

## BAB 6: KESIMPULAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan lama menstruasi, asupan protein, dan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMK N 4 Padang Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

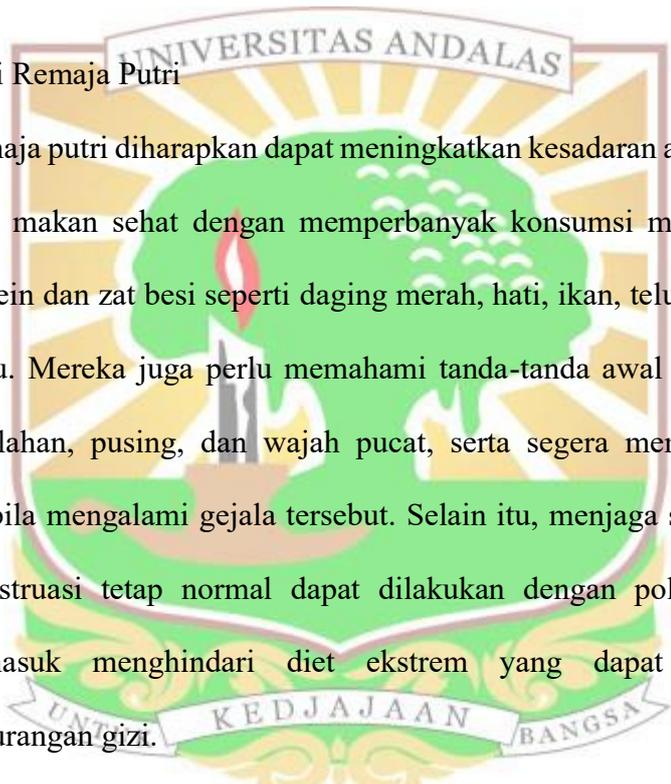
1. Remaja putri pada penelitian ini paling banyak kelas XII. Sebagian besar responden berusia 17 tahun, Usia *menarche* responden sebagian besar berada pada kategori normal yaitu usia 10–14 tahun, mayoritas responden memiliki uang saku Rp 10.000–Rp 15.000, responden terbanyak memiliki siklus normal 21–28 hari, Mayoritas kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) sebagian besar responden tidak patuh.
2. Lebih dari setengah remaja putri di SMK N 4 Padang yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki lama menstruasi normal.
3. Lebih dari setengah remaja putri di SMK N 4 Padang yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki asupan protein cukup.
4. Lebih dari setengah remaja putri di SMK N 4 Padang yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki asupan zat besi cukup.
5. Lebih dari setengah remaja putri di SMK N 4 Padang yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki kadar hemoglobin normal.
6. Terdapat hubungan signifikan antara hubungan lama menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.

7. Terdapat hubungan signifikan antara hubungan asupan protein dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.
8. Terdapat hubungan signifikan antara hubungan asupan zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 4 Padang Tahun 2025.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

### 1. Bagi Remaja Putri



Remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dengan memperbanyak konsumsi makanan sumber protein dan zat besi seperti daging merah, hati, ikan, telur, serta sayuran hijau. Mereka juga perlu memahami tanda-tanda awal anemia, seperti kelelahan, pusing, dan wajah pucat, serta segera memeriksakan diri apabila mengalami gejala tersebut. Selain itu, menjaga siklus dan lama menstruasi tetap normal dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, termasuk menghindari diet ekstrem yang dapat menyebabkan kekurangan gizi.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan program edukasi gizi mengenai pentingnya asupan protein dan zat besi dalam mencegah anemia pada remaja putri. Menyediakan kantin sehat yang menawarkan makanan kaya protein (telur, ikan, daging) dan zat besi (sayuran hijau, kacang-kacangan). Selain itu, pihak sekolah dapat menjalin kerja sama dengan Puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara

berkala dan memeriksa kepatuhan Tablet Tambah Darah (TTD) sehingga kejadian anemia dapat terdeteksi sejak dini dan segera mendapatkan penanganan yang tepat.

### 3. Bagi Tenaga Kesehatan (Puskesmas)

Tenaga kesehatan di Puskesmas diharapkan dapat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin pada remaja putri untuk mendeteksi anemia sejak dini. Selain itu, penyuluhan gizi yang menekankan pentingnya asupan protein, zat besi dan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) perlu dilakukan dengan metode yang menarik serta mudah dipahami oleh siswi. Pengawasan distribusi dan konsumsi TTD juga perlu ditingkatkan. Tenaga kesehatan juga disarankan bekerja sama dengan pihak sekolah dalam membentuk program pencegahan anemia berbasis edukasi dan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan desain berbeda yang memungkinkan analisis hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam. Peneliti juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia, seperti status gizi secara antropometri, tingkat aktivitas fisik, pola tidur, riwayat penyakit kronis, atau kepatuhan konsumsi TTD. Dengan demikian, hasil penelitian di masa depan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko anemia pada remaja putri.