

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden penelitian di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan di dominasi dengan usia 13 tahun, yakni sebanyak 50 responden (47,2%).
- b. Prevalensi kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan adalah sebesar 44,3% dan termasuk kategori masalah tingkat berat.
- c. Sebagian besar responden biasa mengonsumsi sumber Fe (41,5%), biasa mengonsumsi *enhancer* Fe (49,1%), dan kadang-kadang mengonsumsi *inhibitor* Fe (43,4%). Namun, mayoritas responden (66%) tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah.
- d. Sebagian besar (67%) responden memiliki pola istirahat yang tergolong buruk.
- e. Sebagian besar responden memiliki ayah (81,1%) dan ibu (51,9%) dengan pendidikan tinggi (lulusan SMA atau perguruan tinggi), ayah yang bekerja (91,5%), ibu yang tidak bekerja (67,9%), dan uang saku berada di tingkat sedang atau dalam kisaran Rp11.700 – Rp18.299 (46,2%).
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan konsumsi sumber Fe ($p\text{-value}= 0,001$) dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah ($p\text{-value}=0,000$) dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan sumber pangan *enhancer* ($p\text{-value}=0,181$) dan *inhibitor* ($p\text{-value}=0,349$) Fe dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan.
- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan ($p\text{-value}=0,088$).
- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu ($p\text{-value}=0,035$) dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

pendidikan ayah ($p\text{-value}= 0,351$), pekerjaan ayah ($p\text{-value}= 0,159$), pekerjaan ibu ($p\text{-value}= 0,221$) dan uang saku ($p\text{-value}= 0,751$) dengan kejadian anemia remaja putri di SMP Negeri 2 Tangerang Selatan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Remaja putri sebaiknya perbanyak konsumsi makanan yang kaya akan Fe seperti protein hewani. Konsumsi makanan atau minuman yang mengandung vitamin C (*enhancer* Fe) bersamaan dengan makanan sumber Fe untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Hindari mengonsumsi inhibitor Fe terutama saat makan atau sesaat setelah makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu, perlu adanya kesadaran untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran, yakni 1 satu tablet setiap minggu. Pola istirahat yang diterapkan sebaiknya konsisten dan pastikan tubuh mendapatkan istirahat yang cukup dan berkualitas.

V.2.2 Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini, SMP Negeri 2 Tangerang Selatan sebaiknya membuat kebijakan untuk pencegahan kejadian anemia seperti mengadakan kegiatan konsumsi tablet tambah darah (TTD) bersama setiap bulannya sehingga dapat memonitor distribusi dan frekuensi konsumsi tablet para siswi. Selain itu, pihak sekolah dapat menyediakan jajanan yang kaya akan sumber Fe di kantin sekolah sebagai upaya peningkatan kecukupan asupan Fe para siswa.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden lebih banyak dan dengan sebaran lebih luas sehingga hasil penelitian lebih mewakili remaja putri suatu daerah. Variabel yang diambil sebagai variabel independen dapat ditambah atau diteliti lebih dalam agar mendukung determinan yang berkaitan dengan kejadian anemia, seperti meneliti zat mikro lain, metode diet tertentu, serta faktor sosial ekonomi yang lain seperti pendapatan atau ketahanan pangan rumah tangga. Selain itu, dalam pengambilan

variabel pola makan disarankan menggunakan instrumen penelitian yang lebih detail sehingga dapat mengetahui kecukupan asupan gizi remaja putri.