HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH HITAM (*Camellia sinensis* L.) TERHADAP STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

JUNI GILANG RIFAI
NIM 3161011

PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL
2020

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH HITAM (*Camellia sinensis* L.) TERHADAP STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan menyelesaikan jenjang pendidikan
Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis

JUNI GILANG RIFAI
NIM 3161011

PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL
2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil laporan saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari dapat ditemukan adanya unsur plagiat maka gelar kesarjanaan yang telah diperoleh dapat ditinjau dan/atau dicabut.

Sukoharjo, Juli 2020

Juni Gilang Rifai
NIM. 3161011

PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH HITAM (*Camellia sinensis* L.) TERHADAP STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Oleh :

Juni Gilang Rifai
NIM. 3161011

Telah disetujui untuk diajukan ujian skripsi.

Surakarta, Juli 2020

Dosen Pembimbing

(dr. Endang Widhiyastuti, M.Gizi.)
NIDN. 0601078001

PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM TEH HITAM (*Camellia sinensis* L.) TERHADAP STATUS ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Disusun oleh :
Juni Gilang Rifai
NIM. 3161011

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan telah dinyatakan memenuhi syarat / sah

Pada tanggal 30 Juli 2020

Ketua Penguji

(Dewi Saroh, S.Si, M.Sc)
NIDN. –

Anggota Penguji I

(dr. Enny Listiawati, MPH)
NIDN. 0315067701

Anggota Penguji II

(dr. Endang Widhiyastuti, M.Gizi.)
NIDN. 0601078001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Teknologi Laboratorium Medis

M. Taufiq Qurrohman, S.Si, M.Sc
NIDN. 0622098502

MOTTO

"Balas dendam terbaik adalah dengan memperbaiki diri" – Ali Bin Abi Thalib

"LA TAHZAN, INNALLAHA MA' ANA"

" Hidup dapat dipahami dengan berpikir ke belakang. Tapi ia juga harus dijalani dengan berfikir ke depan" – Soren Kiekegaard

"BEKERJA KERAS DAN BERSIKAP BAIKLAH. HAL LUAR BIASA AKAN TERJADI" – CONAN O'BRIEN

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis.
2. Orang tua penulis yang memberikan dukungan moriil dan materiil serta doa-doa yang dipanjatkan untuk penulis.
3. Dosen pembimbing dr. Endang Widhiyastuti, M.Gizi. yang telah membimbing penulis dengan sabar serta memberikan semangat.
4. Dosen penguji Ibu Dewi Saroh, S.Si, M.Sc dan dr. Enny Listiawati, MPH yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Tiara Indah Sulityo yang selalu memberi semangat serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Temanku Jessa dan Arliko terimakasih untuk keceriaan, semangat, dan waktu yang diberikan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Keluarga D4 TLM 2016 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu terimakasih untuk kebersamaan, suka duka dan keceriaannya selama 4 tahun ini.
8. Keluarga besar STIKES Nasional terimakasih banyak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Kebiasaan Minum Teh Hitam (*Camellia sinensis* L.) terhadap Status Anemia pada Remaja Putri". Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis di STIKES Nasional.

Penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Hartono, S.Si, M.Si, Apt selaku ketua STIKES Nasional Surakarta
2. Bapak M. Taufiq Qurrohman, S.Si, M.Si. selaku ketua program studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis yang telah memberikan kesempatan bagi kami untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. dr. Endang Widhiyastuti, M.Gizi. selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan nasehat serta membantu penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu Dewi Saroh, S.Si, M.Sc dan dr. Enny Listiawati, MPH selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kedua orang tua serta keluarga besar penulis yang memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
6. Sahabat serta rekan-rekan STIKES Nasional yang bersama-sama berjuang untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Penulis berharap Skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membaca Skripsi. Terimakasih.

Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN JUDUL ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
INTISARI ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xiv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Kajian Pustaka 6
B. Kerangka Pikir 23
C. Hipotesis 24

BAB III METODE PENELITIAN **25**
A. Bagan Alur Penelitian 25
B. Sumber Data 26
C. Analisa Data 27
D. Jadwal Penelitian 27

BAB IV HASIL DAN PEMBASAHAN **28**
A. Hasil 28
B. Pembahasan 32

BAB V SIMPULAN DAN SARAN **35**
A. Simpulan 35
B. Saran 35

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian..... 27
Tabel 4.1 Data Karakteristik Populasi dan Sampel..... 29
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Status..... 29
Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Kebiasaan Minum Teh dan Status Anemia..... 30
Tabel 4.4 Data Deskriptif dan Uji Statistik..... 31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Daun Teh (*Camellia Sinensis* L.) 6
Gambar 2.2 Kerangka Pikir..... 23
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian 25

INTISARI

Juni Gilang Rifai. NIM 3161011. 2020. Hubungan Kebiasaan Minum Teh Hitam (*Camellia sinensis*. L) terhadap Status Anemia pada Remaja Putri.

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi masyarakat. Penyebab utama anemia di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan atau minuman sumber zat besi. Perilaku konsumsi remaja putri terhadap bahan makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Salah satunya yaitu mengkonsumsi minuman teh, hal ini disebabkan karena kandungan tanin dan senyawa polifenol di dalam teh. Oleh sebab itu teh merupakan inhibitor dalam menghambat penyerapan zat besi, yang mengakibatkan menurunnya jumlah eritrosit dalam tubuh. Penurunan eritrosit menjadi salah satu indikator terjadinya anemia. Tujuan dari studi literartur ini adalah untuk mengetahui hubungan hubungan kebiasaan minum teh hitam (*Camellia sinensis*. L) terhadap status anemia pada remaja putri.

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Sampel yang digunakan adalah remaja putri berusia 14-22 tahun. Analisis data yang digunakan dalam studi literatur ini yaitu dengan mengumpulkan data referensi dalam bentuk jurnal tentang hubungan kebiasaan minum teh terhadap status anemia pada remaja putri. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan kesimpulan.

Hasil penelitian studi literatur hubungan kebiasaan minum teh terhadap status anemia pada remaja putri menujukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh terhadap status anemia pada remaja putri dengan nilan $p < 0,05$.

Kata kunci : ***Kebiasaan minum teh hitam, Hemoglobin, Anemia, Remaja putri***

ABSTRACT

Juni Gilang Rifai. NIM 3161011. 2020. *Relationship between Habits Comsumption of Black Tea (Camellia sinensia L.) with Anemia Status in Adolescence Girls.*

Anemia is a global health problem that affects society. The main cause of anemia in Indonesia is low intake of substances and other nutrients, which is caused by low consumption of food or beverage sources of iron. The consumption behavior of young women towards food can be one of the causes of anemia failure. One of them consumes drinks, this is due to the tannin content and polyphenol composition in tea. Tea is an inhibitor in preventing iron, which decreases in amount in the body. Reducing erythrocytes is one indicator of decreasing anemia. The purpose of this literature study is to determine the relationship between habits comsumption of black tea (*Camellia sinensis*. L) to the status of anemia in adolescent girls.

This type of research is the study of literature. The sample used was young women aged 15-22 years. Analysis of the data used in the study of this literature is to collect reference data in the form of journals about the relationship of tea drinking habits to the status of anemia in adolescence girls. The collected data is analyzed to get conclusions.

The results of the study of the literature the relationship the habits comsumption of tea on anemia status in adolescent girls shows that there is a significant relationship between tea drinking habits on anemia status in adolescent girls with a value of $p < 0.05$.

Keyword : Black Tea drinking habits, hemoglobin, anemia, Adolescence Girl

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi masyarakat baik di negara berkembang maupun negara maju (WHO, 2015). Secara global data menunjukkan 20% penduduk dunia atau 150 juta orang menderita anemia (Setiyarno *et al*., 2012). Secara nasional proporsi penduduk mengalami anemia pada umur ≥1 tahun sebanyak 21,7%. Berdasarkan pengelompokan umur, didapatkan bahwa anemia pada remaja (umur 15-24 tahun) cenderung lebih tinggi yaitu sebesar 18,4% dibandingkan dengan kelompok dewasa muda (umur 25-34 tahun) 16,9%. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa proporsi anemia pada perempuan baik remaja atau dewasa muda (23,9%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu sebesar 18,4% (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Penyebab utama anemia di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya, yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi makanan atau minuman sumber zat besi (Zidni *et al*, 2018). Kebiasaan minum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Selain air putih, teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia. Rata-rata konsumsi teh penduduk dunia adalah 120 ml/hari per kapita. Teh diketahui banyak manfaat kesehatan, antara lain menurunkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler (Besral, *et al*, 2007). Walaupun teh mempunyai banyak

manfaat kesehatan, namun ternyata teh juga diketahui menghambat penyerapan zat besi yang bersumber dari bukan heme (non-heme iron) (Septiawan, 2015).

Herrell (dalam Besral, *et al*, 2007) melaporkan bahwa teh hitam dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme sebesar 79-94% jika dikonsumsi secara bersama-sama dengan asupan makanan yang mengandung zat besi. Daun teh mengandung kafein, teofilin, *xanthine,* adenin, minyak atsiri, kuersetin, naringenin, dan natural *fluoride.* Selain itu, teh mengandung senyawa yang bernama tanin. Tanin ini dapat mengikat beberapa logam seperti zat besi, kalsium, dan alumunium yang membentuk ikatan kompleks secara kimiawi, maka senyawa besi dan kalsium yang terdapat pada makanan sulit diserap tubuh sehingga menyebabkan penurunan zat besi (Fe).

Kebiasaan minum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia selain air putih, teh merupakan minuman yang paling banyak dikonsumsi oleh manusia terutama di kalangan remaja putri. Perilaku konsumsi remaja putri terhadap bahan makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Salah satunya yaitu mengkonsumsi minuman teh, hal ini disebabkan karena kandungan tanin dan senyawa polifenol di dalam teh yang apabila teroksidasi akan mengikat mineral seperti zat besi, kalsium, dan zink. Oleh sebab itu teh merupakan inhibitor dalam menghambat penyerapan zat besi, yang mengakibatkan menurunnya jumlah eritrosit dalam tubuh. Penurunan hemoglobin menjadi salah satu indikator terjadinya anemia, salah satu

pemeriksaan untuk mengetahu adanya anemia yaitu dengan pemeriksaan hemoglobin (Alamsyah *et al*, 2016).

Penelitian Alamsyah *et al* (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi makanan penghambat zat besi dengan kejadian anemia, hasil menunjukkan 94,5% responden mengalami anemia. Sedangkan penelitian Fadhillah (2018) menunjukkan hubungan antara kebiasaan minum teh terhadap kejadian anemia pada remaja putri sebesar 52,6%. Hasil penelitian Setyaningsih (2007) di SMK Amaliyah, Sekadau, Kalimantan Barat, menunjukan remaja putri yang memiliki kebiasaan minum teh ≥1 gelas/hari memiliki resiko 2,023 menderita anemia dibandingkan remaja putri yang menkonsumsi teh ≤1 gelas/hari. Tetapi pada penelitian Lestari *et al* (2018) menunjukkan hasil nilai probabilitas 0,329 (p=0,329>0,05) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan tanin dan kejadian anemia. Berdasarkan uraian tersebut melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian studi literatur dengan judul "Kebiasaan Minum Teh Hitam (*Camellia sinensis* L.) terhadap Status Anemia pada Remaja Putri"

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan kebiasaan minum teh hitam (*Camellia sinensis* L.) dengan status anemia pada remaja putri ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan kebiasaan minum teh hitam (*Camellia sinensis* L.) dengan status anemia pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui kebiasaan minum teh hitam (*Camellia sinensis* L.) pada remaja putri.

   b. Mengetahui nilai hemoglobin pada remaja putri.

   c. Menganalisis hubungan kebiasaan minum teh hitam terhadap status anemia pada remaja putri.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu kesehatan khususnya di bidang hematologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pustaka dan rujukan bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian lebih lanjut serta sebagai bahan referensi bacaan.

b. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan, kemampuan dalam melakukan penelitian di bidang Hematologi khususnya dalam pemeriksaan hemoglobin atau pemeriksaan penunjang anemia.

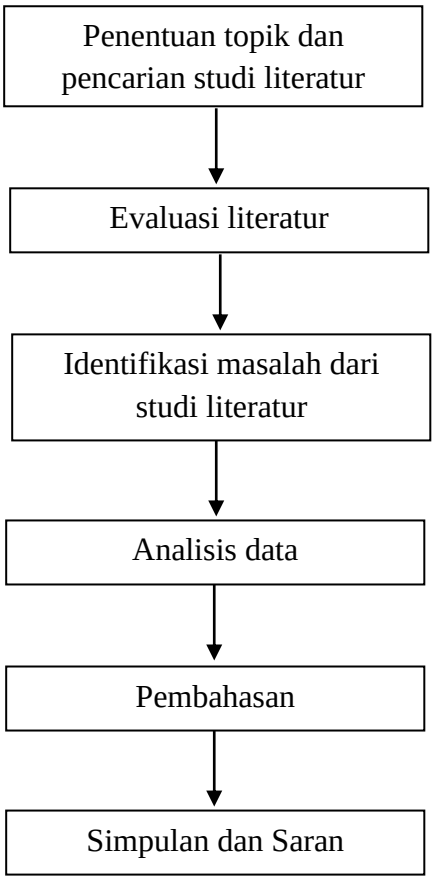
c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi masyarakat khususnya di kalangan remaja putri terhadap minuman teh, serta dapat menjadi bahan masukan dan evaluasi terhadap status anemia terhadap kebiasaan minum teh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Alur Penelitian



Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian

B. Sumber Data

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini berasal dari hasil penelitian/jurnal ilmiah yang berkaitan dengan hubungan kebiasaan minum teh terhadap status anemia. Sumber-sumber tersebut didapatkan dari karya tulis oleh ahli yang berkompeten pada bidang yang terkait dintaranya :

1. Suni. 2016. Hubungan Kebiasaan Minum Teh dan Pengetahuan Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi di SMK Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Skripsi.* Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Surakarta.
2. Marina. Indriasari, R. Jafar. N. 2014. Konsumsi Tanin Dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal MKMI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.* Vol 11. No. 1 : 50-58.
3. Herta. M, Laraeni. Y, Dahlia. Y. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fakultas Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram. Nusa Tenggara Barat.* Vol. 11. No. 1 : 80-86.
4. Amiroh. S. 2018. Hubungan Frekuensi Minum Teh dan Pola Menstruasi Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta. *Skripsi.* Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.

C. Analisis Data

Analisa data dari studi literatur mengenai hubungan kebiasaan minum teh hitam terhadap status anemia akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, yaitu dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan meliputi distribusi frekuensi, distribusi persentasi, dan pengukuran tendensi setral.

D. Jadwal Penelitian

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli
Pengajuan judul										
Pengajuan Bab I										
Pengajuan Bab II										
Pengajuan Bab III										
Ujian Proposal										
Validasi Proposal										
Pengajuan Bab IV-V										
Penyelesaian Skripsi										

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil dari analisa data dari studi literatur yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan minum teh terhadap status anemia pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian secara langsung terhadap responden, serta dapat melakukan pemeriksaan penunjang anemia selain kadar hemoglobin misal pemeriksaan nilai hematokrit atau nilai indeks eritrosit.
2. Bagi masyarakat khususnya remaja putri, untuk mengurangi mengkonsumsi teh agar mengurangi tingkat resiko anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, P. R. Andrias, D.R. 2016. Hubungan Kecukupan Gizi dan Konsumsi Makanan Penghambat Zat Besi dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Media Gizi Indonesia.*

Amiroh. S. 2018. Hubungan Frekuensi Minum Teh dan Pola Menstruasi Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMK Negeri 4 Surakarta. *Skripsi.* Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.

Argana, Guntur. 2004. Vitamin C sebagai Faktor Dominan Untuk Kadar *Hemoglobin Pada Wanita Usia 20-35 Tahun. Jurnal Kedokteran Trisakti.* Vol. 23. No. 1 : 6-14

Badan POM RI. 2010. *Acuan Sediaan Herbal Vol 5 Edisi I*. Jakarta : Direktorat Obat Asli Indonesia, Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.

Besral. Meilianingsih, L. dan Sahar, J. 2007. Pengaruh Minum Teh terhadap Kejadian Anemia pada Usila di Kota Bandung: *Jurnal Makara, Kesehatan,* Vol.11. No. 1 : 38-43.

Bungsu, P. 2012. *Pengaruh Kadar Tanin Pada Teh Celup Terhadap Anemia Gizi Besi (AGB) Pada Ibu Hamil di UPT Puskesmas Citeureup Kabupaten Bogor. Tesis*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.

Fadhillah. N. 2018. Hubungan Asupan Fe, Vitamin C, Protein dan Kebiasaan Minum the terhadap Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X dan XI di SMK Nusatama Padang Tahun 2018. *Skripsi.* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Fakhidah, L. N., & Putri, K. S. E. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Meternal.* Vol 1. No 1 : 60-66.

Handayani, W. dan Haribowo, S.,A. 2008. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Hematologi.* Jakarta: Salemba Medika. https://books.google.com/books?isbn=9793027762

Herta. M, Laraeni. Y, Dahlia. Y. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fakultas Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram. Nusa Tenggara Barat.* Vol. 11. No. 1 : 80-86.

Ismarani. 2012. Potensi Senyawa Tannin Dalam Menunjang Produksi Ramah Lingkungan. CEFARS : *Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah.* Vol. 3. No. 2 : 46-55.

Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Interpretasi Data Klinik.* Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013.* Kementrian Kesehatan RI. Jakarta.

Lestari, P. Paratmanitya, Y. Suliyah, S. 2018. Intake of Iron and Inhibitor Are Not Related With Anemia. *Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia Departemen Kebidanan Fakultas Ilmu Keehatan Universitas Alma Ata*. Vol. 6. No. 3.

Marina. Indriasari, R. Jafar. N. 2014. Konsumsi Tanin Dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal MKMI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.* Vol 11. No. 1 : 50-58.

Nasution. S. D. 2015. Malnutrisi dan Anemia pada Penderita Tuberkulosis Paru. *Jurnal Medis Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.* Vol. 4. No. 8.

Noviawati. E. 2012. Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Kejadian Anemia pada Mahasiswi PSPD Angkatan 2009-2011 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN, Jakarta.

Nugrahani, I. 2013. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Menstruasi Pada Mahasiswa DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *KTI*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah.

Permatasari. W. H. 2016. Hubungan antara Status Gizi, Siklus, dan Lama Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 3 Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Airlangga Surabaya.

Proverawati, AS. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan.* Yogyakarta : Nuha Medika.

Rasmaliah. 2004. Anemia Kurang Besi dalam Hubungannya Infeksi Cacing pada Ibu Hamil. *Artikel Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.* http://www.library.usu.ac.id (Di akses tanggal 13 Maret 2020).

Riskesdas. 2013. *Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.* Jakarta.

Royani. I., Irwan. A., Arifin. A. 2017. Pengaruh Mengkonsumsi Teh Setelah Makan Terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri.

Jurnal FK UMI. Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Makassar

Setyaningsih, E. 2007. Anemia Gizi Pada Remaja Putri Smk Amaliyah Sekadau Kalimantan Barat Tahun 2007. *Tesis.* Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

Septiawan. Y., Sugerta. E. 2015. Hubungan Kebiasaan Minum Teh dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trisemester II di Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lamoung Utara. *Jurnal Kesehatan Ilmu Keperawatan Mitra Lampung.* Vol. 6. No. 2.

Setiyarno. Anggraeni, T. Mustaan. 2012. Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin di Kecamatan Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Universitas Usahid Surakarta*. Vol. 1. No. 1 : 1-13.

Suni. S. R. 2016. Hubungan Kebiasaan Minum Teh dan Pengetahuan Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Siswi di SMK Negeri 1 Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS, Surakarta.

Suryani. I. A. M., Pradiyadnya. I. W. R. 2017. Anemia Defisiensi Besi. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali.

Suryanty. R., Rosdiana. N., Lubis. B. 2005. Peran Eritropietin pada Anemia Akibat Keganasan pada Anak. *Jurnal Sari Pediatri*. Vol. 7. No. 1.

Stevanus. A. 2017. Hubungan Antara Kebiasaan Minum Teh terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) pada Mahasiswa Universitas Setia Budi Surakarta. *Skripsi*. Universitas Setia Budi. Surakarta.

WHO. 2005. *Worldwide Prevalence of Anaemia 1993 – 2005*. WHO Global Database on Anaemia.

Zarianis. 2006. *Esensial Anatomi Dan fisiologi Dalam Asuhan Maternitas.* Jakarta: EGC

Zidni, Nafia. I, Sitasar. A. 2018. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Aplikasi Mobile “Stop Anemia” terhadap Pengetahuan Tentang Anemia dan Sikap dalam Mencegah Anemia pada Remaja Putri di Desa Tridadi Kabupaten Sleman. *Skripsi.* Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.