

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri kelas X di SMAN 9 Padang tidak mengalami anemia. Namun, hampir sepertiga dari mereka masih menghadapi kondisi ini, menunjukkan bahwa anemia tetap menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian di kalangan remaja putri di sekolah tersebut.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia. Remaja putri yang memiliki pola makan kurang baik lebih berisiko mengalami anemia dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Pola makan yang tidak mencukupi asupan zat besi menjadi penyebab utama tingginya angka anemia.
3. Kualitas tidur juga berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia. Remaja yang memiliki kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami anemia karena proses metabolisme dan regenerasi tubuh yang tidak berjalan optimal.
4. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia. Remaja dengan aktivitas fisik ringan lebih cenderung mengalami anemia dibandingkan mereka yang aktif secara fisik, karena aktivitas fisik yang memadai membantu meningkatkan sirkulasi darah dan produksi hemoglobin.

5. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup remaja, yang mencakup pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik, berhubungan erat dengan kejadian anemia di kalangan remaja putri di SMAN 9 Padang.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas**

Puskesmas dapat meningkatkan upaya deteksi dini anemia melalui pemeriksaan hemoglobin rutin di sekolah, khususnya bagi remaja putri. Selain itu, puskesmas dapat menyusun program penyuluhan kesehatan yang fokus pada pentingnya konsumsi makanan bergizi, terutama makanan kaya zat besi, serta menjaga pola hidup sehat. Kerja sama dengan sekolah dapat diinisiasi untuk mengintegrasikan kegiatan promosi kesehatan, seperti olahraga bersama atau kampanye kesehatan remaja.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sekolah diharapkan dapat mengadakan program edukasi berkala tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan risiko anemia. Institusi pendidikan juga dapat mengintegrasikan materi kesehatan ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, seperti lomba memasak makanan sehat atau kelas olahraga rutin. Selain itu, sekolah perlu memastikan ketersediaan kantin yang menyediakan makanan bergizi seimbang dan mendukung gaya hidup sehat siswa. Kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin bekerja sama dengan puskesmas juga penting untuk mendeteksi anemia pada siswa sejak dini.

### **3. Bagi Masyarakat**

Orang tua diharapkan meningkatkan pemahaman tentang pola makan bergizi dan kebiasaan hidup sehat yang dapat mencegah anemia pada remaja putri. Masyarakat juga didorong untuk berperan aktif dalam mendukung kegiatan olahraga atau edukasi kesehatan di lingkungan komunitas. Selain itu, orang tua perlu diedukasi tentang pentingnya memastikan anak-anak mereka mendapatkan cukup waktu tidur, aktivitas fisik, dan makanan kaya zat besi. Kelompok masyarakat, seperti PKK, dapat dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi tentang pencegahan anemia pada remaja.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi hubungan antara faktor psikologis, seperti stres atau tekanan akademik, dengan anemia pada remaja. Pendekatan kualitatif juga dapat ditambahkan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang perilaku dan pola pikir remaja terkait gaya hidup mereka. Penelitian berbasis intervensi, seperti pemberian edukasi gizi atau penggunaan aplikasi teknologi untuk memantau gaya hidup, juga menarik untuk dikembangkan. Selain itu, cakupan penelitian dapat diperluas dengan melibatkan populasi yang lebih beragam dari segi wilayah, latar belakang sosial, atau ekonomi untuk hasil yang lebih representatif. Studi longitudinal untuk memantau perkembangan kondisi kesehatan remaja dari waktu ke waktu juga dapat menjadi pilihan yang relevan.

