

SKRIPSI

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



TASYA ARDELIA

10021282126056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

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

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



TASYA ARDELIA
10021282126056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 4 Juli 2025**

Tasya Ardella: Dibimbing oleh Indah Purnama Sari, SKM., MKM

***Literature Review: Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Teh dengan
Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Indonesia***

xiv + 54 halaman, 5 tabel, 2 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Anemia pada wanita terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada dibawah batas normal <12 gr/dl. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan anemia adalah kebiasaan minum teh, karena kandungan zat tanin dalam teh dapat mengganggu proses penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain itu, status gizi juga berkontribusi pada kejadian anemia, khususnya remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. Metode yang digunakan berupa tinjauan pustaka dengan menelusuri, merangkum, dan menarik kesimpulan dari berbagai studi literatur terdahulu. Literatur dikumpulkan dari database *Google Scholar*, Portal Garuda, dan aplikasi *Publish or Perish*, dengan rentang tahun 2015 hingga 2025. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci "Anemia", "Status Gizi", "Remaja Putri", dan "Teh" dalam bahasa Indonesia maupun Inggris. Dari hasil pencarian awal, diperoleh 32 literatur yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah diseleksi berdasarkan ketersediaan *full-text* dan relevansi, diperoleh 15 jurnal yang dijadikan sampel dan dianalisis menggunakan tabel matriks. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri. Kesimpulan dari tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia akibat asupan zat besi yang tidak mencukupi. Kebiasaan minum teh juga berkontribusi terhadap anemia karena kandungan tanin dalam teh menghambat penyerapan zat besi. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi mengenai waktu yang tepat untuk mengonsumsi teh serta pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci : Anemia, Teh, Remaja Putri, Status Gizi
Kepustakaan : 52 (2008-2025)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari S.K.M.,M.K.M
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Indah Purnama Sari S.K.M.,M.K.M
NIP. 198604252014042001

NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
THESIS, July 4th, 2025

Tasya Ardelia: Guided by Indah Purnama Sari, SKM., MKM

Literature Review: Relationship Between Nutritional Status and Tea Drinking Habits and Anemia Incidence in Adolescent Girls in Indonesia

xiv + 54 pages, 5 tables, 2 images, 6 appendices

ABSTRACT

Anemia in women occurs when hemoglobin (Hb) levels are below the normal limit <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, especially in adolescent girls. This study aims to determine the relationship between nutritional status and tea drinking habits and anemia incidence in adolescent girls. The method used is in the form of a literatur review, which involved searching, summarizing, and drawing conclusions from various previous literatur studies. Literatur was collected from the Google Scholar database, the Garuda Portal, and the Publish or Perish application, with a range of 2015 to 2025. The search was conducted using the keywords "Anemia", "Nutritional Status", "Adolescent Women", and "Tea" in Indonesian and English. From the initial search results, 32 literatur that met the inclusion criteria were obtained. After being selected based on the availability of full-text and relevance, 15 journals were obtained that were sampled and analyzed using a matrix table. The results of the analysis showed that there was a relationship between nutritional status and tea drinking habits with the incidence of anemia in adolescent girls. The conclusions of this literatur review shows that adolescent girls with an undernourished status have a higher risk of developing anemia due to insufficient iron intake. The habit of drinking tea also contributes to anemia because the tannin content in tea inhibits the absorption of iron. Therefore, education is needed about the right time to consume tea and the importance of consuming balanced, nutritious foods.

Keywords: *Anemia, Tea, Adolescent Girls, Nutritional Status*
Literatur: 52 (2008-2025)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari S.K.M.,M.K.M
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Indah Purnama Sari S.K.M.,M.K.M
NIP. 198604252014042001

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal

Indralaya, 4 Juli 2025
Yang Bersangkutan



Tasya Ardelia
NIM. 10021282126056

HALAMAN PENGESAHAN

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

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

TASYA ARDELIA

10021282126056

Indralaya, 14 Juli 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM
NIP. 197606092002122001

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the Pembimbing (Supervisor).

Indah Purnama Sari S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul "*Literatur Review: Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Indonesia*" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 4 Juli 2025

Indralaya, 14 Juli 2025

Ketua :

1. Dr. Fatmalina Febri, S.KM., M.Si
NIP. 197802082002122003

()

Anggota :

1. Devi Ardila, S.Kep., Ners., M.Biomed
NIP. 199002242024062001

()

2. Indah Purnama Sari, SKM., MKM
NIP. 198604252014042001

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya




Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi


Indah Purnama Sari S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi:

Nama : Tasya Ardelia
NIM : 10021282126056
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 7 Agustus 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. M.Boya Lr. Letda Samidi, No.47, Indragiri Hilir,
Riau, Indonesia
Email : tsyaardelia24@gmail.com
No. Hp : 0823 8625 1550

Riwayat Pendidikan:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. SDN 032 Tembilahan Kota | Tahun 2009-2015 |
| 2. MTsN 002 Indragiri Hilir | Tahun 2015-2018 |
| 3. SMAN 1 Tembilahan Kota | Tahun 2018-2021 |

Pengalaman Organisasi

2025-Sekarang	Kepala Divisi Pendidikan Rumah Belajar Ceria Satu Amal Indonesia Kota Palembang
2024-2025	Kepala Departemen Public Relation Unsri Mengajar
2023-2024	Sekretaris Umum II Unsri Mengajar
2023-2024	Dara Photogenic Ikatan Bujang Dara Indragiri Hilir
2023-2024	Staff Muda Divisi Porseni BEM FKM Unsri
2023-2024	Anggota Sanggar Tari Mahkota FKM Unsri

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat, taufiq dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“*Literatur Review* : Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Indonesia”** sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Gizi.

Penulis menyadari skripsi ini bukan hanya hasil dari upaya pribadi, tetapi juga merupakan buah dari dukungan, doa, motivasi, bimbingan, arahan dan kebersamaan dari banyak pihak yang saya hormati dan cintai. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya Terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak terhitung sepanjang hidupku. Terima kasih telah menjadi cahaya penuntun di setiap langkahku, tempatku pulang saat lelah, dan alasan terkuatku untuk terus melangkah maju. Tanpa restu, dukungan, dan kasih sayang kalian, aku tidak akan pernah sampai di titik ini. Segala pencapaian ini adalah buah dari ketulusan dan keteguhan hati kalian dalam membesarkanku.
2. Ibu Prof. Misnaniarti, S.K.M., M.KM selaku Dekan Fakultas Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.KM Selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat sekaligus pembimbing penulis yang selalu memberikan arahan, saran, dukungan dan bimbingan serta waktunya selama penulisan ini dimulai hingga selesai
4. Ibu Dr. Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan ilmu, arahan, masukan, dan saran dalam penulisan skripsi.
5. Ibu Devi Ardila, S.Kep., Ners., M.Biomed selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan ilmu, arahan, masukan, dan saran dalam penulisan skripsi.
6. Para Dosen dan Seluruh Civitas Akademika FKM Unsri yang telah memberikan ilmu serta pengalaman selama penulis menimba ilmu di FKM Unsri

7. Kepada teman-teman seperjuangan satu program studi di Gizi: Zara, Dwik, Anis, Fitri, dan Nanda. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, tawa, dan air mata yang pernah kita bagi bersama. Kalian adalah bagian dari mozaik indah dalam perjalanan akademik saya.
8. Kepada teman-teman di tempat saya bertumbuh, UKM Unsri Mengajar dan Satu Amal Indonesia, saya ucapkan terima kasih atas ruang dan pengalaman luar biasa yang telah membentuk banyak nilai dalam diri saya. Untuk Amel, Kak Farah, Kak Wawa, dan seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, kalian semua sangat berarti. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses pendewasaan saya, baik dalam berpikir, bergerak, maupun berbagi.
9. Kepada temen-temen Asya, Selly, dan Isma yang selalu memberi support dan dorongan untuk melanjutkan skripsi ketika jenuh.
10. Kepada Ilham Putra Pani seseorang yang terus menyemangati penulis, memberi kontribusi dan menemani penulis selama penyusunan skripsi.
11. Teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi Gizi FKM Unsri Angkatan 2021 atas kebersamaan dan kerjasama selama mengikuti perkuliahan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis masih menyadari banyaknya kekurangan. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, penulis menghargai segala kritik dan saran yang sifatnya membangun guna memperbaiki kekurangan tersebut. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya, khususnya bagi program studi Gizi.

Indralaya, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	3
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	4
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.5.1 Lingkup Keilmuan	4
1.5.2 Lingkup Lokasi	4
1.5.3 Lingkup Materi.....	4
1.5.4 Lingkup Metode.....	4
1.5.5 Lingkup Sasaran.....	5
1.5.6 Lingkup Waktu.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Anemia	6

2.1.1	Pengertian Anemia	6
2.1.2	Klasifikasi Anemia.....	6
2.1.3	Gejala dan Dampak Anemia	7
2.1.4	Anemia defisiensi zat besi.....	9
2.2	Status Gizi	9
2.2.1	Pengertian Status Gizi	9
2.2.2	Metode Penilaian Status Gizi	10
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
2.3	Teh.....	15
2.3.1	Pengertian Teh	15
2.3.2	Nilai Gizi Yang Terkandung Dalam Teh	16
2.3.3	Manfaat Teh	18
2.3.4	Kaitan Teh Dengan Anemia.....	18
2.4	Remaja Putri.....	19
2.4.1	Pengertian Remaja Putri.....	19
2.4.2	Klasifikasi dan Karakteristik Remaja.....	19
2.5	Kerangka Teori.....	20
2.6	Kerangka Konsep	21
2.7	Definisi Operasional.....	21
2.8	Metode <i>Review</i>	22
2.8.1	Jenis-jenis <i>Review</i>	22
2.8.2	Tingkatan Klasifikasi <i>Review</i>	23
BAB III ARTIKEL YANG TELAH DIPUBLIKASI.....		25
3.1	Artikel Yang Telah Dipublikasi.....	25
BAB IV PEMBAHASAN HASIL RISET		40
4.1	Keterbatasan Penelitian.....	40
4.2	Sampel Penelitian.....	40
4.2.1	Kriteria Inklusi	41
4.2.2	Kriteria Eksklusi.....	41
4.3	Pembahasan.....	41
4.3.1	Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	42

4.3.2 Hubungan Kebiasaan Minum Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	44
BAB V PENUTUP	48
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Anemia	6
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi SKI 2023	11
Tabel 2.3 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Rekapitulasi Nilai <i>p-value</i> dan Arah Korelasi Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.....	41
Tabel 4.2 Rekapitulasi Nilai <i>p-value</i> dan Arah Korelasi Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 2 Kaji Etik Penelitian

Lampiran 3 Dokumentasi Pencarian Literatur Menggunakan Database Online *Google Scholar*

Lampiran 4 Dokumentasi Pencarian Literatur Menggunakan Database Online Portal Garuda

Lampiran 5 Dokumentasi Pencarian Literatur Menggunakan Database Online Aplikasi *Publish or Perish*

Lampiran 6 Dokumentasi Literatur Yang Dijadikan Sampel

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang berdampak pada berbagai kelompok rentan, termasuk anak di bawah umur lima tahun, remaja putri, wanita menstruasi, ibu hamil, dan ibu nifas (WHO, 2021). Anemia merupakan kondisi medis yang ditandai dengan jumlah sel darah merah (eritrosit) atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal yang mengakibatkan penurunan kemampuan darah membawa oksigen ke jaringan tubuh (Susanti Eti *et al.*, 2024). Seorang remaja putri dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobin dalam darah $<12\text{gr/dl}$ (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

WHO (2024) mencatat prevalensi anemia sebesar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil, 30% wanita usia 15-49 di seluruh dunia menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia 15-59 tahun mencapai 30%, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan angka kejadian anemia tertinggi kelima di Asia Tenggara (Ayunina *et al.*, 2023). Riset Kesehatan Dasar (2018) mencatat bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia mencapai 32%, sementara Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) melaporkan angka anemia defisiensi zat besi sebesar 48,1% pada balita dan 47,3% pada anak sekolah (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan klasifikasi yang dilakukan oleh WHO (2008) anemia di Indonesia masuk dalam kategori masalah kesehatan masyarakat sedang (20-39%).

Penyebab anemia yang paling umum terjadi di seluruh dunia adalah kekurangan zat besi, hal ini diakibatkan oleh keseimbangan zat besi yang terganggu dalam jangka panjang. Anemia disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari asupan zat besi yang tidak mencukupi, gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan selama masa pertumbuhan atau kehamilan, kehilangan zat besi akibat menstruasi atau infeksi, hingga rendahnya cadangan zat besi dalam tubuh, hambatan dalam distribusi serta pengenalan zat besi oleh reseptor sel, dan juga pengaruh dari penyakit kronis (Warner and Kamran, 2023; WHO, 2014). Selain itu, keberadaan penyakit kronis dan pola makan yang tidak sehat

juga memperburuk risiko anemia karena menurunkan efektivitas metabolisme zat besi dan produksi hemoglobin.

Status gizi merupakan aspek penting dalam kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri dengan status gizi kurang (IMT/U $17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$) atau status gizi kurus (IMT/U $< 17,0 \text{ kg/m}^2$) cenderung memiliki asupan zat gizi makro dan mikro yang tidak adekuat, terutama zat besi, sehingga meningkatkan risiko anemia (Yulaeka, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa semakin rendah hasil pengukuran status gizi menggunakan IMT/U dengan kategori status gizi kurus (IMT/U $< 17,0 \text{ kg/m}^2$) dan status gizi kurang (IMT/U $17,0 - 18,4 \text{ kg/m}^2$) maka semakin tinggi pula tingkat keparahan anemia. Banyak remaja putri secara sadar membatasi asupan makanannya demi mencapai citra tubuh ideal, sehingga mengurangi konsumsi makanan bergizi, termasuk sumber zat besi seperti daging, hati, dan sayuran berdaun hijau. Ketidakseimbangan pola makan ini berkontribusi langsung terhadap penurunan produksi hemoglobin dan cadangan zat besi dalam tubuh (Putra *et al.*, 2020).

Salah satu kebiasaan yang turut mengganggu penyerapan zat besi adalah konsumsi teh, terutama jenis teh hitam dan hijau yang tinggi kandungan tanin. Tanin membentuk kompleks tidak larut dengan zat besi, sehingga menghambat penyerapannya dan berisiko menyebabkan anemia (Delimont *et al.*, 2017; Kusumawati *et al.*, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Boli *et al.* (2022) menyebutkan bahwa remaja putri yang memiliki kebiasaan minum teh berisiko anemia 52 kali jika dibandingkan dengan remaja putri yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi teh. Risiko ini meningkat jika teh dikonsumsi bersamaan dengan makan, dalam volume besar ($> 200 \text{ ml}$), dan dengan frekuensi tinggi (harian atau mingguan). Kebiasaan ini, bila dilakukan terus-menerus selama 6–12 minggu, dapat menurunkan cadangan zat besi tubuh (ferritin) dan menyebabkan anemia defisiensi zat besi secara klinis (Salwa and Sumarni Sri, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak dialami oleh kelompok rentan, termasuk remaja putri. Di Indonesia, prevalensi anemia pada remaja putri masih tergolong tinggi, dengan salah satu penyebab utama defisiensi zat besi yang diakibatkan oleh kurangnya konsumsi makanan kaya protein seperti daging merah, ikan dan hati. Kebiasaan mengkonsumsi teh juga turut berkontribusi pada kejadian anemia, dikarenakan tanin yang terkandung dalam teh dapat mengganggu peyerapan zat besi. Status gizi yang buruk merupakan cerminan dari pola makan yang tidak seimbang sehingga meningkatkan risiko terkena anemia. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia, sehingga dapat dijadikan referensi dalam upaya pencegahan anemia dan penanganan anemia yang lebih efektif.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia.
2. Mengetahui hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap peneliti dalam mengembangkan potensi, pengalaman dan menambah wawasan di bidang ilmu gizi masyarakat.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Memberikan informasi dan bahan referensi kepada mahasiswa atau peneliti selanjutnya yang memiliki rencana melakukan penelitian yang sejenis atau berhubungan dengan topik anemia pada remaja putri.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memiliki potensi untuk memperluas pemahaman dan wawasan masyarakat khususnya remaja putri tentang anemia. Mulai dari definisi anemia, faktor penyebab, dampak yang ditimbulkan serta pola makan yang seimbang agar dapat mencegah terjadinya anemia.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Penelitian ini berada dalam lingkup ilmu gizi dan kesehatan masyarakat dengan fokus utama pada hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh yang memiliki pengaruh terhadap kejadian anemia pada remaja putri.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan dengan mencari data dan informasi dari berbagai jurnal yang tersedia pada database ilmiah, seperti *Google Scholar*, Portal Garuda dan aplikasi *Publish or Perish* yang dilakukan di berbagai wilayah Indonesia.

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini mencakup hubungan status gizi dan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia.

1.5.4 Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka dengan pendekatan naratif. Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk mengeksplorasi berbagai jurnal yang relevan dengan kata kunci dan topik yang diteliti. Jurnal-jurnal yang ditemukan berdasarkan kata kunci tersebut akan dibaca secara keseluruhan, kemudian diseleksi untuk menemukan yang menyajikan analisis dan penjelasan statistik mengenai hubungan status gizi dan kebiasaan

minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di Indonesia. Dari proses ini, akan dipilih beberapa jurnal yang paling relevan dengan tema penelitian.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Penelitian ini dilakukan dengan menetapkan subjek yaitu remaja putri yang berada pada rentang usia 12 hingga 21 tahun dan dikategorikan dengan klasifikasi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), kebiasaan minum teh berdasarkan waktu minum teh sebelum/sesudah makan, dan kejadian anemia berdasarkan status kadar hemoglobin $>12\text{gr/dl}$.

1.5.6 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dengan mencari jurnal dari *database* ilmiah yang tersedia. Pencarian sumber literatur dimulai dari tanggal 30 september 2024 hingga 8 Februari 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani Dini, 2022. *Pendidikan Seks bagi Remaja* , Pertama. ed. Penerbit NEM .
- 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*, Pertama. ed. Penerbit BRIN, Jakarta. <https://doi.org/https://doi.org/10.55981/brin.906>
- Ayuningtyas, I.N., Tsani, A.F.A., Candra, A., Dieny, F.F., 2022. Analisis 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, 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, 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.
- Chandra, F., Aisah, A., 2023. Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 12, 188. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.683>
- Chaparro C, Suchdev P S, 2019. Anemia epidemiology, pathophysiology, and etiology in low- and middle-income countries. *PubMed* 1450, 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. *Curr Dev Nutr* 1, 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3945/cdn.116.000042>
- Djide Nani A.P, Prasiwi N.W, Petrika Y, Irma, 2025. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi* , Pertama. ed. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta, Jakarta.
- Edi Busono, Dini Mardiani, 2016. *Fusion Tea & Tisane Mengenal 20 Fusion Tea Dan Tisane Untuk Gaya Hidup Sehat* . Nul Apps , Indonesia.
- 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, 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, 100–106. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.100-106>
- Hayat, K., Iqbal, H., Malik, U., Bilal, U., Mushtaq, S., 2015. Tea and Its Consumption: Benefits and Risks. *Crit Rev Food Sci Nutr* 55, 939–954.
<https://doi.org/10.1080/10408398.2012.678949>
- Hayati Aslis, Lestari Meti, Siti Saadah Mardiah, Sinar Pratiwi, Lingga Ikaditya, Sofia Februanti, 2022. *Kandungan Gizi dan Manfaat Teh Herbal*, Cetakan Pertama. ed. Uwais Inspirasi Indonesia , Jawa Timur .
- 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, 1–7.
- Jaya I Made, 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Anak Hebat Indonesia, Yogyakarta.
- Kemenkes RI, 2023. *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja* [WWW Document]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023. *Survei Kesehatan Indonesia* , Kemenkes BKPK. Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021. *Remaja Putri Sehat Bebas Anemia di Masa Pandemi Covid-19* [WWW Document]. Kemenkes Indonesia. URL <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-putri-sehat-bebas-anemia-di-masa-pandemi-covid-19> (accessed 3.3.25).
- Kusumawati, A.D., Hayati, N., Hardiansyah, A., 2024. Hubungan Antara Asupan Fe, Kebiasaan Minum Teh, 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, 31–39.
- Meilan Nessi, Maryamah, Follona Willia, 2019. *Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya* . WINEKA MEDIA, Malang.

- Mokoagow, A., Munthe, D.P., 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di SMP Nasional Mogoyunggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga* 1, 20–24.
- Mudjiati Inti, Endang, Abidah Syauqitullah, Amirul Khoiriyah Tejawati, Marlina Rully Wahyuningrum, Nanda Indah Permata Sari, Tiska Yumeida, 2023. *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Nursetia Restuti, A., Susindra Yoswenita, 2016. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah INOVASI* 1, 163–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.25047/jii.v16i3.305>
- Nurul Annisa Djafaar, Munir, N.W., Akbar Asfar, 2021. Pengaruh Pemberian Teh Hitam terhadap Kadar Hemoglobin pada Mus Musculus Balb Albino. *Window of Nursing Journal* 149–155. <https://doi.org/10.33096/won.v2i2.990>
- Pitaloka Putri, M., Dary, Mangalik, G., 2022. Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College* 11, 6–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Purba Nanda Putri, Nadita Kirani, Amenda Sabarita Br. Sitepu, Indah Risky Siregar, Djody Priantono, Nesta Marienty Paristya, Ulandari, Delfriana Ayu, 2024. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washiliyah Desa Celawang Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* 13, 72–81.
- Putra, K.A.D., Yuliyatni, P.C.D., Sutiar, 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, 24–31. <https://doi.org/10.15562/phpma.v8i1.248>
- Putriwati, A.K., Purwaningtyas, D.R., Iswahyudi, I., 2024. Hubungan Asupan Gizi dan Konsumsi Pangan Inhibitor Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 6 Tambun Selatan. *Ilmu Gizi Indonesia* 7, 137. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.455>
- 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 [WWW Document]. *Kemenkes RI*. URL <https://ayosehat.kemkes.go.id/remaja-bebas-anemia-konsentrasi-belajar-meningkat-bebas-prestasi> (accessed 3.4.25).

- 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, 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>
- Salwa, Sumarni Sri, 2024. Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati. *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, 7045–7054. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30035>
- Sari, I.P., Arif, A., Anggraini, H., 2023. Hubungan Status Gizi, Siklus Menstruasi, dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Usia 15-16 Tahun di SMA Pembina Palembang Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23, 2118. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3149>
- Setiarto Haryo Bimo, Marni Br Karo, Titus Tambaip, 2022. *Buku Ajar Gizi Kesehatan Reproduksi*, Cetakan Pertama. ed. CV. Trans Info Media, Jakarta Timur.
- 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.
- Simanungkalit, S.F., Simarmata, O.S., 2019. Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri yang Berhubungan dengan Status Anemia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 47, 175–182. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i3.1269>
- Sulaeman, Nurjanah, Nurteti L, Bariah S, 2024. *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*, Pertama. ed. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi.
- Sulistiyanti, A., Selfiani Widodo, N., Sari, D.N., 2022. *Correlation Of Nutritional Status And Dietary Habit With The Incidence Of Anemia In Adolescent Girls*. Surakarta.
- Sunaryono, Sukmawati, Trisnawati, Hardayu, Yulianto, 2024. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*, Cetakan Pertama. ed. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, Jambi.
- Supriyo, E., Pudjihastuti, I., 2021. Konsentrasi Polyfenol pada Teh Hitam Celup Komersial Produksi Perkebunan Teh di Jawa Tengah. *METANA* 17, 55–60. <https://doi.org/10.14710/metana.v17i2.41776>
- Susanti Eti, Sari Wenny Indah Purnama Eka, Andini Indah Fitri, 2024. *Buku Pedoman Kader Kesehatan Remaja Cegah Anemia*, Cetakan I. ed. Penerbit Litnus, Malang.
- Syabani Ridwan, D.F., Suryaalamshah, 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, 8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Warner, Kamran, 2023. Iron Deficiency Anemia. *StatPearls* [Internet].
- WHO, 2024. *Anaemia* [WWW Document]. World Health Organization. URL https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1 (accessed 3.4.25).
- WHO, 2021. *Adolescent Health* [WWW Document]. World Health Organization South-East Asia. URL <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health> (accessed 3.4.25).
- WHO, 2014. Global Nutrition Targets 2025 Anaemia Policy Brief.
- WHO, 2008. *Anaemia : Nutrition and Nutrition-Related Health and Development* Dara [WWW Document]. World Health Organization. URL <https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/anaemia> (accessed 3.14.25).
- Widiastuti, A.O., Widiyaningsih, E.N., 2022. *Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta*. Pekalongan .
- Yulaeka, 2020. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam* 8, 112–118. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i2.108>
- Yunawati Irma, Nur Falah Setyawati, Alifiyanti Muharramah, 2023. *Penilaian Status Gizi* , Cetakan Pertama. ed. EUREKA Media Aksara, Jawa Tengah.
- Zuniawati Setianingsih, L., 2023. Literatur Review Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 5, 63.
<https://doi.org/10.60010/jikd/v5i2.92>