

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Seperempat remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh mengalami anemia pada tahun 2017.
2. Hampir seluruh remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 memiliki jenis aktivitas fisik tidak berat
3. Lebih dari separuh remaja putri mengalami pola menstruasi normal (75%).
4. Hampir seluruh remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 tidak mengonsumsi tablet tambah darah dalam satu bulan terakhir (96,2%).
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh tahun 2017 ($p = 0,03$).
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi tablet tambah darah dengan anemia pada remaja putri di SMAN 1 Payakumbuh karena belum terdapat program pemberian tablet tambah darah dari pihak Puskesmas maupun pihak sekolah.

6.2 Saran

1. Remaja Putri

Diharapkan remaja putri agar meningkatkan asupan zat gizinya dengan cara mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan zat lain yang membantu

pembentukan dan penyerapan sel darah merah seperti protein, vitamin A, vitamin C.

2. Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih meningkatkan upaya promotif kepada remaja putri mengenai masalah kesehatan. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan atau pemberian edukasi kepada siswa melalui kerja sama dengan puskesmas terkait.

3. Pihak Puskesmas

Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk menggencarkan promosi dan preventif berupa pemberian edukasi ke sekolah-sekolah atau pemberian tablet Fe kepada remaja putri untuk menghindari terjadinya anemia remaja putri.

4. Peneliti lain

Bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti masalah yang sama untuk variabel pola menstruasi, ditambahkan tentang jumlah darah yang keluar dengan menanyakan berapa kali ganti pembalut dalam sehari. Sedangkan variabel lain yang dapat diteliti berikutnya adalah frekuensi minum air putih.