

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja putri SMK Teknindo Jaya Depok, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun (42%). Sebagian besar orang tua responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, yaitu ayah sebesar 69,3% dan ibu sebesar 67%. Mayoritas ayah responden bekerja sebagai buruh/ojek/sopir (38,6%), sedangkan sebagian besar ibu responden tidak bekerja (80,7%). Sebagian besar responden memiliki uang saku kurang dari Rp20.000 per hari (94,3%). Selain itu, sebagian besar responden (65,9%) tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).
- b. Tingkat konsentrasi belajar remaja putri di SMK Teknindo Jaya sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 61,4% responden.
- c. Kadar hemoglobin remaja putri di SMK Teknindo Jaya sebagian besar berada dalam kategori normal, yaitu sebesar 75%, dengan rata-rata kadar hemoglobin responden sebesar 14,3 g/dL.
- d. Tingkat asupan omega-3, folat, dan seng remaja putri di SMK Teknindo Jaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat asupan omega-3 dalam kategori cukup (69,3%), sedangkan tingkat asupan folat dan seng sebagian besar berada dalam kategori kurang, masing-masing sebesar 51,1% dan 63,6%.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dengan tingkat konsentrasi belajar remaja putri di SMK Teknindo Jaya ($p = 0,077$).
- f. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan omega-3 dengan tingkat konsentrasi belajar remaja putri di SMK Teknindo Jaya ($p = 0,497$).

- g. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan folat dengan tingkat konsentrasi belajar remaja putri di SMK Teknindo Jaya ($p = 0,480$).
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan seng dengan tingkat konsentrasi belajar remaja putri di SMK Teknindo Jaya ($p = 0,098$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan dapat memperhatikan kecukupan zat gizi terutama folat dan seng, serta menjaga kadar Hb dengan meningkatkan asupan folat dan mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran untuk mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar.

V.2.2 Bagi SMK Teknindo Jaya

Disarankan bagi pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi kesehatan dan gizi bagi remaja putri, khususnya terkait anemia melalui metode yang lebih interaktif seperti penyuluhan dengan media edukasi yang menarik dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan atau puskesmas setempat.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar remaja, seperti kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, penggunaan gawai, motivasi belajar, serta faktor lingkungan belajar agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor yang berhubungan dengan konsentrasi belajar. Selain itu, menggunakan jumlah sampel dan cakupan populasi yang lebih besar agar hasil penelitian dapat lebih menggambarkan kondisi populasi remaja putri.