

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil usia pada 90 responden di SMAN 13 Kota Depok menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden berusia 15 tahun, 48 responden (53,3%) berusia 16 tahun, dan 23 responden lainnya berusia 17 tahun.
- b. Prevalensi anemia pada remaja putri yaitu 41 siswi (45,6%) mengalami anemia dan 49 siswi (54,4%) tidak mengalami anemia. Siswi dengan status gizi normal berjumlah 55, siswi dengan gizi buruk berjumlah 18, dan siswi dengan gizi lebih berjumlah 17 orang. Siswi dengan kategori KEK yaitu 36 siswi. Pada variabel konsumsi kafein, terdapat 59 siswi berkategori cukup dan 31 berkategori tinggi. Selanjutnya, pada konsumsi Fe sebanyak 55 orang (61,1 %) kurang mengonsumsi sumber Fe, sementara hanya 35 orang (38,9 %) yang memiliki konsumsi Fe yang tergolong cukup. Hasil konsumsi *enhancer* Fe yaitu sebanyak 33 siswi dalam kategori cukup dan 57 siswi dalam kategori kurang. Pada variabel kepatuhan konsumsi TTD, sebanyak 46 siswi (51,1%) termasuk kategori patuh, siswi yang termasuk dalam kategori tidak patuh sebanyak 44 siswi (49,9%).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sumber Fe dengan kejadian anemia pada siswi SMAN 13 Kota Depok ($p\text{-value} = 0,001$).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kejadian anemia pada siswi SMAN 13 Kota Depok dengan status gizi berdasarkan IMT/U ($p\text{-value} = 0,078$), status gizi berdasarkan LiLA ($p\text{-value} = 0,261$), konsumsi kafein ($p\text{-value} = 0,200$), konsumsi *enhancer* Fe ($p\text{-value} = 0,076$), maupun kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) ($p\text{-value} = 0,658$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Siswi diharapkan meningkatkan konsumsi bahan pangan sumber zat besi, khususnya sumber zat besi *heme* seperti daging merah, hati ayam, dan ikan, agar terpenuhi kebutuhan zat besi harian, yaitu ≥ 15 mg/hari. Selain itu, siswi dianjurkan untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang telah disediakan oleh sekolah secara rutin sesuai anjuran. Konsumsi minuman berkafein seperti teh dan kopi sebaiknya tidak dilakukan berdekatan dengan waktu makan guna meminimalkan efek penghambatan penyerapan zat besi dalam tubuh.

V.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dengan disertai kegiatan penyuluhan dan edukasi gizi secara berkala kepada siswi dan dapat menggunakan draf poster, brosur, atau infografis digital, khususnya mengenai pentingnya konsumsi sumber zat besi dan kepatuhan mengonsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia. Peran aktif sekolah dalam memantau kepatuhan konsumsi TTD siswi melalui kerja sama dengan tenaga kesehatan di lingkungan sekolah.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel lain di luar variabel yang telah diteliti dalam penelitian ini, mengingat kejadian anemia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks.