

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI TEH DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**



Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Oleh :

YOLANDA WIDYA PUTRI ANDIANI

J310130028

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI TEH DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**



YOLANDA WIDYA PUTRI ANDIANI

J310130028

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

YOLANDA WIDYA PUTRI ANDIANI J310130028

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI TEH DENGAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1
BANYUDONO**

Pendahuluan: Anemia adalah keadaan kekurangan sel darah merah dibandingkan normalnya yang salah satunya disebabkan oleh konsumsi zat penghambat zat besi (Fe) seperti tanin dalam teh. Tanin diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi terutama kategori heme non iron. Minum teh bersamaan dengan makan dapat menghambat penyerapan Fe sehingga akan mempengaruhi kadar hemoglobin.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsumsi teh dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Banyudono

Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian remaja putri 77 responden diperoleh menggunakan *propotional random sampling*. Data kebiasaan konsumsi teh diperoleh dengan metode wawancara menggunakan kuesioner kebiasaan

konsumsi teh dan dengan metode recall 7 x 24 jam berturut-turut. Data kadar hemoglobin diperoleh dengan cara pengambilan sampel darah menggunakan metode *hemocue*. Seluruh data dianalisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil: Remaja putri SMA Negeri 1 Banyudono sebagian besar memiliki jumlah konsumsi teh yang tergolong sering (92,7%) dan anemia (54,5%). Uji hubungan konsumsi teh dengan kadar hemoglobin nilai $p = 0,000$ dan nilai korelasi spearman (r) sebesar -0,684.

Kesimpulan: Ada hubungan antara konsumsi teh dengan kadar hemoglobin dan semakin tinggi jumlah konsumsi teh maka semakin rendah kadar hemoglobin pada remaja putri.

Saran: Siswa sebaiknya mengurangi jumlah konsumsi teh atau konsumsi teh 2-3 jam sesudah makan dan meningkatkan asupan makanan yang mengandung tinggi Fe

Kata Kunci: Kebiasaan Konsumsi teh, Kadar hemoglobin

NUTRITION SCIENCE DEPARTEMENT
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

YOLANDA WIDYA PUTRI ANDIANI J310130028

**THE ASSOCIATION OF BETWEEN TEA CONSUMPTION WITH
HEMOGLOBIN LEVELS IN YOUNG WOMEN IN SMA NEGERI 1
BANYUDONO**

Introduction: Anemia is a state of deficiency of red blood cells compared to normal, one of which is caused by consumption of iron (Fe) inhibitors such as tanin in tea. Tanin are known to inhibit the absorption of iron, especially the non-iron heme category. Drinking tea together with meals can inhibit the absorption of Fe so that it will affect hemoglobin levels.

Objective: The purpose of this study was to determine the association between tea consumption habits and hemoglobin levels in adolescent girls in SMA Negeri 1 Banyudono

Method: The research method used was *cross sectional*. The sample of 77 young respondent was obtained by using *proposional random sampling*. Side tea consumption was obtained by recall method 7x24 hours in a row and using a cake

consumption habits tea consumption. Hemoglobin levels were obtained by taking blood using the hemocue method. All data were analyzed using the *Rank Spearman*.

Results: Most of the girls in Banyudono High School 1 have the amount of tea consumption which is classified as frequent (92.7%) and anemia (54,5%). Test the relationship of tea consumption with hemoglobin levels $p=0,000$ and spearman correlation value (r) of -0,684.

Conclusion: There is an association between tea consumption habits and hemoglobin levels and the higher the amount of tea consumption, the lower the hemoglobin level in young women.

Suggestion: Student should reduce the amount of tea consumption or te consumption 2-3 hours after a meal and increase the intake of foods containing high Fe

Keyword: Tea consumption habits, hemoglobin levels

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka

Surakarta, 26 Februari 2020

Penulis



Yolanda Widya Putri.A

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Konsumsi Teh dengan Kadar
Hemoglobin Pada Remaja Putri SMA Negeri 1
Banyudono

Nama Mahasiswa : Yolanda Widya Putri Andiani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 130028

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 24 Februari 2020
Dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji

Surakarta, 13 April 2020

Menyetujui,
Pembimbing


Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr
NIK/NIDN.1467

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/NIDN. 717/06-2906-7401

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI TEH DENGAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI SMA NEGERI 1 BANYUDONO**

Oleh:

**YOLANDA WIDYA PUTRI ANDIANI
J 310 130028**

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 13 April 2020

Pembimbing

Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr
NIK/NIDN.1467

Penguji :

1. Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr ()
2. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()
3. Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz, M.S ()

Menyetujui
Kaprodik Ilmu Gizi

Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si.Med
NIK/NIDN. 717/06-2908-7401

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta


Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN. 786/06-171

MOTTO

“Memulai dengan penuh keyakinan, Menjalankan dengan penuh keikhlasan,
Menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan”

(Penulis)

“Harga kebaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah diperbuatnya”

(Ali Bin Abi Thalib)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Rasa syukur kepada Allah SWT atas segala ilmu yang telah diberikan selama proses belajar ini, dan semoga dapat bermanfaat

Terimakasih kepada kedua orang tuaku (Bapak Winarno dan Ibu Sri Wahyuni) sekaligus inspirasiku yang telah memberikan kepercayaan, kasih sayang, dukungan, dan doa di setiap waktu dan saudariku (Nadya Firda Permata Putri) yang selalu memberikan dukungan dan motivasi.

Pembimbing terbaik Ibu Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr terimakasih atas segala bimbingan, arahan, nasehat dan waktu dalam mengerjakan skripsi ini

Seluruh dosen program studi ilmu gizi yang telah memberikan banyak ilmu dan kesabaran dalam membimbing

Terimakasih untuk Muhammad Nur Kholis Majid, S.E yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam mengerjakan skripsi ini.

Terimakasih untuk sahabatku Mery, Gani, Milda, Diyan, Fitri yang selalumemberikan semangat

Dan untuk semua pihak yang turut membantu menyelesaikan karya ini.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Yolanda Widya Putri Andiani
Tempat, Tanggal Lahir : Boyolali, 28 Oktober 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Tempel , Jembungan, Banyudono, Boyolali

B. Riwayat Hidup

1. Lulus TK Perwanida Sambon
2. Lulus SD Negeri Sambon 1
3. Lulus SMP Negeri 1 Banyudono
4. Lulus SMA Negeri 2 Sukoharjo
5. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 fakultas ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Sejak 2013

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul: “Hubungan antara Kebiasaan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri SMA Negeri1 Banyudono”, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya Proposal Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Endang Nur Widyaningsih, SST.,Msi. Med selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis
4. Bapak dan Ibu tercinta atas kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus
5. Teman-teman S1 Ilmu Gizi Angkatan 2013 yang selalu memberikan dukungan dan semangat
6. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan Proposal Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Proposal Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Akhirnya penulis berharap semoga Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Surakarta, 24 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAC	v
PERNYATAAN	vii
HALAMAN PERSETUJUAN	viii
PENGESAHAN SKRIPSI	ix
MOTTO	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	xi
RIWAYAT HIDUP	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR LAMPIRAN	xxii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja.....	7
B. Anemia.....	10
1. Pengertian Anemia.....	10
2. Klasifikasi Anemia.....	12
3. Tanda-tanda Anemia.....	13
4. Penyebab Anemia.....	13
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Anemia.....	14
6. Dampak Anemia.....	19
7. Pencegahan Anemia.....	19
C. Hemoglobin.....	15
1. Pengertian Hemoglobin.....	21
2. Fungsi Hemoglobin.....	21
3. Batas Normal Nilai Hemoglobin.....	22
4. Cara Pengukuran Kadar Hemoglobin.....	22
D. Teh.....	24
E. Hubungan antara Konsumsi Teh dengan Anemia.....	27

F. Kerangka Teori.....	28
G. Kerangka Konsep.....	28
H. Hipotesis	28
I. Internalisasi Keislaman.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
B. Subjek Penelitian.....	31
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Variabel Penelitian.....	34
F. Definisi Operasional.....	35
G. Pengumpulan Data.....	35
H. Langkah-langkah Penelitian.....	37
I. Pengolahan Data.....	39
J. Analisis Data.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum Lokasi Penelitian.....	42
1. Gambaran Sekolah.....	42
2. Sarana Sekolah.....	42
3. Kegiatan Kesehatan.....	43

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

- a. Karakteristik Responden.....43
- b. Daftar Jenis Teh yang Dikonsumsi.....45
- c. Berdasarkan Jumlah Konsumsi Teh.....45
- d. Berdasarkan Rentang Waktu Minum Teh47
- e. Berdasarkan Kekentalan Teh.....48
- f. Berdasarkan Kadar Hemoglobin.....49

2. Analisis Bivariat

- a. Distribusi Jumlah Konsumsi Teh dengan Hb.....52
- b. Uji Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hb..53

BAB V

PENUTUP

- A. Kesimpulan.....58
- B. Saran.....58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Ambang Batas Pemeriksaan Hematokrit dan Hemoglobin.....	11
Tabel 2. Batas Normal Terendah Nilai Hemoglobin.....	22
Tabel 3. Waktu Penelitian.....	31
Tabel 4. Jumlah Sampel Kelas X.....	33
Tabel 5. Jumlah Sampel Kelas XI.....	33
Tabel 6. Definisi Operasional.....	35
Tabel 7. Pengkategorian Kebiasaan Minum Teh.....	39
Tabel 8. Pengkategorian Kadar Hemoglobin.....	40
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	43
Tabel 10. Daftar Jenis Minum Teh.....	45
Tabel 11. Distribusi Subyek Berdasarkan Variabel.....	46
Tabel 12. Distribusi Kebiasaan Minum Teh.....	46
Tabel 13. Distribusi subyek Berdasarkan Rentang Waktu.....	47
Tabel 14. Distribusi Subyek Berdasarkan Kekentalan Teh.....	48
Tabel 15. Distribusi Subyek Berdasarkan Kadar Hemoglobin.....	50
Tabel 16. Tabulasi silang Konsumsi Teh dengan kadar Hb.....	52

Tabel 17. Uji Hubungan Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin.....	53
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Kuesioner Kebiasaan Minum Teh
3. Formulir Recall 24 Jam
4. Gambar Kepekatan Teh
5. Master Data
6. Hasil Uji Statistik
7. Dokumentasi
8. Surat Kode Etik