

BAB 6 : KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pola konsumsi zat besi, protein, kebiasaan konsumsi teh dan kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian kecil (35%) remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023 memiliki status anemia.
2. Sebagian besar (60%) remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023 memiliki pola konsumsi zat besi yang kurang.
3. Sebagian kecil (38,8%) remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023 memiliki pola konsumsi protein yang kurang.
4. Sebagian besar (52,5%) remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023 memiliki kebiasaan konsumsi teh yang tidak baik.
5. Sebagian besar (61,3%) remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023 memiliki kualitas tidur yang buruk.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi zat besi dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi protein dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di SMKN 9 Padang tahun 2023.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan kepada remaja putri agar dapat meningkatkan pola konsumsi zat besinya dengan cara memerhatikan jumlah asupan zat besi yang cukup sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan AKG menurut kelompok usia. Diharapkan remaja putri mempertahankan asupan protein agar tetap mencukupi kebutuhan harian. Diharapkan remaja putri dapat membatasi konsumsi teh kurang dari 7 kali dalam seminggu. Diharapkan kepada remaja putri dapat memperbaiki kualitas tidurnya dengan memerhatikan durasi tidur yang cukup, latensi tidur, dan gangguan tidur.

6.2.2 Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah perlu melakukan upaya penanganan dini terhadap remaja putri dengan pemberian edukasi mengenai cara yang tepat dalam pencegahan dan mengatasi anemia. Pihak sekolah dapat bekerja sama dengan institusi kesehatan dalam pemberian edukasi dan informasi. Diharapkan pihak sekolah dapat menyediakan kantin sekolah yang menjual makanan dengan gizi seimbang terutama yang mengandung zat besi dan protein tinggi serta menciptakan lingkungan kantin yang bersih.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas agar mendapatkan hasil serta gambaran yang lebih luas terkait hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memperhatikan dan mempertimbangkan kendala terkait kondisi di lapangan pada saat pengumpulan data penelitian agar penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih baik.

6.2.4 Bagi Pemerintah

Diharapkan pemerintah dapat lebih fokus dalam melakukan upaya penanganan terhadap kejadian anemia pada remaja. Dampak anemia pada remaja yang tidak tertangani dengan baik merupakan salah satu akar penyebab besarnya angka kejadian stunting di Indonesia saat ini.

