

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden dalam studi di SMA Negeri 3 Jakarta merupakan gadis remaja berumur 16 tahun, dengan total 75 orang (41,7%)
- b. Gambaran prevalensi anemia pada remaja putri di SMA Negeri 3 Jakarta yaitu sebanyak 101 responden (56,1%) tidak mengalami anemia, 127 responden (70,6%) mengonsumsi sumber zat heme dalam intensitas mingguan, 145 responden (80,6%) mengonsumsi sumber *enhancer* zat besi dalam intensitas mingguan, 140 responden (77,8%) mengonsumsi sumber *inhibitor* zat besi dalam intensitas mingguan, 115 responden (63,9%) tidak mengalami KEK, 93 responden (51,7%) memiliki pengetahuan tentang anemia yang rendah, 113 responden (76,7%) memiliki pengetahuan tentang tablet tambah darah yang rendah, dan sebanyak 98 responden (54,4%) memiliki dukungan keluarga yang mendukung.
- c. Ditemukan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara pengetahuan tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada siswi SMA Negeri 3 Jakarta ($p\text{-value} = 0,032$).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara anemia remaja putri SMA Negeri 3 Jakarta dengan konsumsi pangan sumber zat besi heme ($p\text{-value} = 0,076$), sumber *enhancer* zat besi ($p\text{-value} = 0,377$), sumber *inhibitor* zat besi ($p\text{-value} = 0,154$), status LiLA ($p\text{-value} = 0,120$), pengetahuan tentang anemia ($p\text{-value} = 0,110$), dan dukungan keluarga ($p\text{-value} = 0,050$).
- e. Pengetahuan mengenai konsumsi suplemen zat besi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prevalensi anemia pada siswi di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Jakarta, dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,02 dan nilai odds ratio sebesar 0,48 (95% CI: 0,256 – 0,901)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Remaja putri diharapkan lebih peduli dengan kondisi kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kadar hemoglobin. Pemeriksaan secara rutin dan mengenali gejala anemia sedini mungkin perlu ditingkatkan. Remaja putri juga diharapkan dapat menjaga pola makan bergizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan reproduksi. Peserta diimbau agar berinisiatif dalam memperoleh informasi mengenai cara mencegah anemia serta kegunaan tablet tambah darah.

V.2.2 Bagi Sekolah

Lembaga pendidikan memegang posisi penting dalam upaya menanggulangi dan mencegah kondisi anemia pada perempuan usia remaja melalui beragam aktivitas penyuluhan serta kampanye kesehatan. Salah satu langkah yang bisa ditempuh adalah melaksanakan edukasi atau penyampaian informasi secara rutin terkait anemia dan urgensi mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), baik dalam sesi pembelajaran maupun kegiatan di luar kelas. Selain itu, penting bagi pihak sekolah untuk membangun komunikasi dan kemitraan yang solid dengan orang tua atau wali murid, karena dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perilaku dan kepatuhan remaja terhadap program kesehatan. Melalui keterlibatan aktif sekolah dan sinergi bersama keluarga, diharapkan kesadaran dan kepatuhan siswa dalam menjalani pola hidup sehat, termasuk dalam pencegahan anemia, dapat meningkat secara optimal.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan mencakup area yang lebih luas, sehingga temuan yang diperoleh dapat lebih mencerminkan kondisi remaja putri di wilayah tersebut secara umum. Peneliti juga disarankan untuk memperluas atau mendalami variabel bebas yang diteliti guna meningkatkan pemahaman terhadap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap anemia, misalnya keterlibatan zat gizi mikro lainnya, jenis pola makan tertentu, serta kondisi sosial ekonomi seperti pendapatan keluarga atau tingkat ketahanan pangan. Selain itu, penggunaan alat ukur pola konsumsi yang

lebih detail dan terfokus perlu dipertimbangkan agar data yang diperoleh dapat menggambarkan status gizi remaja putri dengan lebih akurat.