



KEBIASAAN MINUM TEH SETELAH MAKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN ASH SHOMADIYAH TUBAN

Muchammad Nauvas Syauqi¹, Binti Yunariyah², Roudlotul Jannah³, Yasin Wahyurianto⁴

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban
Email Korespondensi: naoevassjaoeqi@gmail.com

ABSTRAK

Anemia gizi besi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang dominan di Indonesia, khususnya pada kelompok remaja putri di ekosistem pesantren yang rentan akibat berbagai determinan, termasuk perilaku asupan teh postprandial yang menghambat absorpsi mineral besi. Pengkajian ini berorientasi untuk menguji korelasi antara habituasi konsumsi teh pascamakan terhadap insidensi anemia pada populasi santriwati di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban. Metode observasional analitik berdesain cross-sectional diterapkan dengan menempatkan habituasi minum teh pascamakan sebagai variabel bebas dan manifestasi anemia sebagai variabel terikat. Seluruh populasi santri putri sebanyak 60 subjek dilibatkan secara utuh memanfaatkan pendekatan total sampling. Evaluasi deskriptif mengidentifikasi bahwa porsi terbesar sampel (70,0%) mencatatkan habituasi konsumsi teh pada kategori adekuat, meskipun tingkat kejadian indikasi klinis anemia mencakup proporsi mayoritas (75,0%). Analisis kontingensi memperlihatkan gejala anemia dialami oleh 83,3% responden pada kelompok kebiasaan baik dan 55,6% pada kelompok kebiasaan kurang adekuat. Komputasi biostatistik memanfaatkan uji alternatif Fisher's Exact Test menghasilkan probabilitas $p = 0,048$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi keberadaan korelasi signifikan secara statistik antara habituasi asupan teh sesaat setelah makan dengan risiko presipitasi anemia. Temuan ini mempertegas bahwa perilaku konsumsi teh postprandial berkontribusi nyata terhadap risiko anemia gizi besi, yang berpotensi diperberat oleh intensitas aktivitas fisik harian. Oleh sebab itu, penguatan program promosi kesehatan melalui edukasi literasi gizi terstruktur krusial diimplementasikan demi mengoptimalkan upaya preventif di lingkungan pesantren.

Kata Kunci : Anemia, Kebiasaan Minum Teh, Remaja Putri, Santri.

ABSTRACT

Iron deficiency anemia remains a predominant public health issue in Indonesia, particularly among female adolescents in boarding school ecosystems who are vulnerable due to various determinants, including postprandial tea intake habits that inhibit iron mineral absorption. This study aimed to examine the correlation between postprandial tea consumption habits and the incidence of anemia among female students at Ash Shomadiyah Islamic Boarding School, Tuban. An analytical observational method with a cross-sectional design was

applied, designating postprandial tea drinking habits as the independent variable and anemia manifestations as the dependent variable. The entire population of 60 female students was fully enrolled using a total sampling approach. Descriptive evaluation identified that the largest proportion of the sample (70.0%) recorded tea consumption habits in the adequate category, although the incidence rate of clinical anemia indications encompassed the majority (75.0%). Contingency analysis demonstrated that anemia symptoms were experienced by 83.3% of respondents in the good habit group and 55.6% in the less adequate habit group. Biostatistical computation utilizing Fisher's Exact Test yielded a probability value of $p = 0.048$ ($p < 0.05$), confirming a statistically significant correlation between tea intake habits immediately after meals and the risk of anemia precipitation. These findings reinforce that postprandial tea consumption behavior significantly contributes to the risk of iron deficiency anemia, which may be aggravated by daily physical activity intensity. Therefore, strengthening health promotion programs through structured nutritional literacy education is crucial to optimize preventive efforts in the boarding school environment.

Keywords : Anemia, Tea Consumption Habits, Adolescent Females, Boarding School Students.

PENDAHULUAN

Anemia hingga saat ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat global yang krusial, khususnya pada negara-negara berkembang seperti Indonesia. Estimasi epidemiologis menunjukkan bahwa sepertiga dari total populasi dunia teridentifikasi mengalami anemia. Etiologi terjadinya anemia bersifat multifaktorial, yang meliputi defisiensi asupan zat besi (iron deficiency), perdarahan menstruasi dengan volume eksekutif (menorrhagia), paparan infeksi parasitik, serta ketidakseimbangan pola konsumsi nutrisi dan gangguan kondisi medis pendukung lainnya (Darmawati et al, 2020). Selain keterbatasan suplai zat besi, World Health Organization (WHO, 2020) menggarisbawahi bahwa etiologi anemia juga dipicu oleh defisiensi mikronutrien lain, meliputi mikronutrien esensial seperti vitamin A, B2, B6, B9 (asam folat), B12, C, D, E, serta mineral tembaga dan seng. Sejalan dengan itu, penelitian (Salsabila Puteri et al., 2025) membuktikan adanya hubungan yang bermakna secara signifikan antara intensitas frekuensi konsumsi teh harian dengan peningkatan presipitasi anemia, yang ditunjukkan oleh nilai probabilitas p sebesar 0,000.

Menurut data World Health Organization (WHO, 2019), proporsi kejadian anemia pada populasi remaja putri rentang usia 15–19 tahun secara global tercatat sebesar 29,9%. Terdapat disparitas angka prevalensi yang cukup signifikan antara negara berkembang yang mencapai 27% dibandingkan dengan negara maju yang hanya berkisar 6%. Dalam skala regional, kawasan Asia Tenggara menunjukkan tingkat kecenderungan beban penyakit yang tinggi, di mana prevalensi anemia pada remaja putri berada pada rentang 25% hingga 40% (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023). Dalam konteks epidemiologi nasional, Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mengindikasikan bahwa tingkat prevalensi anemia pada kelompok remaja Indonesia menyentuh angka 15,5%. Pemetaan distribusi kasus memperlihatkan bahwa sebanyak 20 provinsi di Indonesia mencatatkan proporsi anemia gizi besi melampaui ambang rerata nasional. Provinsi Jawa Timur teridentifikasi sebagai salah satu daerah terdampak signifikan yang menempati posisi ke-11 secara nasional, dengan proporsi insidensi anemia pada populasi remaja putri mencatatkan persentase yang relatif masif, yakni sebesar 42% (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mencatat bahwa populasi usia 15–24 tahun menunjukkan prevalensi anemia sebesar 18,4%, yang menempatkan kelompok wanita—khususnya remaja putri—sebagai populasi rentan berisiko tinggi (vulnerable group). Secara lokal, catatan retrospektif Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban pada kelompok remaja putri usia

10–18 tahun menunjukkan dinamika fluktuatif, yakni sebanyak 463 kasus (0,29%) dari 159.056 remaja pada tahun 2018; 459 kasus (0,28%) dari 158.307 remaja pada tahun 2019; serta 452 kasus (0,28%) dari 157.527 remaja pada tahun 2020. Kendati demikian, lonjakan eskalasi kasus yang masif teridentifikasi pada periode tahun 2022, di mana sebanyak 1.860 remaja tercatat memperlihatkan indikasi dan gejala klinis anemia. Proporsi distribusi kasus tersebut mencakup 207 peserta didik tingkat Sekolah Dasar, 1.137 siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama, serta 516 pelajar pada tingkatan Sekolah Menengah Atas (Athalia Christine et al., 2025)

Bertolak dari tingginya urgensi epidemiologis tersebut, penanggulangan masalah anemia menuntut pemfokusan intervensi secara khusus, terutama pada ekosistem lembaga pendidikan berbasis asrama seperti pondok pesantren (Elok Mardliyana et al., 2025). Kondisi patologis ini berimplikasi secara luas terhadap tumbuh kembang remaja, di mana defisit kecukupan oksigen akibat anemia berpotensi menghambat maturasi fisik, menurunkan daya konsentrasi serta kapasitas kognitif, mengompromikan sistem imunitas tubuh, hingga berujung pada penurunan capaian prestasi akademis (Elok Mardliyana et al., 2025). S Populasi santri putri tergolong dalam kelompok berisiko tinggi (high-risk group) mengalami anemia defisiensi besi akibat eskalasi kebutuhan mineral besi selama fase pubertas untuk menunjang akselerasi pertumbuhan (growth spurt) serta proses eritropoiesis (pembentukan sel darah merah baru). Di samping itu, perdarahan fisiologis selama siklus menstruasi bulanan secara berkelanjutan menguras cadangan zat besi tubuh (iron store). Apabila ekskresi darah tersebut tidak diimbangi oleh asupan gizi (intake) yang adekuat, maka terjadi deplesi cadangan zat besi yang bermuara pada penurunan kadar hemoglobin.

Kebiasaan mengonsumsi teh secara presipitatif—khususnya yang dilakukan segera setelah sesi makan merupakan salah satu faktor pemicu manifestasi anemia pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh keberadaan senyawa bioaktif berupa tanin dan polifenol dalam teh yang bersifat chelating agent (pengikat), yang mampu menginhibisi proses absorpsi zat besi non-heme (unsur besi asal nabati seperti sayuran dan legum) di tingkat lumen usus halus. Implikasinya, meskipun kecukupan intake zat besi harian telah terpenuhi, utilisasi biologis nutrisi tersebut oleh tubuh tetap tidak optimal. Apabila perilaku ini terkonfirmasi secara kronis, deplesi cadangan besi (iron store) akan terjadi secara progresif dan bermuara pada Anemia Defisiensi Besi (ADB), yang diperberat oleh kerentanan fisiologis remaja putri akibat ekskresi darah harian selama siklus menstruasi.

Secara laboratoris-klinis, diagnosis pasti status anemia dievaluasi melalui pemeriksaan berkala terhadap biomarker kadar hemoglobin (Hb), jumlah eritrosit, serta konsentrasi feritin serum. Sementara itu, kriteria suspek anemia merepresentasikan indikasi awal yang memerlukan konfirmasi medis lanjutan, yang diidentifikasi melalui skrining anamnesis meliputi riwayat komorbid, manifestasi tanda/gejala klinis, serta karakteristik siklus menstruasi. Tatalaksana non-farmakologis dalam menanggulangi anemia pada remaja putri membutuhkan pendekatan holistik berbasis promosi kesehatan, gizi, dan modifikasi perilaku. Penyerapan zat besi dapat diakselerasi melalui suplementasi atau konsumsi bahan pangan kaya vitamin C sebagai enhancer. Sebaliknya, penghentian kebiasaan mengonsumsi agen pengikat (inhibitor) seperti teh dan kopi pada rentang waktu dekat dengan sesi makan sangat dianjurkan. Di samping itu, stimulasi eritropoiesis dapat didukung melalui aktivitas fisik terukur, yang diintegrasikan dengan adopsi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pemenuhan pilar Gizi Seimbang sebagai tindakan preventif-promotif (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Remaja putri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren memiliki tingkat kerentanan yang lebih tinggi terhadap kejadian anemia akibat interaksi berbagai determinan kesehatan. Secara komprehensif, determinan yang berhubungan dengan presipitasi anemia pada remaja putri mencakup persepsi citra tubuh (body image), kepatuhan konsumsi suplemen zat besi, tingkat literasi/pengetahuan gizi, kebiasaan mengonsumsi teh, durasi menstruasi,

frekuensi makan harian, serta latar belakang pendidikan ibu dan besarnya anggota keluarga (Yuniarti, 2021). Lingkungan kehidupan berasrama yang diwarnai oleh keterbatasan sumber daya berpotensi membatasi kualitas serta keanekaragaman pangan (dietary diversity) yang dikonsumsi oleh santri. Menu harian yang disajikan di lingkungan pesantren belum tentu mampu mengakomodasi kecukupan gizi spesifik remaja, khususnya pemenuhan mineral besi. Menurut Riyanto dan Subakti (2022), dinamika pola makan harian di pesantren sangat dipengaruhi oleh variabel kemampuan ekonomi institusi, aksesibilitas bahan pangan lokal, serta tingkat literasi gizi pengelola maupun santri. Melalui intervensi edukasi gizi yang terstruktur, para santri dapat memupuk pemahaman mengenai urgensi pemenuhan asupan nutrisi yang adekuat terutama kecukupan zat besi serta mengadopsi langkah-langkah preventif dalam menanggulangi anemia (Sudarmaji & Purwaningsih, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengaplikasikan desain observasional analitik korelasi melalui pendekatan cross-sectional untuk mengidentifikasi serta menganalisis tingkat korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban dan dilakukan dari bulan Maret sampai April tahun 2026.

Populasi dalam penelitian ini meliputi keseluruhan santri putri yang terdaftar aktif serta menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban, dengan total Penelitian ini mengaplikasikan instrumen kuesioner tertutup (closed-ended questionnaire), yakni jenis kuesioner yang memuat rangkaian butir pertanyaan/ Pernyataan terstruktur dengan opsi jawaban yang telah ditetapkan secara kategoris oleh peneliti. Penggunaan kuesioner tertutup ini dipilih atas pertimbangan efisiensi dan kepraktisan instrumen, di mana responden cukup memberikan respon melalui pembubuhan tanda (check-list atau silang) pada opsi jawaban yang tersedia, sehingga memfasilitasi kemudahan standardisasi serta analisis data statistik.

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Karena terdapat sel dengan nilai harapan di bawah 5, maka digunakan uji Fisher's Exact Test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban, Mei 2026.

Kebiasaan minum teh	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	42	70,0
Kurang baik	18	30,0
Total	60	100,0

Data di Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari keseluruhan 60 santri putri, mayoritas yaitu sebanyak 42 orang (70,0%), memiliki kebiasaan minum teh setelah makan yang tergolong dalam kategori baik.

Tabel 2 Distribusi Kejadian Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban, Mei 2026.

Kejadian Anemia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ada Gejala	45	75,0

Tidak Ada Gejala	15	25,0
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar santri putri mengalami anemia yaitu sebanyak 45 (75,0 %).

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban, Mei 2026.

Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Santri Putri				Total	
Kebiasaan Minum Teh	Ada Gejala Anemia		Tidak Ada Gejala		
	F		F		F
Baik	35	83,3%	7	16,6%	42
Kurang baik	10	55,5%	8	44,4%	18
Total	45	75,0%	15	25,0%	60

Uji Chi-Square Signifikasi P = 0,05 (N = 60)

Data pada Tabel 4.3 memperlihatkan bahwa hampir seluruh santri putri dengan kebiasaan minum teh kategori baik mengalami gejala anemia, dengan persentase mencapai 83,3%. Sementara itu, pada kelompok santri putri dengan kebiasaan minum teh kategori kurang baik, sebagian besar di antaranya, yaitu 55,5%, juga menunjukkan gejala anemia. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai p sebesar 0,048 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada santri putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban.

PEMBAHASAN

Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Sebagian besar santri putri 42 orang (70,0%) memiliki kebiasaan minum teh setelah makan yang tergolong dalam kategori baik.

Kebiasaan sendiri dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang lazim dilakukan seseorang, yaitu berupa pola respons terhadap situasi tertentu yang terbentuk melalui proses belajar dan diulang secara konsisten untuk situasi yang serupa (Susanti, 2024).

Konsumsi teh yang dianjurkan agar tetap memberikan manfaat kesehatan adalah sebanyak tiga kali dalam seminggu, dengan batas aman maksimal lima cangkir per hari guna

mencegah gangguan penyerapan zat besi maupun efek kafein yang berlebihan. Minum teh dalam kondisi perut kosong sebaiknya dihindari. Teh yang ideal untuk dikonsumsi adalah teh tawar tanpa tambahan gula, disajikan hangat, tidak terlalu pekat, dan dikonsumsi dengan jeda 1-2 jam setelah makan agar tidak mengganggu penyerapan zat besi (Putri et al., 2024).

Perilaku konsumsi teh pascamakan telah menjadi bagian dari budaya pola makan harian masyarakat, termasuk pada kelompok santri putri. Terlepas dari nilai fungsional kesehatannya, asupan teh yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang berdekatan dengan jam makan utama terbukti dapat memicu inhibisi absorpsi zat besi akibat paparan senyawa tanin. Oleh karena itu, manajemen interval waktu konsumsi teh menjadi krusial dalam upaya mitigasi risiko insidensi anemia. Pihak pengelola Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban disarankan untuk mengintegrasikan program edukasi literasi gizi terstruktur bagi para santri, mengingat bentuk intervensi promosi kesehatan ini belum pernah diimplementasikan akibat kendala penyesuaian alokasi waktu kegiatan.

Kejadian Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Sebagian besar santri putri mengalami anemia sebanyak 45 (75,0%).

Anemia didefinisikan secara klinis sebagai kondisi penurunan kuantitas sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) di bawah nilai ambang batas fisiologis harian. Meskipun manifestasi gangguan hematologi ini dapat mengintimidasi seluruh kelompok usia, populasi anak usia sekolah dan remaja putri memiliki tingkat kerentanan (vulnerability) yang jauh lebih tinggi (Salsabila Puteri et al., 2025). Hemoglobin itu sendiri merupakan metaloprotein kaya zat besi dalam eritrosit yang memegang peranan esensial sebagai transporter oksigen dari paru-paru menuju seluruh jaringan parenkim tubuh (Yenita, 2019).

Berbagai gejala yang dapat timbul akibat anemia antara lain rasa lelah, penurunan kemampuan fisik, serta sesak napas (Gilang Nugraha, 2023). Gejala tersebut umum dikenal masyarakat dengan istilah 5L, yakni Lemah (tubuh terasa tidak bertenaga), Lesu (motivasi dan semangat menurun), Lelah (mudah merasa capek), Lunglai (tubuh lemas disertai pusing dan wajah pucat), serta Lalai (penurunan konsentrasi dan fungsi kognitif). Kelima gejala itu biasanya terjadi pada orang-orang yang menderita anemia, meskipun gejala tersebut tidak spesifik dan bisa terjadi pada kondisi lain juga (WHO, 2023).

Insidensi anemia pada kelompok santri putri masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif. Remaja putri memiliki tingkat kerentanan (vulnerability) yang tinggi terhadap anemia akibat peningkatan kebutuhan fisiologis zat besi selama masa pertumbuhan (growth spurt) dan kompensasi kehilangan darah rutin akibat menstruasi. Kerentanan ini diperberat oleh pola konsumsi yang kurang beragam, ketidakberaturan jadwal makan, rendahnya asupan zat besi bawaan pangan, serta perilaku konsumsi zat penghambat (inhibitor) seperti teh pascamakan. Selain itu, keterbatasan pengetahuan terkait gizi seimbang dalam ekosistem pesantren turut memperbesar risiko tersebut. Manifestasi anemia pada santri putri berdampak langsung pada penurunan kebugaran fisik (easy fatigability), gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, hingga penurunan kualitas hidup (quality of life). Oleh karena itu, penguatan program preventif melalui intervensi edukasi gizi dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) secara terstruktur menjadi krusial untuk menekan prevalensi anemia.

Hubungan Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Santri Putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hamper seluruh santri putri dengan kebiasaan minum the kategori baik mengalami gejala anemia (83,3%). Sementara pada kelompok santri putri dengan kebiasaan minum the kategori kurang baik, sebagian besar

(55,5%) juga menunjukkan gejala anemia. Hasil analisis dengan metode *chi-square* menghasilkan nilai $p = 0,048$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada santri putri Di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban.

Evaluasi statistik inferensial mengonfirmasi keberadaan korelasi yang signifikan secara statistik antara perilaku konsumsi teh pascamakan dengan manifestasi kejadian anemia pada santri putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban. Implikasi temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi teh sesaat setelah makan bertindak sebagai salah satu faktor determinan eksternal yang berkontribusi nyata terhadap risiko defisiensi hemoglobin pada kelompok santri tersebut.

Secara teoritis, keberadaan senyawa tanin dan polifenol di dalam teh berpotensi mengepresi penyerapan zat besi non-heme yang bersumber dari bahan pangan nabati. Apabila teh dikonsumsi segera setelah makan, tanin bertindak sebagai agen pengkkelat (*chelating agent*) yang berikatan dengan zat besi di dalam lumen saluran pencernaan, sehingga membentuk senyawa kompleks yang tidak dapat larut (*insoluble complex*). Dampaknya, bioavailabilitas dan asupan kuantitas zat besi ke dalam sirkulasi darah mengalami penurunan. Jika kondisi ini berlangsung secara kronis, cadangan zat besi dalam tubuh (*iron stores*) akan terdepleksi secara bertahap, yang pada akhirnya meningkatkan risiko manifestasi anemia defisiensi besi.

Santri putri tergolong sebagai kelompok populasi yang rentan (*vulnerable group*) terhadap insidensi anemia. Kerentanan ini didorong oleh peningkatan lonjakan kebutuhan fisiologis zat besi selama masa remaja untuk menunjang fase tumbuh kembang (*growth spurt*), yang diperberat oleh ekskresi darah rutin akibat siklus menstruasi bulanan. Apabila peningkatan kebutuhan biologis tersebut tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat, serta diperburuk oleh perilaku konsumsi substansi penghambat absorpsi zat besi, maka tingkat risiko manifestasi anemia defisiensi besi akan meningkat secara signifikan.

Secara komprehensif, temuan riset ini mengonfirmasi keberadaan hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi teh pascamakan dengan insidensi anemia pada santri putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban. Peningkatan frekuensi asupan teh dalam waktu yang berdekatan dengan jam makan utama terbukti meningkatkan probabilitas risiko anemia akibat mekanisme supresi absorpsi zat besi di saluran cerna. Atas dasar tersebut, santri putri direkomendasikan untuk menerapkan pengaturan jeda waktu (*interval timing*) minimal 1–2 jam antara waktu makan utama dan konsumsi teh guna mengoptimalkan bioavailabilitas zat besi harian. Di samping itu, pengintegrasian program senam pagi terstruktur disarankan sebagai sarana stimulasi kebugaran jasmani guna meminimalisasi manifestasi fatigabilitas (mudah lelah) pada santri.

SIMPULAN

1. Bahwa dari keseluruhan 60 santri putri, mayoritas yaitu sebanyak 42 orang (70,0%), memiliki kebiasaan minum teh setelah makan yang tergolong dalam kategori baik.
2. Bahwa sebagian besar santri putri mengalami anemia yaitu sebanyak 45 (75,0 %).
3. Bahwa hampir seluruh santri putri dengan kebiasaan minum teh kategori baik mengalami gejala anemia, dengan persentase mencapai 83,3%. Sementara itu, pada kelompok santri putri dengan kebiasaan minum teh kategori kurang baik, sebagian besar di antaranya, yaitu 55,5%, juga menunjukkan gejala anemia. Hasil analisis biostatistik menghasilkan nilai $p = 0,048$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan signifikan secara statistik antara kebiasaan konsumsi teh pascamakan dengan kejadian anemia pada santri putri di Pondok Pesantren Ash Shomadiyah Tuban.

SARAN

1. Bagi santri putri, disarankan untuk meningkatkan pemahaman mengenai anemia beserta faktor-faktor yang memengaruhinya, terutama kebiasaan minum teh setelah makan. Santri juga dianjurkan memberikan jeda waktu minimal 1-2 jam setelah makan sebelum mengonsumsi teh agar proses penyerapan zat besi dapat berlangsung secara optimal.
2. Bagi pengurus pondok pesantren, disarankan untuk secara berkala memberikan edukasi kesehatan terkait pencegahan anemia serta pentingnya konsumsi makanan yang kaya zat besi, disertai pemantauan kesehatan santri secara rutin guna mendeteksi anemia sejak dini. Selain itu, kegiatan senam pagi disarankan dilaksanakan secara rutin minimal satu kali dalam seminggu sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani santri, yang didukung dengan pola hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan gizi untuk membantu mencegah terjadinya anemia.
3. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk meningkatkan upaya promosi kesehatan dan penyuluhan mengenai anemia pada santri putri, mencakup pentingnya pola makan seimbang, konsumsi tablet tambah darah, serta cara menghindari faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan terjadinya anemia pada santri putri, seperti kebiasaan makan, kondisi gizi, durasi menstruasi, tingkat pemenuhan penggunaan tablet tambah darah, serta adanya penyakit lain, agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor risiko anemia.
5. Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai acuan dan sumber informasi oleh institusi pendidikan, terutama di bidang kesehatan, untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023). (2023). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 10(4), 36–42.
- Anugerah. (2016). *Anugerah*. (2016). *Analisis struktur kovariansi indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada persepsi kesehatan subjektif*. 1–59.
- Athalia Christine, I., Tri Ningsih, W., Triana, W., & Su'udi. (2025). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Pola Makan Di Smp Negeri 3 Semanding. *Journal Ilmu Kesehatan*, 4(9), 399–408. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>
- Choesrani, D. Z. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh Berkualitas Terhadap Gaya Hidup Konsumen Di Tea Addict Lounge, Jakarta. *Journal FAME: Journal Food and Beverage, Product and Services, Accomodation Industry, Entertainment Services*, 3(1). <https://doi.org/10.30813/fame.v3i1.2167>
- Darmawati et al. (2020). Edukasi Cara Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 176–182. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i2.1934>
- Elok Mardiyana, N., Anifah, F., Nuzula, F., & Aryunani, A. (2025). Edukasi Cara Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 176–182. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v5i2.1934>
- Emirat, U., & Kingdom, U. (2022). *I. pendahuluan I.1*. 2021–2023.
- Gilang Nugraha. (2023). Memahami Anemia secara Mendasar. *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, Dan Diagnosis*, 1–12. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c799>

- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358.
- Kasmiati. (2021). Definisi dan Konsep Penelitian. 32(3), 167–186.
- Kemendes RI. (2023). Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja.
- Khaddafi, M., Fitri, L., Sarah, P., & Shafa, A. (2020). Pentingnya Memilih Metode Penelitian yang Tepat. *Jurnal Intelek Insan Cendika*, 2(7), 13372–13376.
- Kurniasari. (2021). Hubungan Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri.
- Kurniawati, H. (2025). Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMAN 5 Kendari Tahun 2025. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat (JKKM)*, 5(2).
- Mayasari, O. (2025). The Relationship Between Breakfast and Tea Drinking Habits with the Incidence of Anemia in Adolescent Girls in the Randublatung Health Center Working Area. *Journal of Applied, Social and Education Studies*, 6(1), 31–39.
- Nugraheni, Z. V., Rachman, T. M., & Fadlan, A. (2022). Ekstraksi Senyawa Fenolat dalam Daun Teh Hijau (*Camellia Sinensis*). *Akta Kimia Indonesia*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.12962/j25493736.v7i1.12557>
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Nutrisia. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Sesudah Makan Terkait dengan Anemia pada Remaja Putri di Lingkungan Kampus Gizi Poltekkes Banjarmasin. <https://doi.org/10.29238/jnutri.vxxx.xxx>
- Primantika, & Erika Dewi Noorratri. (2023). Gambaran Prevalensi Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(4), 36–42.
- Putri, A. F. K., Putri, M. A., Humairah, Z., & Anggraini, D. (2024). Konsumsi Teh Terhadap Penyerapan Zat Besi Dan Risiko Anemia Pada Remaja. *Journal of Public Health Science*, 1(4), 293–299. <https://doi.org/10.70248/jophs.v1i4.1891>
- Riyanto, R., & Lestari, G. I. (2019). Kejadian Anemia Berdasarkan Status Gizi, Pengetahuan dan Pola Minum Teh pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 83. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1342>
- Riyanto, R., & Subakti. (2022). Faktor Ketersediaan Pangan dan Pengetahuan Gizi di Lingkungan Pesantren.
- Rosita, Sumarni, & H, R. J. (2019). Hubungan kebiasaan minum teh setelah makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Pallangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4–12.
- Salsabila Puteri, A., Farmawati, T. Y., Gustra Jeki, A., & Novitasari, M. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh dan Pola Konsumsi Pangan Enhancer dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di SMPN 5 Kota Jambi. *Jabj*, 14(2), 460–466. <http://jab.ubr.ac.id/index.php/jab>
- Susanti. (2024). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KEBIASAAN MENJIPLAK / MENIRU TUGAS TEMAN DAN MEMBOLOS PADA*. 7(1), 63–72.
- Yenita. (2019). ASUHAN KEPERAWATAN PADA Tn. S DENGAN DIAGNOSIS MEDIS ANEMIA DI RUANG HCU RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA. *Jurnal Akademik Universitas Asia Timur*, 4(1), 88–100.
- Yuniarti. (2021). 2) 1,2. *ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI KECAMATAN CEMPAKA KOTA BANJARBARU*, 2(7).