BAB V
PENUTUP

V.1. Kesimpulan

a. Sebagian besar mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 113 sebanyak mahasiswi dengan persentase (78,5%).
b. Sebagian besar mahasiswi memiliki frekuensi konsumsi kopi sering yaitu sebanyak 79 mahasiswi dengan persentase (10,4%). Sedangkan sebagian besar mahasiswa memiliki frekuensi konsumsi teh dan susu jarang. Untuk teh yaitu sebanyak 73 mahasiswi dengan persentase (50,7%) dan susu sebanyak 108 mahasiswi dengan persentase (75,0%).
c. Kejadian anemia mahasiswi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta sebesar 47,2% atau sebanyak 68 mahasiswi.
d. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur (p=0,450) dengan kejadian anemia defisiensi besi pada mahasiswi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
e. Penelitian ini menemukan bahwa frekuensi konsumsi kopi memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia defisiensi besi pada mahasiswi Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, dengan nilai p = 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi kopi yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko anemia, karena kandungan kafein dan tanin dalam kopi dapat secara langsung menghambat penyerapan zat besi, terutama jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan signifikan antara konsumsi teh (p = 1,000) dan susu (p = 0,847) dengan kejadian anemia. Ketidakhubungan ini menunjukkan bahwa efek teh dan susu terhadap penyerapan zat besi mungkin tidak cukup besar untuk menyebabkan anemia, terutama jika diimbangi dengan pola makan yang kaya zat besi.

Misalnya, konsumsi makanan yang tinggi kandungan vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan mengurangi dampak negatif tanin dalam teh atau kalsium dalam susu. Selain itu, asupan makanan kaya zat besi seperti daging merah, kacang-kacangan, dan sayuran hijau turut berperan dalam menjaga keseimbangan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, meskipun beberapa jenis minuman berisiko dapat memengaruhi penyerapan zat besi, pengaruhnya dapat diminimalkan dengan pola makan sehat dan kebiasaan konsumsi yang tepat.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswi dengan Anemia

Mahasiswi yang mengalami anemia defisiensi besi perlu menerapkan strategi gizi yang holistik untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan mengombinasikan makanan sumber zat besi heme, seperti daging merah, hati ayam, dan ikan, dengan makanan yang tinggi kandungan vitamin C, seperti jeruk, stroberi, dan paprika. Kombinasi ini dapat meningkatkan penyerapan zat besi secara signifikan, terutama dari sumber zat besi non-heme seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan.

Selain itu, penting untuk mengatur waktu konsumsi minuman tertentu seperti kopi atau teh, dengan menghindari konsumsi minuman ini satu jam sebelum atau sesudah makan. Langkah ini bertujuan untuk meminimalkan efek tanin dan kafein yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Tidak kalah penting, edukasi gizi yang berkelanjutan mengenai cara memilih dan memadukan makanan yang bergizi seimbang dapat membantu mahasiswi mengatasi anemia secara efektif sekaligus meningkatkan pola hidup sehat secara keseluruhan.

V.2.2 Bagi Mahasiswi dengan Kualitas Tidur Buruk

Mahasiswi dengan kualitas tidur yang buruk sebaiknya mulai memprioritaskan rutinitas tidur yang sehat sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menetapkan jadwal tidur yang konsisten, termasuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, bahkan di akhir pekan. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan tidur yang kondusif,

seperti menjaga kebersihan tempat tidur, memastikan pencahayaan yang redup, dan menghindari suara bising yang dapat mengganggu tidur.

Menghindari konsumsi kafein dan makanan berat beberapa jam sebelum tidur juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Bagi mereka yang memiliki kesulitan tidur akibat stres akademik, teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan mendalam dapat menjadi solusi efektif. Dengan memperbaiki pola tidur, mahasiswi tidak hanya meningkatkan kualitas hidup tetapi juga mendukung kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, termasuk mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti anemia dan kelelahan kronis.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang disarankan untuk memperluas cakupan variabel yang berkaitan dengan anemia, seperti tingkat stres, pola makan, konsumsi suplemen zat besi, serta faktor genetik yang mungkin berkontribusi. Selain itu, kajian mendalam tentang aspek-aspek yang memengaruhi kualitas tidur, seperti kebiasaan belajar, penggunaan perangkat elektronik, dan intensitas aktivitas fisik, juga penting untuk dilakukan.

Studi lanjutan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai keterkaitan antara pola tidur, pola makan, dan status kesehatan, khususnya dalam konteks anemia. Dengan demikian, intervensi yang lebih spesifik dan berbasis bukti dapat dirancang untuk mencegah dan mengatasi anemia, serta memperbaiki kualitas hidup kelompok populasi tertentu, seperti mahasiswi.