

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan studi literatur mengenai hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil, maka disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kebiasaan konsumsi teh berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil karena tanin yang terkandung dalam teh dapat menyebabkan anemia karena zat tanin pada teh dapat membentuk ikatan dengan protein yang sulit atau bahkan tidak larut sebelum diserap oleh usus sehingga zat besi yang dikonsumsi terbuang melalui tinja (tidak diserap) oleh tubuh sehingga dapat menurunkan penyerapan zat besi yang akan digunakan untuk sintesis hemoglobin sehingga mengakibatkan anemia.
- 2) Frekuensi konsumsi teh pada ibu hamil menurut berbagai penelitian antara lain 1 gelas (200ml), 2 gelas, atau 3 gelas setiap hari sehingga menjadi kebiasaan dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil karena teh tersebut mengandung tanin sehingga dapat menghambat penyerapan zat besi non-heme.
- 3) Waktu konsumsi teh pada ibu hamil dari berbagai penelitian yaitu sebelum makan, setelah makan, atau bersamaan dengan makan dengan rentang waktu sampai 1 atau 2 jam terbukti dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil.

6.2 Keterbatasan

Keterbatasan dalam studi literatur ini adalah masih dibutuhkan pendalaman atau penelitian lebih lanjut untuk mengetahui batasan konsumsi teh yang tidak menyebabkan anemia dan berapa penurunan hemoglobin pada ibu yang memiliki kebiasaan minum teh karena sebagian besar penelitian ini hanya membahas hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

6.3 Implikasi dan Rekomendasi

6.3.1 Implikasi

Studi literatur ini memiliki implikasi yang menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh, terutama teh yang mengandung senyawa tanin yang tinggi dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dalam tubuh, yang berperan dalam perkembangan anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, tenaga medis perlu memberikan edukasi dan informasi kepada ibu hamil mengenai pola konsumsi teh agar tidak mengganggu penyerapan zat besi. Hal ini penting untuk mencegah atau mengurangi risiko anemia pada ibu hamil yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin.

6.3.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

- 1) Dengan studi literatur ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan riset mengenai hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil termasuk frekuensi dan waktu konsumsi teh pada ibu hamil.
- 2) Diharapkan dapat menambah informasi institusi pendidikan sebagai upaya pengembangan pembelajaran mengenai kebiasaan minum teh untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil dan memberikan wawasan bagi pembaca terkait hubungan kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada ibu hamil.
- 3) Diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi tambahan kepada tenaga kesehatan terutama bidan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada ibu hamil terkait kebiasaan minum teh untuk mengurangi angka kejadian anemia.
- 4) Diharapkan dapat membantu meningkatkan peran serta masyarakat khususnya suami, keluarga ataupun sahabat dari perempuan terkait pentingnya untuk mengurangi dan menghindari kebiasaan minum teh, sehingga dengan hal ini dapat mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil.