

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian remaja putri kelas VIII dalam penelitian ini, terlihat yang berusia 13 tahun sebanyak 54 remaja putri (34.6%) sedangkan yang berusia 14 tahun sebanyak 102 remaja putri (65.4%).
- b. Kebiasaan konsumsi teh dan kopi dalam penelitian ini menunjukkan jumlah remaja putri yang mengkonsumsi teh dan kopi dengan frekuensi tidak setiap hari sebanyak 66 remaja putri (42.3%) sedangkan remaja putri yang mengkonsumsi teh dan kopi dengan frekuensi setiap hari sebanyak 90 remaja putri (57.7%).
- c. Asupan zat besi dalam penelitian ini, terlihat dari 74 remaja putri (47.4%) dengan asupan zat besi kurang, sedangkan 82 remaja putri (52.6%) dengan asupan zat besi cukup. Rata-rata konsumsi zat besi yang didapat pada remaja putri kelas VIII sebesar 25.6 mg/hari dengan rata-rata tingkat kecukupan zat besi sebesar 98.4% AKG.
- d. Asupan vitamin C dalam penelitian ini terlihat dari 13 remaja putri (8.3%) dengan asupan vitamin C kurang, sedangkan 143 remaja putri (91.7%) dengan asupan vitamin C cukup. Rata-rata konsumsi vitamin C yang didapat pada remaja putri kelas VIII sebesar 227.6 mg/hari dengan rata-rata tingkat kecukupan zat besi sebesar 349.8% AKG.
- e. Rata-rata asupan zat besi dan asupan vitamin C keduanya sudah memenuhi kebutuhan harian sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi, (2013) untuk wanita berusia 13-15 tahun yaitu asupan zat besi 26 mg/hari sedangkan asupan vitamin C sebesar 65 mg/hari.

- f. 89 remaja putri (57.1%) tidak mengalami anemia. Rata-rata kadar hemoglobin secara keseluruhan sebesar 12.1 gr/dl rata-rata kadar hemoglobin berdasarkan anemia sebesar 10.1 g/dl.
- g. Prestasi belajar dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 72 remaja putri (46.2%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 84 remaja putri (53.8%) mempunyai prestasi belajar baik.
- h. Ada hubungan yang bermakna antara asupan zat besi dengan prestasi belajar pada remaja putri kelas VIII di SMPN 157 Cipayung, Jakarta Timur, $p\text{-value} = 0.001$.
- i. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan prestasi belajar pada remaja putri kelas VIII di SMPN 157 Cipayung, Jakarta Timur, $p\text{-value} = 0.383$
- j. Ada hubungan yang bermakna antara kejadian anemia prestasi belajar pada remaja putri kelas VIII di SMPN 157 Cipayung, Jakarta Timur, $p\text{-value} = 0.000$.

VI.2 Saran

VI.2.1 Bagi SMP Negeri 157 Cipayung, Jakarta Timur

- a. Dari pihak sekolah melalui guru Mata Pelajaran Olahraga dan pembimbing PMR perlunya komunikasi, informasi, edukasi (KIE) atau penyuluhan gizi untuk mengingatkan remaja putri agar menjaga kondisi kesehatan terutama dalam menjaga kadar hemoglobin darah dan menjaga performa remaja putri untuk membantu serta meningkatkan prestasi belajar disekolah dengan cara tidak membatasi asupan makanan, selalu memperhatikan asupan makanan, memilih makanan yang mengandung zat gizi terutama zat besi dan vitamin C agar terpenuhi setiap harinya.
- b. Disarankan pihak sekolah melalui guru olahraga dan pembimbing PMR berkoordinasi dengan pihak puskesmas (pelayanan kesehatan terdekat) untuk diadakannya pemeriksaan kadar hemoglobin baik secara rutin

(setahun sekali) maupun pada momen tertentu guna mencegah dan mengantisipasi terjadinya anemia serta dapat menindaklanjuti bagi remaja putri yang mengalami anemia.

- c. Perlu perhatian guru dalam meningkatkan prestasi belajar dengan memberikan bimbingan kepada murid, meningkatkan kualitas pendidikan menyesuaikan cara belajar mengajar dengan yang ada dan mengubahnya bila dianggap kurang sesuai.

VI.2.2 Bagi Remaja Putri

- a. Sebaiknya remaja putri mengkonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi minimal 1 kali dalam seminggu untuk menggantikan kadar zat besi (Fe) tubuh yang hilang saat menstruasi dan mengimbangi dengan konsumsi makanan bergizi (konsumsi energi, protein, vitamin C, dan zat besi (Fe) yang tercukupi) dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dalam menu sehari.
- b. Sebaiknya remaja putri menghindari minum teh dan kopi setelah makan. Apabila ingin minum teh/kopi memberi jeda minimal 2 jam setelah makan serta berobat atau berkonsultasi kepada tenaga kesehatan untuk mencegah dan mengobati anemia, sehingga prestasi belajar dapat ditingkatkan.

VI.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Diperlukan lebih lanjut penelitian mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan prestasi belajar dengan mengikutsertakan zat gizi makro responden agar dapat menjelaskan dengan tepat faktor-faktor yang berhubungan dengan prestasi belajar.
- b. Melakukan penelitian lanjutan dengan instrument yang lebih menggambarkan asupan responden sehari seperti melakukan recall 2x24 jam, dan dengan desain penelitian yang berbeda.