

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dengan tindakan pencegahan anemia pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang dengan jumlah responden sebanyak 389 orang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswi Universitas Andalas memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia dalam kategori baik.
2. Tindakan pencegahan anemia pada mahasiswi Universitas Andalas masih tergolong kurang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tindakan pencegahan anemia pada mahasiswi Universitas Andalas Kota Padang.
4. Terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik pencegahan anemia, dimana pengetahuan yang baik belum diikuti dengan penerapan tindakan pencegahan anemia secara konsisten.

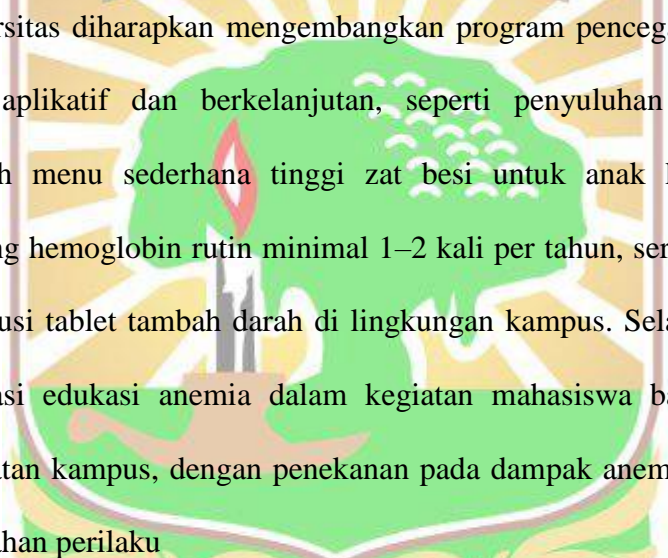
#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan meningkatkan tindakan pencegahan anemia secara konsisten dengan membiasakan sarapan dan mengonsumsi makanan tinggi

zat besi yang mudah dijangkau di lingkungan kos, seperti telur, tempe, sayuran hijau, dan buah sumber vitamin C. Selain itu, mahasiswi diharapkan rutin mengonsumsi tablet tambah darah saat menstruasi minimal 1 kali per minggu, tidak mengonsumsi teh atau kopi bersamaan dengan waktu makan, serta mulai melakukan pemeriksaan hemoglobin secara mandiri atau saat tersedia layanan skrining di kampus

2. Bagi Universitas Andalas



Universitas diharapkan mengembangkan program pencegahan anemia yang lebih aplikatif dan berkelanjutan, seperti penyuluhan berbasis praktik (contoh menu sederhana tinggi zat besi untuk anak kos), pelaksanaan skrining hemoglobin rutin minimal 1–2 kali per tahun, serta penyediaan dan distribusi tablet tambah darah di lingkungan kampus. Selain itu, diperlukan integrasi edukasi anemia dalam kegiatan mahasiswa baru atau program kesehatan kampus, dengan penekanan pada dampak anemia dan pentingnya perubahan perilaku

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi tindakan pencegahan anemia, seperti sikap, motivasi, dukungan sosial, dan akses pelayanan kesehatan dengan menggunakan instrumen yang terukur dan spesifik. Selain itu, dapat dilakukan penelitian dengan desain yang berbeda, seperti studi intervensi untuk menilai efektivitas edukasi berbasis praktik atau program pemberian tablet tambah

darah terhadap perubahan perilaku mahasiswi. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan pemeriksaan kadar hemoglobin secara langsung pada seluruh responden agar diperoleh gambaran kondisi anemia yang lebih objektif..

