

PENETAPAN KADAR HEMOGLOBIN PADA PEMINUM TEH

(Determination Of Hemoglobin On Tea Drinkers)

Efrisca Vicy Adella

Universitas Setia Budi Surakarta, Jl. Let. Jen. Sutoyo, Mojosongo, Surakarta

Telp. (0271)852 518, Fax (0271) 853 275

Website: www.setiabudi.ac.id, E-mail: info@setiabudi.ac.id

Intisari

Teh merupakan salah satu minuman yang akrab dengan masyarakat kita. Tanin dalam teh merupakan suatu senyawa yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dapat menimbulkan berkurangnya produksi hemoglobin dan menurunnya volume eritrosit dalam darah yang beresiko terjadinya anemia gizi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar hemoglobin pada peminum teh.

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian analitik observasional dengan metode silang (*cross sectional*). Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* sebanyak 30 sampel darah.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 30 sampel menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempunyai kadar hemoglobin normal yaitu 5 mahasiswa (16,67%). Sedangkan mahasiswa yang mempunyai kadar hemoglobin yang kurang dari normal sebanyak 25 mahasiswa (83,33%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sejumlah 5 mahasiswa (16,67%) yang meminum teh pada saat sebelum dan sesudah makan mempunyai kadar hemoglobin normal. Mahasiswa yang meminum teh pada saat makan didapatkan hasil kadar hemoglobin yang rendah sebanyak 20 mahasiswa (66,66%). Pada kategori minum teh sebanyak 1 gelas didapatkan kadar hemoglobin yang normal sebanyak 6 mahasiswa (20%), sedangkan kadar hemoglobin yang kurang dari normal sebanyak 3 mahasiswa (10%). Akan tetapi kebanyakan responden lebih memilih meminum teh sebanyak 2-3 gelas yaitu sebanyak 13 mahasiswa (43,33%). Responden dengan meminum teh terbanyak yaitu ≥ 4 gelas dilakukan oleh 8 mahasiswa (26,67%). Disarankan untuk mahasiswa peminum teh agar mengurangi konsumsi minum teh dan dapat megonsumsi suplemen Fe sehingga kebutuhan zat besi terpenuhi.

Kata Kunci : Teh, Hemoglobin, Anemia

Abstract

Tea is one of the beverages that is familiar with our society. Tanin in tea is a compound that can inhibit the absorption of iron so that it can lead to reduced production of hemoglobin and decrease in blood volume of erythrocytes at risk of iron anemia anemia. This study aims to determine the levels of hemoglobin in tea drinkers.

This research uses an observational analytic research with cross-sectional method. Sampling was done by purposive sampling as many as 30 blood samples.

The research conducted as many as 30 samples showed that students who have normal hemoglobin level is 5 students (16.67%). While students who have less than normal hemoglobin level as many as 25 students (83.33%). The results showed that a total of 5 students (16.67%) who drank tea before and after meals had normal hemoglobin levels. Students who drank tea at meal time resulted in low hemoglobin level of 20 students (66.66%). In the category of drinking tea as much as 1 glass obtained normal hemoglobin level as much as 6 students (20%), while less than normal hemoglobin level of 3 students (10%). However, most respondents prefer to drink tea as much as 2-3 glasses as many as 13 students (43.33%). Respondents with the most tea drink that is ≥ 4 glass is done by 8 students (26,67%). It is advisable for tea drinkers to reduce their consumption of tea and can consume iron supplements so that iron requirements are met.

Keyword : Tea, Hemoglobin, Anemia
