

ABSTRAK

Nursilaputri, Helma Puspita. 2021. Studi Literatur Konsumsi Teh dengan Kejadian Anemia pada Remaja. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Eni Subiastutik, S.Kep.Ns.,Msc. Pembimbing Pendamping : Didien Ika Setyarini, SSiT., M.Keb.

Tannin merupakan salah satu kandungan dalam teh yang dapat menghambat absorpsi zat besi. Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya anemia. Pada remaja, anemia umumnya dapat menyebabkan tubuh mudah terinfeksi, kebugaran tubuh berkurang, semangat belajar menurun yang akan berpengaruh pada prestasi belajar siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan menggunakan pendekatan *Tradisional Review*. Artikel diambil 2 database yaitu PubMed dan Google Scholar dari tahun 2016-2020 kemudian dilakukan skrining menggunakan PEOS framework dan diperoleh sebanyak 11 artikel yang terdiri dari lima artikel nasional dan enam artikel internasional. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literature: “*Anemia in Adolescents and Tea Consumption*”, “*Iron Deficiency in Adolencens and Tea Consumption*”, “*Anemia pada Remaja dan Konsumsi Teh*”. Hasil review dari sebelas artikel yang ditemukan menunjukkan bahwa seluruh remaja mengkonsumsi teh dan mengalami anemia. 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 harus memperhatikan gaya hidup serta asupan nutrisi dalam makanannya, terutama makanan yang mengandung sumber zat besi yang tinggi dan menghindari makanan yang mengandung zat *inhibitor* zat besi yang salah satunya adalah teh.

Kata kunci : Anemia remaja, Konsumsi teh