

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

3.1 Simpulan

Teh (*Camelia sinensis*) mengandung senyawa tanin yang dapat membentuk khelat dengan besi heme dan nonheme di lumen gastrointestinal. Ikatan yang terbentuk akan dibuang melalui feses yang mengakibatkan absorpsi zat besi tidak dapat mencukupi kebutuhan tubuh sehingga menurunkan produksi hemoglobin dalam darah dan menyebabkan anemia defisiensi Fe. Untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi Fe yang diakibatkan oleh gangguan absorpsi zat besi, konsumsi teh sebaiknya dilakukan 2 jam sebelum atau setelah makan serta tidak disarankan mengonsumsi teh pada saat menstruasi.

3.2 Saran

- (1) Perlu dilakukan penelitian terhadap jangka waktu konsumsi teh hingga menyebabkan anemia defisiensi Fe akibat gangguan absorpsi Fe pada anak dan wanita hamil yang dilakukan secara hati - hati.
- (2) Perlu dilakukan penelitian terkait kandungan kimia beberapa jenis teh dan tempat tumbuh teh serta pengaruhnya terhadap anemia defisiensi Fe akibat gangguan absorpsi Fe dengan menggunakan hewan coba.