

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang ditarik dari hasil dan pembahasan mengacu pada 50 responden yang berpartisipasi dalam penelitian dan sebagian besar berusia 16 tahun (62%) dan kelas X (54%). Responden yang memiliki kadar Hb baik dan kurang sama – sama berjumlah 25 orang (50%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (92%), mengkonsumsi *enhancer* dengan frekuensi sering (54%), dan mengkonsumsi *inhibitor* dengan frekuensi sering (56%).

Setelah dilakukan uji bivariat, didapatkan hasil adanya pengaruh kualitas tidur dan konsumsi inhibitor dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Cibinong secara signifikan dilihat dari hasil uji statistik nilai *p value* berturut – turut yaitu 0,024 dan 0,033. Namun, tidak terdapat pengaruh konsumsi *enhancer* zat besi dengan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMAN 3 Cibinong secara signifikan dilihat dari hasil uji statistik nilai *p value* = 0,209.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden memperhatikan pengaturan makan antara konsumsi *enhancer* dan *inhibitor* agar penyerapan zat besi dalam tubuh maksimal, serta mengurangi konsumsi *inhibitor* sebagai upaya pencegahan dini kejadian anemia remaja.

V.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan edukasi gizi khususnya terkait anemia pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga sekolah ikut berpartisipasi aktif dalam pencegahan anemia remaja.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu adanya variabel tambahan lain yang berhubungan seperti periode menstruasi, frekuensi konsumsi tablet tambah darah, gejala anemia, ataupun intervensi untuk remaja putri anemia.