

## **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%), mengonsumsi *enhancer* dengan frekuensi sering (54%), dan mengonsumsi *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.