

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Responden sebagian besar berusia 16 tahun sebesar 53,1%, berasal dari kelas 11 sebesar 50,4%, mendapat jatah uang saku tinggi sebesar 58,4%, dan tidak rutin konsumsi TTD 50,4%.
- b. Responden sebagian besar mengalami anemia sebesar 27,4%.
- c. Responden sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 50,4%.
- d. Responden sebagian besar memiliki pola tidur yang buruk sebesar 84,1%.
- e. Responden sebagian besar memiliki tingkat kecukupan asupan protein cukup sebesar 56,6% dan memiliki tingkat kecukupan asupan zat besi kurang sebesar 51,3%.
- f. Responden sebagian besar jarang mengonsumsi *inhibitor* sebesar 72,6%.
- g. Responden sebagian besar jarang mengonsumsi *enhancer* sebesar 51,3%.
- h. Terdapat hubungan antara pola tidur ($p = 0,003$), asupan protein ($p = 0,000$), asupan zat besi ($p = 0,000$) dan frekuensi konsumsi *inhibitor* ($p = 0,000$), dengan kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory; serta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan ($p = 0,156$) dan frekuensi konsumsi *enhancer* ($p = 0,970$) dengan kejadian anemia pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Gontory.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Memerhatikan pola tidur dengan cara meningkatkan durasi tidur sehingga menghindari rasa kantuk saat beraktivitas di siang hari (disfungsi aktivitas). Selain itu, memperhatikan pola asupan protein dan zat besi baik yang mengalami anemia

maupun yang tidak. Mengurangi konsumsi *inhibitor* yang sering dikonsumsi agar penyerapan zat besi tidak terganggu.

V.2.2 Bagi Lembaga Terkait

Meningkatkan kesadaran kepada santriwati mengenai anemia seperti melakukan pengecekan hemoglobin dan pendisiplinan konsumsi tablet tambah darah. Meningkatkan kenyamanan fasilitas kamar para santriwati agar kualitas tidur menjadi lebih baik. Serta meningkatkan pengetahuan anemia santriwati melalui penyuluhan atau media poster mengenai keterserapan lauk hewani, *enhancer* Fe, dan kadar sel darah merah normal dengan lebih mendalam.

V.2.3 Bagi UPN Veteran Jakarta

Digunakan sebagai salah satu sumber informasi atau literatur mengenai hubungan pengetahuan, pola tidur, pola makan, *inhibitor*, dan *enhancer* dengan kejadian anemia pada remaja putri untuk penelitian berikutnya oleh mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

V.2.4 Bagi Ilmu Pengetahuan

Digunakan sebagai bahan referensi dan bukti empiris (jurnal) bagi peneliti berikutnya sehingga dapat dijadikan bahan pembandingan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan lebih banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian anemia.