

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh pendidikan kesehatan “Isi Piringku” terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan anemia pada siswi di SMPN 31 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 13 tahun sebanyak 47 responden (56.0%). Sebagian besar responden memiliki uang saku lebih dari Rp. 20.000,00 per hari, yaitu sebanyak 43 responden (51.2%). Mayoritas orang tua responden bekerja, dengan jumlah 65 responden (77.4%), dan tingkat pendidikan terakhir orang tua sebagian besar berada pada jenjang pendidikan menengah (sebanyak 47 responden (56.0%). Selain itu, 19 responden (22.6%) telah mendapatkan paparan informasi tentang anemia sebelumnya, sedangkan 65 responden (77.4%) belum pernah mendapatkan informasi mengenai anemia.
- 2) Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Sebelum diberikan pendidikan kesehatan “Isi Piringku”, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang pencegahan anemia, yaitu sebanyak 43 responden (51.2%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik hanya 10 responden (11.9%). Setelah intervensi, terjadi

- peningkatan signifikan, dengan 73 responden (86.9%) memiliki pengetahuan baik, dan 11 responden (13.1%) memiliki pengetahuan cukup.
- 3) Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 43 responden (51.2%) menunjukkan sikap positif terhadap pencegahan anemia, sementara 41 responden (48.8%) menunjukkan sikap negatif. Setelah intervensi, terjadi peningkatan sikap positif menjadi 65 responden (77.4%), dan sikap negatif menurun menjadi 19 responden (22.6%).
 - 4) Distribusi Frekuensi Tindakan Sebelum dan Sesudah Intervensi Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 43 responden (51.2%) menunjukkan tindakan baik dalam pencegahan anemia, sedangkan 41 responden (48.8%) memiliki tindakan kurang baik. Setelah intervensi, terjadi peningkatan tindakan baik menjadi 60 responden (71.4%), dan tindakan kurang baik menurun menjadi 24 responden (28.6%).
 - 5) Analisis pengaruh pendidikan kesehatan Isi piringku terhadap perilaku pencegahan anemia, hasil uji statistik menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan “Isi Piringku” memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswi dalam pencegahan anemia. Pengaruh ini ditunjukkan oleh nilai p-value yang lebih kecil dari 0.05 ($p = 0.000$) dan nilai Z yang signifikan pada setiap variabel, yaitu: Pengetahuan: p - value = 0.000, $Z = -7.869$, Sikap: p - value = 0.000, $Z = -7.965$, Tindakan: p - value = 0.000, $Z = -7.918$

B. Saran

1) Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih aktif dalam menerapkan asupan makan sehat sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk mencegah anemia. Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi, vitamin C, serta menghindari kebiasaan yang menghambat penyerapan zat besi, seperti konsumsi teh setelah makan. Selain itu, diharapkan remaja lebih sadar akan pentingnya keteraturan dalam asupan makan, baik dari segi jenis, jumlah, maupun frekuensi makanan sehari-hari, sebagaimana yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014. .

2) Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan tenaga pendidik dan mahasiswa keperawatan mengenai pencegahan anemia pada remaja putri. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan institusi pendidikan keperawatan dapat mendorong pembelajaran berbasis bukti (*Evidence-Based Learning*) serta meningkatkan minat mahasiswa dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait pendidikan kesehatan dan pencegahan anemia pada remaja.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan data dasar bagi penelitian selanjutnya terkait pengaruh pendidikan kesehatan "Isi Piringku" terhadap perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian, misalnya

dengan melibatkan lebih banyak responden, memperpanjang durasi intervensi, atau meneliti faktor lain yang berpengaruh terhadap pencegahan anemia, seperti kebiasaan konsumsi suplemen zat besi dan tingkat aktivitas fisik.

