

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2017, dengan total sampel sebanyak 152 orang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari separoh remaja putri di SMK N 4 Padang mengalami Anemia.
2. Lebih dari separoh pendapatan orangtua remaja putri tidak tinggi .
3. Hampir dari separoh remaja putri memiliki status gizi normal.
4. Lebih dari separoh remaja putri memiliki kebiasaan makan yang tidak baik.
5. Lebih dari separoh remaja putri pernah memiliki riwayat penyakit infeksi.
6. Lebih dari separoh remaja putri memiliki aktifitas fisik sedang.
7. Lebih dari separoh remaja putri memiliki menstruasi normal.
8. Lebih dari separoh remaja putri memiliki pengetahuan cukup.
9. Faktor – faktor yang berhubungan adalah status gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, menstruasi dan pengetahuan.

10. Faktor – faktor yang tidak berhubungan adalah pendapatan orangtua dan riwayat penyakit infeksi.
11. Faktor yang paling dominan adalah pengetahuan yang cukup tentang anemia

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini di harapkan kepada remaja putri untuk aktif mengikuti kegiatan penyuluhan tentang kesehatan yang diberikan oleh pihak sekolah yang berkolaborasi dengan puskesmas terutama mengenai pencegahan anemia dan pemeriksaan kadar Hb rutin setiap bulannya, sebaiknya remaja putri mengimbangi dengan konsumsi makanan bergizi (konsumsi energi, protein, vitamin C dan Fe tercukupi) dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dalam menu sehari-hari untuk menggantikan kadar Fe tubuh yang hilang saat menstruasi dan mengkonsumsi tablet Fe saat menstruasi minimal 1 kali dalam seminggu, sebaiknya remaja putri menghindari minum teh/kopi setelah makan dan apabila ingin meminum teh/kopi memberi jeda minimal 1 jam setelah makan, remaja putri sebaiknya dapat mengimbangi pola aktivitas fisik sehari-hari dengan beristirahat dan tidak memporsir tubuh secara berlebihan.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Kepada instansi pendidikan perlu melakukan upaya penanganan dini terhadap remaja putri mengenai cara yang tepat mencegah dan mengatasi anemia dengan memberikan informasi melalui program UKS setiap minggu, bekerja sama dengan institusi kesehatan dalam pemberian informasi dan mendirikan kantin sekolah yang menyediakan makanan dengan gizi seimbang dan pemeriksaan kadar Hb setiap bulannya.

3. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi mata ajar terkait anemia dan sebagai informasi dalam peneliti selanjutnya dalam penelitian selanjutnya dengan desain yang berbeda yang berkaitan dengan faktor anemia yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk penelitian selanjutnya pada pencegahan anemia pada remaja putri. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang kejadian anemia yang dilihat dari faktor pola hidup bersih dan sehat di tempat dan waktu yang berbeda.

