

BAB 6 : KESIMPULAN & SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia , maka dapat disimpulkan:

1. Sebagian besar mahasiswa (60%) mengalami anemia.
2. Sebagian besar responden (64,8%) adalah laki laki
3. Hampir setengah dari responden (50,5%) memiliki status gizi tidak normal
4. Seluruh responden (100%) tidak memiliki riwayat penyakit kronis
5. Hampir setengah dari responden (47,6%) mengkonsumsi kopi dan teh secara normal
6. Terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas Bung Hatta Kota Padang Tahun 2024 dengan *p-value* 0,045
7. Terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas Bung Hatta Kota Padang Tahun 2024 dengan *p-value* 0,000
8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara penyakit kronis dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas Bung Hatta Kota Padang Tahun 2024
9. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dan the dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Universitas Bung Hatta Kota Padang Tahun 2024 dengan *p-value* 0,000



6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa Universitas Bung Hatta

1. Diharapkan mahasiswa dapat menambah wawasan terkait gizi, terutama makanan yang dapat mengganggu dan mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kejadian anemia bisa semakin menurun. Selain itu remaja juga dapat menambah wawasan dengan mempelajari melalui internet seperti Halodoc, kemenkes, dan lainnya ataupun melalui buku-buku di perpustakaan.

2. Disarankan bagi remaja untuk mengkonsumsi beraneka ragam makanan (karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah), supaya zat gizinya dapat sesuai dengan kebutuhan.
3. Diharapkan pada mahasiswa Bung Hatta agar dapat membatasi konsumsi kopi dan teh untuk dapat mengatasi penghabatan penyerapan zat besi pada tubuh, dan memberi jeda mengkonsumsi kopi dan teh setelah makan.
4. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi oleh mahasiswa untuk menambah wawasan mengenai status gizi dan mampu untuk menerapkan pola hidup sehat sehingga mampu menjaga status gizi dalam keadaan normal.

6.2.2 Bagi Universitas

1. Diharapkan universitas dapat menyediakan beberapa kantin kampus untuk menyediakan makanan sehat yang kaya akan zat besi dan nutrisi lainnya. Ini dapat membantu mahasiswa memilih opsi makanan yang mendukung kesehatan mereka.
2. Diharapkan universitas menyelenggarakan program pemeriksaan kesehatan rutin di kampus, termasuk pemeriksaan kadar hemoglobin untuk mendeteksi dini kondisi anemia.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Agar peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia yang belum diteliti oleh peneliti seperti aktifitas fisik dan peneloitian lebih mendalam dan tertutup seperti penyakit kronis.