

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Mayoritas responden memiliki asupan energi (67,4%) dan zat besi (65,2%) kurang. Sedangkan, pada asupan protein, sebagian besar responden memiliki asupan yang cukup (52,2%).
- b. Mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang tidak baik (56,5%).
- c. Mayoritas responden mempunyai siklus (52,2%) dan lama menstruasi (73,9%) yang normal.
- d. Mayoritas responden tidak mengalami anemia (73,9%).
- e. Ada hubungan antara asupan protein ( $p = 0,004$ ), asupan zat besi ( $p = 0,035$ ), dan kualitas tidur ( $p = 0,004$ ) dengan anemia, dan tidak ada hubungan antara asupan kalori ( $p = 0,073$ ), siklus menstruasi ( $p = 0,861$ ), dan lama menstruasi ( $p = 0,25$ ) dengan anemia

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi remaja putri SMA Negeri 2 Tambun Selatan**

Penulis mengharapkan tiap siswi untuk lebih memperhatikan asupan kalori, protein dan zat besi sehari-hari, bagi yang mengalami anemia maupun tidak mengalami anemia. Hal ini dimaksud agar kejadian anemia zat gizi besi dapat dicegah dengan memperbaiki asupan kalori, protein, serta zat besi sehari-hari. Diharapkan juga bagi setiap siswi untuk menjaga dan memperbaiki kualitas tidur dengan cara meningkatkan rasa antusiasme dalam menghadapi rasa kantuk di siang hari, mulai membenahi jadwal bermain, menonton dan tidur, serta meningkatkan aktivitas fisik (Banno *et al.*, 2018).

##### **V.2.2 Bagi SMA Negeri 2 Tambun Selatan**

Penulis mengharapkan untuk meningkatkan kesadaran para siswi mengenai anemia dengan memulai program pencegahan terkait anemia, seperti melakukan

pengecekan kadar hemoglobin dan memberikan tablet tambah darah secara rutin yang bekerja sama dengan puskesmas terdekat.

### **V.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti mengharapkan hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti berikutnya sehingga dapat menambah bahan pembandingan. Dari penelitian ini, peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian mengenai anemia remaja dan hubungannya dengan faktor lain, seperti dengan pengaplikasian diet tertentu, kepatuhan konsumsi tablet Fe, dan *intake* zat gizi mikro (vitamin A, B6, dan B12).