

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil review dua belas artikel telah dinalisis dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa :

1. **Konsumsi Teh pada Remaja**

Berdasarkan penelitian dari sebelas artikel terdapat beberapa artikel yang menyebutkan remaja memiliki kecenderungan konsumsi teh saat makan maupun 30 menit setelah makan serta mengonsumsi teh hampir setiap hari. Konsumsi teh pada remaja tidak lepas dari budaya minum teh yang telah dibiasakan saat anak-anak. Budaya konsumsi atau minum teh di Indonesia tidak terkait dengan aturan apa pun dan dapat diminum kapan saja sehingga inovasi minuman dari teh dapat diterima dengan mudah di Indonesia. Minuman teh yang telah diinovasi inilah yang banyak menarik minat para remaja untuk dikonsumsi.

2. **Kejadian Anemia pada Remaja**

Berdasarkan penelitian dari sebelas artikel menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami anemia. Anemia dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu anemia ringan (Hb 10,1-11,9 g/dl), anemia sedang (Hb 8,1-10 g/dl) dan anemia berat (Hb \leq 8 g/dl). Sedangkan kelompok yang tidak mengalami anemia memiliki kadar Hb \geq 12 g/dl. Hasil dari artikel yang menggunakan responden remaja perempuan dan laki-laki menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih besar mengalami anemia dibanding

remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan mengalami menstruasi dimana kebutuhan zat besi pada remaja perempuan lebih banyak daripada remaja laki-laki. Remaja rentan mengalami masalah gizi dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat memasuki usia remaja membutuhkan energi yang lebih banyak. Oleh sebab itu, remaja memerlukan asupan makanan yang seimbang. Salah satu masalah gizi pada remaja yaitu anemia. Terdapat beberapa factor penyebab anemia pada remaja yang dibahas pada sebelas artikel yaitu jenis kelamin, pendapatan, pengetahuan, kebiasaan sarapan pagi, asupan makanan atau nutrisi zat besi, aktivitas, Indeks Masa Tubuh (IMT), konsumsi teh, citra tubuh, usia dan riwayat ibu anemia.

3. Hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja

Hasil analisis dari sembilan jurnal menunjukkan adanya hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja dan tiga jurnal diantaranya menunjukkan remaja yang mengkonsumsi teh 1-3 kali lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan remaja yang tidak mengkonsumsi teh. Remaja yang lebih sering mengkonsumsi teh akan lebih berisiko terkena anemia daripada remaja yang jarang maupun tidak mengkonsumsi teh.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan dan informasi hasil penelitian dari beberapa peneliti dalam kurun lima tahun terakhir mengenai hubungan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja.

2. Bagi Pemberi Layanan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan dan penanganan serta pemberian informasi/health education terutama informasi mengenai hubungan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja.

3. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja sehingga remaja dapat mengkonsumsi makanan yang bergizi, terutama makanan yang mengandung sumber zat besi yang tinggi serta menghindari konsumsi zat inhibitor Fe yang satunya adalah teh. Meskipun demikian, konsumsi teh tidak dilarang asal dalam batas normal. Remaja dapat mengkonsumsi teh ≤ 2 kali/minggu dan mengkonsumsinya 1,5-2 jam setelah makan agar tidak mengganggu penyerapan zat besi.