

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Penelitian melibatkan 104 remaja putri di SMP Negeri 13 Depok dengan rentang usia 12-16 tahun. Tingkat pendidikan baik ayah maupun ibu dari remaja putri mayoritas berada jenjang SMA/SMK/Sederajat (51,9% dan 54,8%). Sebagian besar remaja putri mengalami gejala anemia berupa sering mengantuk (73,1%).
- b. Mayoritas remaja putri yakni 76% memiliki kadar hemoglobin termasuk dalam kategori tidak anemia dan 24% lainnya termasuk dalam kategori anemia.
- c. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan protein dalam kategori lebih (69,2%), asupan zat besi dalam kategori kurang (53,8%), asupan vitamin C dalam kategori lebih (78,8%), asupan kalsium dalam kategori normal (97,1%), asupan tanin dalam kategori normal (99%), dan asupan fitat dalam kategori normal (93,3%).
- d. Sebagian besar remaja putri tidak patuh mengonsumsi tablet tambah darah (59,6%).
- e. Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi baik (71,2%).
- f. Sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (53,8%).
- g. Sebagian besar remaja putri memiliki dukungan keluarga yang baik (93,3%).
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ($p\text{-value} > 0,05$) dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok.
- i. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok ($p\text{-value} = 0,214$, $r = 0,123$).

- j. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok (p-value = 0,012, r = 0,246).
- k. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok (p-value = 0,544, r = -0,060).
- l. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri 13 Depok (p-value = 0,491, r = -0,068).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti menganjurkan remaja putri menjaga status gizi normal dengan rutin melakukan pemantauan berat badan dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) satu tablet dalam seminggu dan setiap hari saat haid sesuai anjuran. Selain itu, diharapkan remaja putri memperbanyak mengonsumsi pangan sumber protein dan zat besi dengan diiringi sumber vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi serta tidak mengonsumsi sumber inhibitor seperti teh dan kopi dalam waktu yang berdekatan dengan makan utama.

V.2.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Peneliti berharap pihak sekolah atau instansi terkait untuk menyediakan fasilitas pemantauan status gizi di Unit Kesehatan Sekolah (UKS) berupa timbangan berat badan sehingga dapat membantu remaja putri menjaga status gizi normal. Selain itu, diharapkan pula memberikan tablet tambah darah (TTD) setiap bulannya sesuai anjuran dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia kepada siswi dan menjadwalkan kegiatan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) serentak sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dari para siswi sebagai bentuk pemeliharaan kesehatan serta pencegahan dan penanggulangan anemia. Instansi lain seperti kampus atau organisasi masyarakat diharapkan dapat membantu melakukan edukasi dan penyuluhan kepada remaja putri dan orang tua melalui komite terkait kadar hemoglobin dan konsumsi TTD.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya, serta digunakan sebagai bahan perbandingan dalam kajian serupa. Bagi penelitian mendatang, disarankan agar mencakup lebih banyak variabel yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin, sehingga memberikan pemahaman lebih menyeluruh mengenai faktor yang berkontribusi terhadap status hemoglobin, khususnya pada remaja putri.