

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berikut kesimpulan yang dapat diambil dari studi ini, yaitu:

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi munculnya gejala anemia dari 100 responden remaja putri di SMA X Jakarta terdapat 36 responden (36%) mengalami gejala anemia. Sedangkan, 64 responden lainnya (64%) tidak mengalami gejala anemia.
- b. Mayoritas peserta dalam studi ini berusia 14-16 tahun sebanyak 66 responden (66%), memiliki IMT/U normal sebanyak 69 responden (69%), ukuran LILA $\geq 23,5$ cm sebanyak 78 responden (78%), siklus menstruasi normal sebanyak 86 responden (86%), durasi menstruasi 3-7 hari sebanyak 88 responden (88%), mengalami nyeri haid sebanyak 68 responden (68%), tingkat pendidikan ibu pada kategori tinggi sebanyak 95 responden (95%), penghasilan keluarga di atas UMP DKI Jakarta sebanyak 80 responden (80%), dan memiliki *body image* atau citra tubuh yang negatif (80%).
- c. Berdasarkan analisis bivariat, ada keterkaitan usia (nilai $p = 0,037$), LILA (nilai $p = 0,001$), dan durasi menstruasi (nilai $p = 0,041$) terhadap munculnya gejala penyakit kurang darah. Sedangkan, untuk IMT/U, siklus menstruasi, nyeri haid, pendidikan ibu, penghasilan keluarga, dan *body image* tidak mempunyai keterkaitan terhadap munculnya gejala penyakit kurang darah di kalangan remaja SMA X Jakarta.

V.2 Saran

Dari hasil studi yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti, yaitu:

- a. Bagi Lokasi Penelitian

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan program intervensi yang berkaitan dengan pencegahan anemia, seperti penyuluhan mengenai gizi

seimbang serta kebiasaan makan yang baik, meningkatkan upaya peningkatan status gizi dengan mengadakan program makan siang bersama, konseling sebaya, serta pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin. Hal ini dikarenakan cukup tingginya angka siswa yang mengalami gejala anemia.

b. Bagi Remaja Putri dan Masyarakat

Diharapkan remaja putri dan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan lebih aktif dalam mencegah serta mengurangi risiko terjadinya anemia dengan melakukan upaya hidup sehat, misalnya istirahat yang cukup, rutin melakukan olahraga atau aktivitas fisik, meningkatkan asupan makanan bergizi serta mengandung tinggi zat besi, misalnya hati, limpa, sayur-sayuran, daging merah, kacang-kacangan, serta buah-buahan. Selain itu, remaja putri juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres agar tidak memengaruhi hormon dalam tubuhnya yang kemudian berdampak pada pola menstruasinya. Dalam hal ini, orang tua juga harus turut berperan dalam penyediaan menu makanan bergizi untuk anak-anaknya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti berikutnya bisa menyertakan lebih banyak variabel baru supaya cakupan studi lebih luas lagi, misalnya dengan menambahkan variabel pengetahuan, asupan zat gizi, budaya, lingkungan sosial, ekonomi, dan sebagainya. Sehingga, dapat dilakukan analisis yang lebih mendalam terkait penyakit kurang darah di kalangan remaja perempuan agar bisa membantu menciptakan upaya pengendalian dan pencegahan yang lebih komprehensif.