

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

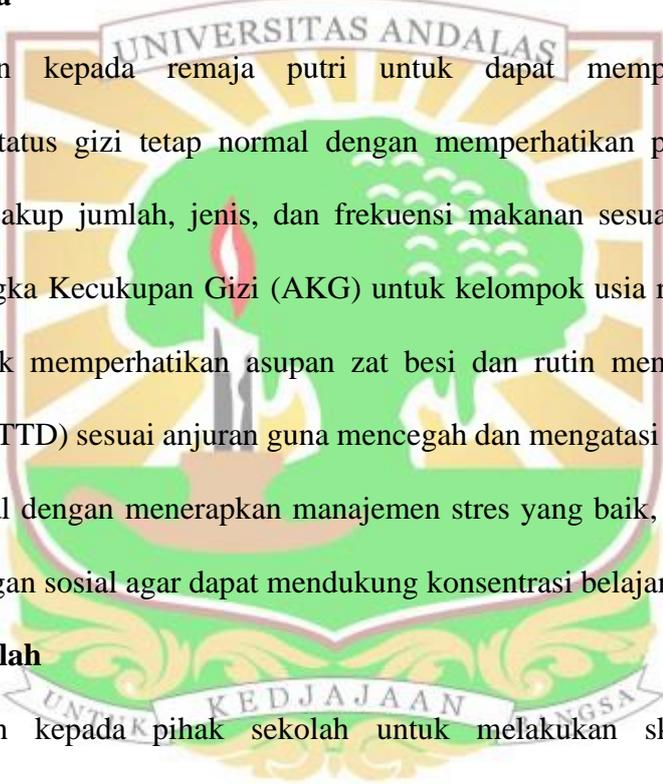
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait hubungan status gizi, anemia dan kesehatan mental dengan konsentrasi belajar remaja putri di SMPN 38 Kota Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden sebagian besar memiliki umur 14 tahun, mayoritas pendidikan terakhir orang tua adalah tamat SMA/ sederajat, sebagian besar pekerjaan ayah adalah buruh harian lepas (serabutan) dan ibu tidak bekerja atau ibu rumah tangga.
2. Distribusi frekuensi tingkat konsentrasi belajar remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 sebagian besar memiliki tingkat konsentrasi kurang yaitu (76,5%).
3. Distribusi frekuensi status gizi remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 sebagian kecil memiliki status gizi tidak normal yaitu (26,5%).
4. Distribusi frekuensi status anemia remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 sebagian kecil mengalami anemia yaitu (10,3%).
5. Distribusi frekuensi status kesehatan mental remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 sebagian besar memiliki kesehatan mental pada kondisi abnormal yaitu (56,6%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsentrasi belajar remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 ditandai dengan *p-value* sebesar 0,041 ( $p < 0,05$ ) dan nilai POR = 3,111 (CI 95% : 1,008 - 9,606).

7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara anemia dengan konsentrasi belajar remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 ditandai dengan *p-value* sebesar 0,317 ( $p > 0,05$ ).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan konsentrasi belajar remaja putri SMPN 38 Kota Padang tahun 2025 ditandai dengan *p-value* sebesar 0,046 ( $p < 0,05$ ) dan nilai POR = 0,423 (CI 95% : 0,179-1,000).

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Siswa



Diharapkan kepada remaja putri untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan status gizi tetap normal dengan memperhatikan pola makan yang seimbang, mencakup jumlah, jenis, dan frekuensi makanan sesuai kebutuhan gizi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk kelompok usia remaja. Selain itu disarankan untuk memperhatikan asupan zat besi dan rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran guna mencegah dan mengatasi anemia. Menjaga kesehatan mental dengan menerapkan manajemen stres yang baik, menjaga kualitas tidur dan hubungan sosial agar dapat mendukung konsentrasi belajar yang optimal

### 6.2.2 Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk melakukan skrining terhadap konsentrasi belajar siswa guna mendeteksi dini adanya masalah konsentrasi yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Skrining ini dapat dilakukan melalui kuesioner sederhana, atau observasi guru. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat mengoptimalkan peran layanan bimbingan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler yang telah tersedia sebagai sarana untuk mendukung konsentrasi belajar siswa dan membangun lingkungan belajar yang positif.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar. menggunakan instrumen dan metode pengukuran konsentrasi yang lebih beragam, menganalisis lebih lanjut hubungan kesehatan mental dengan konsentrasi belajar. Selain itu, penelitian sebaiknya dilakukan dalam rentang waktu yang memadai untuk memperoleh hasil yang lebih valid.

