

BAB 6 : KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi pangan *inhibitor* Fe, konsumsi pangan *enhancer* Fe, tingkat pengetahuan dan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang yang mengacu pada tujuan khusus penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi kadar Hemoglobin remaja putri SMKN 9 Kota Padang sebagian besar mengalami anemia ($Hb < 12$ gr/dL) yaitu sebanyak 62 siswi (72,1%).
2. Berdasarkan distribusi frekuensi *intake inhibitor* Fe remaja putri SMKN 9 Kota Padang mayoritas siswi biasa mengonsumsi pangan *inhibitor* Fe yaitu sebanyak 49 siswi (57%).
3. Berdasarkan distribusi frekuensi *intake enhancer* Fe remaja putri SMKN 9 Kota Padang mayoritas siswi biasa mengonsumsi pangan *enhancer* Fe yaitu sebanyak 54 siswi (62,8%).
4. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat pengetahuan anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang mayoritas siswi memiliki kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 44 siswi (51,2%).
5. Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi tablet tambah darah remaja putri SMKN 9 Kota Padang mayoritas siswi tidak patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 59 siswi (68,6%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan *inhibitor* Fe terhadap kejadian anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi pangan *enhancer* Fe terhadap kejadian anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang dengan *p-value* sebesar 0,14 ($p > 0,05$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap kejadian anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang dengan *p-value* sebesar 0,339 ($p > 0,05$).

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia remaja putri SMKN 9 Kota Padang dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Bagi remaja putri diharapkan untuk dapat memperhatikan pola konsumsi makanan, khususnya mengurangi asupan pangan *inhibitor* Fe yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sebagai solusi, remaja putri diharapkan dapat mengimbangi dalam mengonsumsi pangan *enhancer* Fe yang dapat meningkatkan peningkatan penyerapan zat besi. Selain itu, remaja putri diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai upaya efektif dalam mencegah dan mengurangi kejadian anemia.

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mengoptimalkan program penyuluhan gizi dan kesehatan yang menekankan pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta pola makan yang seimbang, termasuk edukasi mengenai pangan *inhibitor* dan *enhancer* zat besi. Kemudian, perlu adanya monitoring terhadap siswi remaja putri agar patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah dengan cara menjadwalkan pemberian tablet secara periodik di sekolah.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya. Disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas variabel yang diteliti, termasuk faktor perilaku, sosial ekonomi lebih mendalam, dan pengaruh intervensi edukasi gizi terhadap kejadian anemia. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan metode pengukuran konsumsi pangan yang lebih rinci untuk dapat melihat efek jangka panjang dari konsumsi pangan *enhancer* dan *inhibitor* Fe.