

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Kupang yang dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui bahwa pengetahuan tentang anemia responden dengan kategori baik sebesar 83,9%, kategori cukup 12,9% dan kategori kurang sebesar 3,2%.
2. Diketahui bahwa asupan zat gizi remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang sebagian besar berada pada kategori defisit tingkat berat, baik itu asupan karbohidrat, protein, lemak, fe, maupun asam folat.
3. Diketahui sebanyak 22 orang (35,5%) remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Kupang mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin, sedangkan sebanyak 40 orang (64,5%) tidak mengalami anemia.
4. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian anemia di SMA Negeri 2 Kota Kupang ($p\text{-value}=0,148$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi yaitu karbohidrat, protein, lemak, fe dan asam folat dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 kota Kupang. ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia serta lebih memperhatikan pola makan dan asupan zat gizi yang dikonsumsi sehari-hari, terutama karbohidrat, protein, lemak, zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Remaja putri juga dianjurkan untuk rutin mengonsumsi makanan bergizi seimbang, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, serta patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) agar kadar hemoglobin tetap normal dan risiko anemia dapat dicegah.

2. Bagi Orang Tua

Meskipun sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tentang anemia, masih ditemukan remaja yang mengalami anemia. Oleh karena itu, orang tua diharapkan tidak hanya memberikan informasi

tentang anemia, tetapi juga melakukan pendampingan dalam penerapan pola hidup sehat, seperti membiasakan sarapan, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memantau kesehatan selama masa menstruasi, serta mendukung kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan kembali program pencegahan anemia pada remaja putri, terutama melalui pelaksanaan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang rutin dan terpantau, serta bekerja sama dengan puskesmas dalam kegiatan skrining hemoglobin dan edukasi kesehatan secara berkala. Hal ini penting mengingat masih terdapat 35,5% remaja putri yang mengalami anemia.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola menstruasi, kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), status gizi, riwayat penyakit infeksi, kualitas tidur, aktivitas fisik, serta faktor sosial ekonomi keluarga yang kemungkinan lebih berperan terhadap kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.