

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah 16 tahun (40,3%) dan berasal dari kelas X (36,4%).
- b. Responden yang sering mengonsumsi *inhibitor* zat besi sebanyak 34 orang (44,2%) dan yang jarang mengonsumsi sebanyak 43 orang (55,8%).
- c. Responden yang sering mengonsumsi *enhancer* zat besi sebanyak 47 orang (61%) dan yang jarang mengonsumsi sebanyak 30 orang (39%).
- d. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan yaitu sebanyak 57 orang (74%) dan 20 responden lainnya (26%) tidak memiliki kebiasaan sarapan.
- e. Responden yang termasuk dalam kelompok mengalami siklus menstruasi normal sebanyak 42 orang (54,5%) dan kategori tidak normal sebanyak 35 orang (45,5%).
- f. Responden dengan status bergejala anemia sebanyak 32 orang (41,6%) dan tidak bergejala anemia sebanyak 45 orang (58,4%).
- g. Terdapat hubungan antara pola konsumsi *inhibitor* dan *enhancer* zat besi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III dengan *p-value* sebesar 0,023 (*inhibitor*) dan 0,009 (*enhancer*).
- h. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III dengan *p-value* sebesar 0,013.
- i. Terdapat hubungan antara siklus menstruasi dengan gejala anemia pada siswi SMA IT Daarul Rahman III dengan *p-value* sebesar 0,011.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Penulis mengharapkan agar para siswi untuk selalu menghabiskan makanan yang disediakan oleh pihak dapur pondok dan tetap menjaga kebiasaan sarapan pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai agar kebutuhan gizinya tetap terpenuhi. Ketika menstruasi, para siswi dapat mengonsumsi pangan yang kaya akan zat besi beserta *enhancer*-nya dan menghindari atau mengurangi pangan yang mengandung *inhibitor* zat besi. Penulis juga berharap agar para siswi lebih memperhatikan siklus menstruasi yang mereka alami, dengan cara mencatat kapan menstruasi dimulai dan berakhir setiap bulannya, serta lebih mencari tahu informasi tentang anemia dan gejala-gejalanya pada remaja putri.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Penulis menyarankan untuk pihak sekolah agar dapat memberikan sosialisasi mengenai anemia pada remaja putri serta memiliki program rutin untuk mengecek kadar hemoglobin pada siswi agar lebih sadar akan kejadian anemia. Sedangkan untuk bagian dapur pondok agar lebih memperhatikan bahan makanan dan padanan menu yang akan dimasak dan disajikan setiap harinya untuk para siswi supaya kebutuhan gizi bisa tetap terpenuhi sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan lagi dengan jumlah sampel yang diambil lebih besar dan beragam supaya mendapat gambaran lebih luas lagi mengenai gejala anemia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.