

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi anemia berdasarkan Kadar Hemoglobin (Hb), remaja putri yang menderita anemia 50% (60 orang) dan tidak anemia 50% (60 orang).
2. Distribusi frekuensi Status Gizi (IMT), Kurang 29,2% (35 orang), Normal 61,7% (74 orang), Overweight 7,5% (9 orang), dan Obesitas 1,7% (2 orang).
3. Distribusi frekuensi Siklus Menstruasi, Tidak Normal 56,7% (68 orang) dan Normal 43,3% (52 orang).
4. Distribusi frekuensi Konsumsi Tablet Tambah Darah, Tidak Rutin 60,0% (72 orang) dan Rutin 40,0 (48 orang).
5. Distribusi frekuensi Penghasilan Orangtua, UMR 27,1% (56 orang), dan Tidak UMR 47,5 (57 orang).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dengan nilai p sebesar 0,346 ($p < 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan Siklus Menstruasi, dengan nilai p sebesar 0,354 ($p < 0,05$).

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan konsumsi tablet tambah darah, dengan nilai p sebesar 0,025 ($p < 0,05$).
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan penghasilan orang tua, dengan nilai p sebesar 0,180 ($p > 0,05$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu masih cukup tinggi dan berhubungan dengan status gizi (IMT), siklus menstruasi, serta konsumsi tablet tambah darah, sedangkan penghasilan orang tua tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui kegiatan edukasi kesehatan secara rutin mengenai anemia, gizi seimbang, dan kesehatan reproduksi. Sekolah juga disarankan bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala guna mendeteksi anemia sejak dini.

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan diri dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, khususnya dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi. Meskipun sebagian responden telah rutin mengonsumsi tablet tambah darah dapat

dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti ketidakpatuhan dalam jangka waktu konsumsi, cara konsumsi yang tidak tepat, misalnya dikonsumsi bersamaan dengan teh atau kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi, serta efek samping tablet tambah darah seperti mual atau pusing yang menyebabkan remaja enggan mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Selain itu, remaja putri disarankan untuk memperhatikan kondisi tubuh selama menstruasi serta patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran.

3. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Tenaga kesehatan dan puskesmas diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan program tablet tambah darah melalui edukasi yang berkelanjutan mengenai manfaat, cara konsumsi yang benar, serta penanganan efek samping agar kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri dapat meningkat.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung kesehatan remaja putri dengan menyediakan makanan bergizi seimbang di rumah, memantau pola makan, serta memberikan dukungan agar remaja putri patuh mengonsumsi tablet tambah darah dan menjaga kesehatan selama masa pertumbuhan dan menstruasi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti asupan zat besi harian, pola makan, pengetahuan gizi, infeksi cacing, atau faktor gaya hidup.