

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan konsentrasi belajar tentang anemia dengan asupan gizi protein, zat besi, asam folat, dan vitamin C pada remaja putri di SKO Flobamorata Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan konsentrasi belajar dalam kategori cukup hingga sedang.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan protein dan zat besi yang baik, namun asupan asam folat dan vitamin C masih tergolong kurang.
3. Sebanyak 30,6% responden mengalami anemia, sedangkan 69,4% tidak mengalami anemia.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi belajar dengan kejadian anemia pada remaja putri.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein, zat besi (Fe), asam folat, dan vitamin C dengan kejadian anemia pada remaja putri.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia melalui berbagai sumber informasi yang terpercaya, sehingga mampu membentuk sikap positif terhadap pencegahan anemia. Selain itu, remaja diharapkan menerapkan perilaku hidup sehat dengan membiasakan pola makan yang beragam, bergizi seimbang, tidak melewatkan waktu makan, membatasi konsumsi makanan saji, serta memperbanyak konsumsi pangan yang mengandung zat besi dan vitamin C. Remaja juga diharapkan

rutin mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) sesuai anjuran sebagai upaya pencegahan anemia.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai anemia secara berkala melalui penyuluhan, media informasi, maupun kerja sama dengan tenaga kesehatan. Selain itu, sekolah perlu mendorong terbentuknya sikap dan perilaku hidup sehat pada siswa dengan membiasakan pola makan yang baik, mendukung pelaksanaan program konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perilaku pencegahan anemia.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan mengenai anemia, pentingnya pola makan yang sehat, serta perilaku pencegahan anemia pada remaja putri melalui kegiatan edukasi, skrining hemoglobin secara berkala, dan pemantauan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah di sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia, seperti perilaku pencegahan anemia, pola makan, terpenuhinya Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), status gizi, siklus menstruasi, aktivitas fisik, serta dukungan keluarga, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.