BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Jalannya Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan minum teh setelah makan pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu dengan jumlah sampel 73 remaja putri. Sebelum dimulainya penelitian ini, peneliti melakukan persiapan terlebih dahulu, dimulai dari mengurus dan mengantarkan surat izin penelitian dari institusi ke pihak sekolah sebagai tempat penelitian dilaksanakan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025 di SMPN 4 Kota Bengkulu dengan mendapatkan izin dari Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan nomor surat layak etik KEPK.BKL/576/06/2025.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pengumpulan data primer didapatkan melalui pengisian kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang anemia dan lembar *Food Frequency Quisioner (FFQ)* untuk mengukur kebiasaan minum teh setelah makan pada 73 remaja putri yang dibantu oleh Petugas UKS SMPN 4 Kota Bengkulu. Sedangkan, data sekunder didapatkan melalui Petugas Tata Usaha SMPN 4 Kota Bengkulu terkait nama dan kelas remaja putri yang akan mengikuti penelitian.

Setelah data didapatkan, selanjutnya dilakukan proses tabulasi data ke Excel menggunakan master tabel yang kemudian data diolah pada aplikasi SPSS dengan menggunakan uji Chi-Square untuk menjawab hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan minum teh

setelah makan pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu dengan analisis sebagai berikut;

B. Hasil Penelitian

Setelah pengumpulan data selesai, data tersebut diproses melalui beberapa tahapan yang meliputi *editing* (pemeriksaaan dan penyuntingan data), *coding* (pemberian kode pada data), *entry* (memasukkan data ke dalam perangkat lunak statistik), *cleaning* (pembersihan data) baru kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi pengetahuan tentang anemia dan kebiasaan minum teh pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu, sebagai beriku:

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Minum Teh Remaja Putri

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=73)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Kurang	33	45,2
Cukup	28	38,4
Baik	12	16.4
Kebiasaan Minum Teh		
Tidak Baik	48	65,8
Baik	25	34,2
Total	**73**	**100**

Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa hampir sebagian (45,2%) remaja putri memilliki pengetahuan yang kurang mengenai anemia dan sebagian besar (65,8%) remaja putri memilliki kebiasaan minum teh yang tidak baik.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan minum teh setelah makan pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu Tahun 2025, dengan menggunakan uji *Chi-Square* dari aplikasi SPSS. Adapun hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Hubunga Pengetahuan tentang Anemia dengan Kebiasaan MinumTeh Setelah Makan pada Remaja Putri di SMPN 4 Kota Bengkulu

Variabel	Kebiasaan Minum The				Jumlah		P Value	OR CI 95%
	Tidak Baik		Baik					
	N	%	N	%	N	%		
Tingkat Pengetahuan								
Kurang	29	39,7	4	5,5	33	45,2	0,000	**21,7**
Cukup	16	22	12	16,4	28	38,4		
Baik	3	4,1	9	12,3	12	16,4		

**Fisher's Exact Test*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil hampir sebagian (39,7%) remaja putri dengan tingkat pengetahuan kurang dan memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai p-value=0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kebiasaan minum teh setelah makan pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu, dengan nilai OR = 21,7 berarti remaja dengan pengetahuan yang kurang tentang anemia berisiko 21,7 kali lebih besar untuk memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik..

C. Pembahasan

Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan Pada Remaja Putri di SMPN 4 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan bahwa hampir sebagian (45,2%) remaja putri memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai anemia. Pertanyaan pada kuisioner yang memiliki jumlah benar paling sedikit berdasarkan master tabel adalah pertanyaan ke 15, yang berisi tentang siapa saja yang perlu minum tablet tambah darah untuk mencegah anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang anemia khusudnya kelompok sasaran suplementasi zat besi masih kurang. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Notoadmojo (2018), pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh pendidikan, media massa atau informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, serta usia. Jika faktor-faktor tersebut tidak terpenuhi secara optimal, maka individu cenderung memiliki pengetahuan yang kurang baik.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Hasil penelitian ini juga didukung dengan teori dari Misroh Mulianingsih (2021) yang menyebutkan bahwa pengetahuan yang kurang dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: Pendidikan,media massa, lingkungan, pengalaman dan umur. Faktor utama yang memengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan formal, termasuk pengetahuan tentang anemia. Pendidikan formal menjadi penentu utama karena di lingkungan sekolah, remaja memperoleh informasi kesehatan yang terstruktur dan terarah.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Indriasari et al. (2022), Faktor pendidikan formal, terutama di tingkat sekolah menengah memiliki peran signifikan dalam membentuk pengetahuan remaja putri tentang anemia. Namun, meskipun pendidikan telah diberikan seringkali materi tentang anemia belum tersampaikan secara komprehensif atau belum cukup mampu mengubah prilaku remaja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengann teori dari Nurhalimah (2024) bahwa faktor internal individu, lingkungan sosial dan paparan informasi juga sangat memengaruhi tingkat pengetahuan. Media massa sebagai salah satu sumber informasi memiliki potensi besar untuk menyebarluaskan pengetahuan. Namun jika akses terhadap media informasi yang akurat terbatas atau jika informasi yang disediakan tidak mudah dipahami bagi remaja, maka pengetahuan tidak dapat diterima dengan baik.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar (65,8%) remaja putri memilliki kebiasaan minum teh yang tidak baik di SMPN 4 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini penting untuk diperhatikan karena kebiasaan minum teh yang tidak baik berpotensi mengganggu penyerapan zat besi dalam tubuh sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Nursilaputri et.al. (2022) bahwa teh mengandung tanin yang dapat menghambat absorbsi zat besi yang dibutuhkan tubuh untuk menghasilkan hemoglobin. Jika pasokan hemoglobin kurang maka akan mengakibatkan terganggunya penyusunan sel darah merah dalam tubuh yang menyebabkan aliran oksigen tubuh berkurang, dan menyebabkan anemia.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori dari Andiani (2020), bahwa konsumsi teh bersamaan saat makan dapat menurunkan absorbsi besi sampai 85%. Mengkonsumsi teh sejam sebelum atau setelah makan dapat mengurangi daya serap sel darah terhadap zat besi sebesar 64%. Pengurangan daya serap akibat teh lebih tinggi dibandingkan dengan konsumsi segelas kopi. Dengan adanya tanin, zat besi heme diserap pada level 10-30%, sedangkan besi non-iron diserap pada level 2-10%, studi menjelaskan bahwa secangkir teh setelah makan dapat menurunkan penyerapan heme non-iron antara 30-60%. Tanin memiliki campuran polifenol yang sulit dipisahkan, senyawa tanin dapat mengendapkan protein dari larutan sehingga konsumsi tanin berlebihan dapat menyebabkan gangguan penyerapan protein yang mana kebanyakan sumber besi juga berasal dari sumber protein.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan teori dari Agustin (2023) mengonsumsi teh satu jam setelah makan dapat menghambat penyerapan zat Fe hingga 64%, oleh karena itu sebaikmya tidak mengonsumsi teh bersamaan atau setelah makan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Boli et al (2022) menunjukkan bahwa dari 41 responden, diketahui 13 responden (31,7%) memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik, dan 9 orangnya (69%) mengalami anemia. Kemudian diketahui bahwa remaja putri dengan pola minum teh ketika makan berisiko 52 kali lebih tinggi mengalami anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Azizatullatifah & Sarbini (2024), bahwa kebiasaan minum teh dipengaruhi oleh preferensi rasa dan kenyamanan. Teh memiliki rasa yang menyegarkan dan aroma yang khas, sehingga seringkali menjadi pilihan minuman disaat makan. Selain itu, teh juga dianggap sebagai minuman yang dapat membantu proses pencernaan, yang membuat orang merasa nyaman dan terbiasa mengonsumsi teh setelah makan. Hal ini juga didukung dengan pendapat dari Kasih Group (2025) bahwa teh merupakan minuman yang mudah diakses dan memiliki harga terjangkau oleh berbagai kalangan. Hal ini membuat teh menjadi pilihan utama dibandingkan dengan minuman lain sehingga remaja lebih memilih untuk mengonsumsi teh setelah makan.

Berdasarkan teori yang dikemukaan oleh Adhimsa & Aulia (2023) minum teh dikaitkan dengan ritual dan simbol dalam berbagai komunitas. Adanya ritual minum teh menjadi syarat spiritual dan sosial. Akulturasi budaya dari berbagai etnis juga memengaruhi kebiasaan masyarakat Indonesia secara turun temurun. Sehingga menyajikan teh menjadi salah satu kebiasaan masyarakat secara umum.

Berdasarkan analisis bivariat didapatkan hasil hampir sebagian (39,7%) remaja putri dengan tingkat pengetahuan kurang dan memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* didapatkan nilai p-value=0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

tentang anemia dengan kebiasaan minum teh setelah makan pada remaja putri di SMPN 4 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini didukung dengan pendapat Suni (2016), bahwa pengetahuan yang kurang tentang anemia menyebabkan remaja lebih memilih makanan yang memiliki bioavaibilitas zat besi yang rendah serta minuman yang menghambat penyerapan zat besi, sehingga jumlah zat besi yang diserap tubuh kurang.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Murniati et al. (2024) pengetahuan yang baik dapat memengaruhi kebiasaan atau sikap remaja. Pemahaman yang baik mengenai nutrisi yang harus dipenuhi akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja juga akan dapat memilih makanan atau asupan apa saja yang kurang sehat dan dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh atau yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin dalam darah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Hasil teori ini juga didukung oleh teori dari Andini (2020), bahwa teh merupakan minuman yang mengandung antigen kuat yaitu tanin sekitar 7-15% yang bisa mengendapkan protein pada permukaan sel. Tanin dari minum teh dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dimana penyerapan zat besi akan berkurang 56% jika mengkonsumsi 150 ml teh yang dibuat dari 2,5 gram teh. Demikian juga untuk konsumsi hamburger bersamaan dengan minum 200 ml teh akan menurunkan 64% penyerapan zat besi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Diastanti et al., 2024), terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi teh dengan kejadian

anemia pada remaja putri. Penelitian inin menunjukkan bahwa minum teh bersamaan dengan makan dapat menghambat penyerapan zat besi yang terkandung dalam makanan akibat interaksi tanin dalam teh sehingga menigkatkan risiko anemia. Dengan penegtahuan yang baik tentang waktu konsumsi teh, remaja dapat mengurangi kebiasaaan minum teh saat atau setelah makan sehingga penyerapan zat besi menjadi lebih optimal dan risiko anemia dapat ditekan.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebagian kecil (4,1%) remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik tetapi memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor yang memengaruhi kebiasaan minum teh setelah makan pada remaja putri, seperti kebiasaan sosial, adat dan budaya, kesukaaan, serta ketersediaan teh yang mudah didapatkan dan memiliki harga yang murah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan pernyataan dari Kasih Group (2025) kebiasaan sosial di lingkungan keluarga dan teman sebaya sangat berpengaruh dalam membentuk perilaku konsumsi teh setelah makan. Remaja sering kali mengikuti kebiasaan yang berlaku di lingkungan terdekat mereka. Hal ini juga didukung dengan teori dari Azizatullatifah & Sarbini (2024) bahwa teh memiliki rasa yang menyegarkan dan aroma yang khas, sehingga seringkali menjadi pilihan minuman disaat makan. The juga dianggap sebagai minuman yang dapat membantu proses pencernaan, yang membuat orang merasa nyaman dan terbiasa mengonsumsi teh setelah makan. Ketersediaan teh yang mudah didapatkan dan harga yang relatif

murah juga memperkuat kebiasaan minum teh setelah makan. Hal ini yang menjadi alasan mengapa kebiasaan ini tetap dipertahankan oleh remaja, meskipun telah memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, masih terdapat sebagian kecil remaja putri yang belum mampu mengubah kebiasaan minum teh setelah makan. Hal ini juga membuktikan bahwa perubahan perilaku kesehatan merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang memengaruhi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu