

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan asupan zat besi (Fe), status gizi, menstruasi, dan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh remaja putri mengalami anemia
2. Sebagian besar remaja putri memiliki asupan zat besi (Fe) kurang.
3. Kurang dari sebagian remaja putri mempunyai status gizi tidak kurus.
4. Sebagian besar remaja putri mengalami menstruasi tidak normal.
5. Lebih dari separuh remaja putri memiliki tingkat pengetahuan anemia yang rendah.
6. Ada hubungan yang bermakna antara asupan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 9 Padang Tahun 2018.
7. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 9 Padang Tahun 2018.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 9 Padang Tahun 2018.
9. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 9 Padang Tahun 2018

1. Saran

1. Remaja Putri

Diharapkan kepada remaja putri untuk agar aktif mengikuti jika ada kegiatan penyuluhan tentang kesehatan yang diberikan oleh pihak sekolah yang berkolaborasi dengan puskesmas terutama mengenai pencegahan anemia, dan jika tidak ada remaja putri lebih aktif lagi mencari tahu informasi bahaya dan penanggulangan anemia pada remaja putri. Diharapkan remaja putri agar meningkatkan asupan zat gizinya dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti hati ayam, daging sapi, kacang hijau, kuning telur, bayam merah, tempe, ikan, ayam, kacang merah, bayam, tahu, kangkung, daun singkong dan buah-buahan. untuk menggantikan asupan zat besi dalam tubuh yang hilang saat menstruasi.

2. Pihak Sekolah

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

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti masalah yang sama agar meneliti variabel lain yang dilihat dari riwayat penyakit infeksi, kebiasaan makan, asupan zat gizi lainnya seperti (asupan energi, vitamin A, dan vitamin C).