 218 populasi yang terdiri dari kelas 1, kelas 2, kelas 3 dengan beberapa kriteria inklusi yang telah ditentukan yaitu remaja putri berusia 15-18 tahun, tidak terdapat penyakit infeksi, bersedia menjadi responden penelitian sampai akhir. Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (1997) dan diperoleh sampel sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Penelitian yang dilakukan telah memenuhi *ethical clearance* yang diterbitkan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 5584/B.1/KEPK-FKUMS/I/2025. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data konsumsi teh menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang telah dilakukan survey pasar terlebih dahulu terkait jenis-jenis teh yang beredar disekolah, kemudian dilakukan pengelompokkan jenis teh pada formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Data mengenai kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dikumpulkan melalui

kuesioner, sementara data kadar hemoglobin diperoleh dengan menggunakan *hematology analyzer*. Untuk analisis bivariat, digunakan uji *Rank-Spearman* yang dilakukan melalui aplikasi SPSS.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Salatiga dengan populasi sampel 218 remaja putri dan responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 86 sampel. Data penelitian ini diambil dari semua jenjang kelas yang memenuhi karakteristik yang telah ditentukan. Adapun karakteristik yang telah ditentukan meliputi usia dan tingkatan kelas. Data hasil penelitian karakteristik sampel dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden di SMK Negeri 3 Salatiga**

Variabel	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia Siswi</b>		
15 Tahun	36	41,9
16 Tahun	33	38,4
17 Tahun	9	10,5
18 Tahun	8	9,
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Kelas</b>		
10	47	54,7
11	23	26,7
12	16	18,6
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Kadar Hemoglobin</b>		
Anemia	33	38,4
Tidak Anemia	53	61,6
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Kepatuhan Konsumsi TTD</b>		
Tidak Patuh	25	29,1
Patuh	61	70,9
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>
<b>Konsumsi Teh</b>		
Sering	31	36,0
Kadang-kadang	6	7,0
Jarang	49	57,0
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 15 tahun (41,9%), mayoritas responden berada pada kelas 10 sekolah menengah atas (SMA) (54,7%), responden mengalami anemia sebanyak (38,4%), hampir seluruh responden patuh terhadap mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) (70,9%) dan Sebagian besar responden termasuk jarang mengkonsumsi teh (57%).

**Tabel 2. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Salatiga**

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	p-value
Kepatuhan Konsumsi TTD	11,55	12,00	0,77	9	12	0,008
Kadar Hemoglobin	12,42	12,60	1,57	7,60	15,60	

Sumber : Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan dalam Tabel 2 mengenai hubungan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dan kadar hemoglobin pada remaja putri, diperoleh nilai p-value sebesar 0,008. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi TTD dan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang disampaikan oleh Suaib (2024), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 9 Berua Makassar. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil analisis dengan nilai p-value sebesar 0,038, di mana sebanyak 17 orang (54,8%) responden menunjukkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah.

Dalam konteks ini, terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kepatuhan responden dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Salah satu faktor utama adalah tingkat pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya mengonsumsi tablet tersebut. Selain itu, dukungan dari sekolah dan orang tua juga memiliki peran yang signifikan. Pengetahuan menjadi salah satu aspek yang sangat berdampak dalam mendorong perubahan perilaku seseorang untuk mengonsumsi tablet tambah darah (Putri, 2021).

Kepatuhan merupakan suatu kondisi yang muncul dalam perilaku yang mencerminkan nilai-nilai seperti ketaatan, kesetiaan, keteraturan, dan kepatuhan itu sendiri. Sikap atau tindakan yang diambil bukan hanya sekadar sebuah tuntutan, melainkan sebuah komitmen yang harus dipenuhi dan tidak bisa dilakukan secara sembarangan (Rifani, 2020).

Remaja putri adalah salah satu kelompok yang paling rentan mengalami anemia. Oleh karena itu, telah dirancang program penanggulangan anemia yang ditujukan secara khusus kepada remaja putri di tingkat SMP, SMA, dan pendidikan setara, serta wanita di luar sekolah. Langkah strategis ini diambil untuk memutus siklus masalah gizi yang ada. Namun, meskipun telah ada upaya tersebut, prevalensi anemia di kalangan remaja di negara berkembang terus meningkat dari tahun ke tahun (Haryanti *et al.*, 2024)

Pencegahan anemia akibat defisiensi zat besi telah menjadi salah satu prioritas utama di Indonesia selama bertahun-tahun. Salah satu langkah yang diambil adalah program suplementasi zat besi yang disediakan secara gratis. Program ini meliputi distribusi tablet tambah darah kepada remaja putri, yang mengandung 60 mg zat besi dan 400 mg asam folat untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Suplementasi *ferrous fumarate* dan asam folat adalah metode terapi yang dapat digunakan oleh remaja putri untuk mencegah dan mengatasi anemia. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan myoglobin, yang sangat diperlukan dalam produksi sel darah merah. Dengan demikian, *ferrous fumarate* dan asam folat menjadi mineral penting dalam proses pembentukan sel darah merah, yang berkontribusi pada kesehatan sirkulasi darah secara keseluruhan (Aliyah, 2023).

Di Indonesia, sebagian besar kasus anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi, yang biasanya terjadi akibat rendahnya asupan makanan yang kaya akan zat besi, terutama dari sumber hewani yang dikenal sebagai besi *heme*. Meskipun zat besi juga ditemukan dalam sumber nabati (besi *nonheme*), jumlah yang bisa diserap oleh sistem pencernaan kita dari makanan nabati jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang berasal dari sumber hewani. Di kalangan masyarakat Indonesia, seringkali terdapat kecenderungan untuk lebih mengandalkan makanan nabati sebagai sumber zat besi. Oleh karena itu, pemberian tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri yang mencapai 57%, menjadi langkah penting dalam mengatasi masalah kekurangan zat besi dalam tubuh (Anwar *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Putra (2020), yang menunjukkan bahwa dari total 33 remaja putri, terdapat 9 orang (27,3%) yang tidak mematuhi aturan konsumsi tablet tambah darah dan di antara mereka terdapat 6 orang (18,2%) mengalami anemia. Penelitian Putra (2020) yang menggunakan uji *Spearman Rho* pun mengindikasikan adanya

hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah dan kejadian anemia di SMP Negeri 1 Tapen Kabupaten Bondowoso pada tahun 2020. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia dan manfaat tablet tambah darah agar masalah anemia pada remaja putri dapat diatasi dengan baik.

**Tabel 3. Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri di SMK Negeri 3 Salatiga**

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	<i>p-value</i>
Konsumsi Teh	224,79	150,0	133,73	71	457	<0,001
Kadar Hemoglobin	12,42	12,60	1,57	7,60	15,60	

Sumber : Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan hasil uji data pada tabel 3 terkait hubungan konsumsi teh dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di dapatkan nilai *p-value* <0,001 maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi teh dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2024), hasil analisis menggunakan uji bivariat dan uji korelasi gamma menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan minum teh dan kejadian anemia pada santri putri di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Dalam penelitian ini, sebanyak 42 responden (57,53%) dengan kebiasaan minum teh yang baik tidak mengalami anemia. Di sisi lain, di antara responden yang memiliki kebiasaan minum teh yang kurang baik, terdapat 4 responden (5,48%) yang mengalami anemia ringan dan 8 responden (10,96%) yang mengalami anemia sedang.

Kebiasaan minum teh merujuk pada seberapa sering seseorang mengonsumsi teh dalam sehari. Ada tiga kategori yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan ini: sering, kadang-kadang, dan jarang. Pengkategorian ini dilakukan dengan memperhatikan frekuensi konsumsi teh setiap harinya (Kusumawati *et al.*, 2024)

Status zat besi dalam tubuh memiliki dampak yang signifikan terhadap efisiensi penyerapan zat besi itu sendiri. Ketika kebutuhan akan zat besi meningkat, tubuh cenderung menyerap lebih banyak zat besi (Adriani, 2016). Ketersediaan zat besi (Fe) dalam tubuh sangat dipengaruhi oleh adanya zat penghambat (*inhibitors*) dan zat pendukung (*enhancers*). Zat pendukung berperan dalam memperlancar proses penyerapan zat besi, sementara zat penghambat dapat mengurangi efektivitas penyerapan tersebut. Salah satu contoh zat penghambat yang dikenal adalah tanin (Rahmi, 2020).

Tanin adalah salah satu senyawa yang terdapat dalam teh. Kadar tanin yang berlebihan dalam darah dapat mengganggu penyerapan zat besi, sehingga tubuh berisiko mengalami kekurangan zat besi. Kehilangan ini dapat menyebabkan penurunan produksi sel darah merah (hemoglobin) dan berpotensi mengakibatkan anemia. Untuk menghindari dampak negatif akibat tanin, disarankan agar tidak mengonsumsi teh setidaknya satu jam setelah makan, karena hal ini dapat mengurangi penyerapan zat besi hingga 85% (Somantri, 2011).

Konsumsi teh dapat menjadi salah satu faktor penyebab anemia, hal ini disebabkan oleh adanya senyawa tannin yang terkandung di dalamnya. Proses oksidasi atau pemeraman selama pengolahan teh berperan penting dalam menentukan kadar tannin. Dengan demikian, teh yang mengalami proses oksidasi lebih lama cenderung mengandung lebih banyak tanin. Semakin pekat warna air seduhan teh, semakin sepat rasanya, dan semakin kuat aroma yang dihasilkan, maka semakin tinggi pula kandungan tanin di dalamnya (Nursilaputri *et al.*, 2022).

Tanin dapat menghambat penyerapan zat besi dengan cara mengikatnya. Zat besi sangat penting bagi tubuh, karena berperan dalam produksi hemoglobin. Ketika pasokan hemoglobin berkurang, pembentukan sel darah merah di dalam tubuh terganggu, yang pada

gilirannya dapat mengurangi aliran oksigen ke seluruh tubuh. Situasi seperti ini dapat berujung pada anemia. Orang yang memiliki kebiasaan meminum teh berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Meskipun teh dapat memicu terjadinya anemia, di sisi lain, teh juga memiliki banyak manfaat. Oleh karena itu, perlu diatur batasan dalam mengonsumsinya. Semakin sering seseorang mengonsumsi teh, kadar tannin yang masuk ke dalam tubuh akan semakin meningkat, yang akan mengakibatkan penyerapan zat besi semakin menurun dan meningkatkan risiko terjadinya anemia. Sebagai langkah bijak, sebaiknya hindari mengonsumsi teh secara berlebihan dan bersamaan dengan makanan lainnya. Hal ini karena kandungan tanin dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan. Dengan demikian, tubuh tidak akan mendapatkan zat besi yang cukup. Akan lebih baik jika Anda menikmati teh sekitar 1,5 hingga 2 jam sebelum atau setelah makan (Nursilaputri *et al.*, 2022).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan bahwa usia responden besar berusia 15 tahun (41,9%), mayoritas responden berada pada kelas 10 sekolah menengah atas (SMA) (54,7%), responden mengalami anemia sebanyak (38,4%), hampir seluruh responden patuh terhadap mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) (70,9%) dan Sebagian besar responden termasuk jarang mengonsumsi teh (57%) Serta ada hubungan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) (0,008) dan konsumsi teh (<0,001) dengan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMK Negeri 3 Salatiga. Diharapkan agar remaja putri dapat menjadikan kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sebanyak satu kali setiap minggu. Penting untuk memperhatikan asupan makanan lainnya agar tidak terjadi penghambatan dalam penyerapan zat besi. Selain itu, bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami serta menambahkan faktor-faktor lain yang berkaitan, seperti tingkat kepekatan teh dan kekentalan teh.

## REFERENSI

- Adriani, M. and Wirjatmadi, B. (2016) Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. 3rd edn. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Aliyah, N. and Kritianto, T. (2023) 'Pengetahuan Dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023', *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), pp. 426–435. Available at: <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5173>.
- Haryanti, D., Putri, A. A., Susanti, D., & Desilawati, F. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK PGRI 2 Kota Jambi. 24(3), 2105–2110. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5460>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kemendes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) bagi remaja putri pada masa pandemi COVID-19. *Kementerian Kesehatan RI*, 22. <http://appx.alus.co/direktoratgiziweb/katalog/ttd-rematri-ok2.pdf>
- Kemendes RI. (2023b). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). 1–964. <https://drive.google.com/file/d/1SAomJxUTXwlsZsRrGJfRPxzV3ZzypaRU/view>
- Kusumawati, A. D., Hayati, N., & Hardiansyah, A. (2024). Hubungan Antara Asupan Fe , Kebiasaan Minum Teh , Daan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santri Putri. *Journal Of Nutrition College*, 13, 294–303.
- Nursilaputri, H. P., Subiastutik, E., & Setyarini, D. I. (2022). Literature Review Konsumsi

- Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 283–290. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1033>
- Pratiwi, R., & Widari, D. (2018). Hubungan Konsumsi Sumber Pangan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Amerta Nutrition*, 2(3), 283. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.283-291>
- 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>
- Putri, A.M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Remaja Putri Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Di Sma Dan SMK Muhammadiyah Kota Pagar Alam Tahun 2021
- Rahayu, H., Hindarta, N., Wijaya, D., Cahyaningrum, H., Salsabila, M., & Faiza, T. (2023). Gizi dan Kesehatan Remaja.
- Rahmi, R. and Puspita, R. (2020) Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Rifani AA, Muslihatun WN dan Kurniati A. (2020). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Kulon Progo.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI Tahun 2018.
- Sari, A., Pamungkasari, E. P., & Dewi, Y. Ianti R. (2017). Hubungan Asupan Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di SMK 2 Muhammadiyah Sukoharjo dan SMA N 1 Nguter. *University Research Colloquium (URECOL)*, 385–388.
- Somantri, R. (2011) Kisah Dan Khasiat Teh. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suaib, F. (2024). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v14i1.404>
- World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/273792>