

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola menstruasi, konsumsi makanan sumber zat besi, dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023, maka diketahui :

1. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar remaja putri berusia 13 tahun dan mengalami menarche pada usia 12 tahun. Sebagian besar pendidikan terakhir ayah dan ibu adalah SLTA/ sederajat. Sebagian besar pekerjaan ayah responden bekerja sebagai petani/ nelayan. Sebagian besar ibu responden bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Berdasarkan prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023, remaja putri yang mengalami anemia lebih tinggi yaitu sebesar (55,4%) dibandingkan dengan prevalensi remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung yang tidak mengalami anemia sebesar (44,6%).
3. Berdasarkan distribusi pola menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023, remaja putri dengan pola menstruasi tidak normal lebih banyak yaitu (63,1%) dibandingkan remaja putri dengan pola menstruasi normal yaitu 36,9%.
4. Berdasarkan distribusi konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023, remaja putri dengan konsumsi makanan sumber zat besi cukup lebih banyak yaitu (64,6%) dibandingkan remaja putri dengan konsumsi makanan sumber zat besi kurang yaitu (35,4%).
5. Berdasarkan distribusi konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023, remaja putri yang tidak mengonsumsi

tablet tambah darah lebih banyak yaitu (53,8%) dibandingkan dengan remaja putri yang mengonsumsi tablet tambah darah yaitu (46,2%).

6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023 dengan *p-value* 0,682 ($p > 0,05$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023 dengan *p-value* 0,003 ($p \leq 0,05$).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 1 Sijunjung tahun 2023 dengan *p-value* 0,039 ($p \leq 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Remaja Putri

1. Diharapkan untuk meningkatkan asupan zat besinya terutama bagi remaja putri yang mengalami anemia dan asupan zat besinya kurang. Asupan zat besi dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi diantaranya yaitu daging, ayam, ikan, telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah. Kualitas zat besi tinggi pada daging sapi, hati ayam, dan ikan.
2. Diharapkan untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah setiap minggunya terutama apabila sedang mengalami menstruasi karena konsumsi makanan sumber zat besi yang cukup dan konsumsi tablet tambah darah yang rutin dapat menggantikan zat besi yang hilang di dalam tubuh terutama saat terjadinya menstruasi.

3. Selain itu, kepada remaja putri juga diharapkan untuk aktif mencari informasi terkait penanganan dan pencegahan anemia serta mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan yang diadakan oleh pihak sekolah yang bekerjasama dengan dinas kesehatan ataupun puskesmas setempat terutama penyuluhan terkait anemia.

6.2.2 Bagi Sekolah

1. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk melaksanakan promosi gizi pada remaja putri terutama dalam pencegahan anemia pada remaja putri dengan pembuatan poster/leaflet yang menarik tentang gizi seimbang untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada remaja putri.
2. Diharapkan kepada sekolah untuk membuat buku pemantau konsumsi tablet tambah darah pada siswi yang berguna untuk memonitoring konsumsi tablet tambah darah pada siswi agar dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan terkait kendala yang dapat terjadi di lokasi penelitian pada saat pengumpulan data penelitian agar penelitian yang dilaksanakan dapat berjalan dengan lebih baik. Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang berbeda sehingga lebih menggambarkan faktor resiko dan dampak lebih lanjut yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri.