

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konsumsi tablet tambah darah pada siswi di SMA Negeri 1 Seputih Raman yang sudah mengonsumsi sebanyak 70,7%, namun yang mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin hanya 12 responden (20.7%), hal ini kemungkinan di pengaruhi oleh faktor saat mengonsumsi tablet tambah darah yaitu bau amis sebanyak 13.8%, dan juga mual yaitu sebanyak 13.8%, dan jika dilihat dari faktor perilaku yaitu dengan hasil yang tertinggi ada pada kategori malas yaitu sebanyak 27.6%.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai tablet tambah darah pada siswi di SMA Negeri 1 Seputih Raman memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 35 responden (60.3%), namun juga terdapat siswi yang pengetahuannya masih kurang yaitu sebanyak 11 responden (19.0%).
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sikap siswi di SMA Negeri 1 Seputih Raman sudah baik yaitu 98.3%, namun masih ada yang negatif sebesar 1.7%.
4. Berdasarkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan menunjukkan bahwa asupan protein pada siswi di SMA Negeri 1 Seputih Raman yaitu lebih sebesar 19.0%, asupan protein nya sangat kurang yaitu sebesar 60.3%, kurang 13.8% dan cukup hanya 6.9%.

#### **B. Saran**

Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi tenaga kesehatan di puskesmas seputih ramandapat memberikan pemahaman serta motivasi tentang seberapa penting

mengonsumsi tablet tambah darah tersebut agar dapat menurunkan angka anemia pada remaja. Dan juga tenaga kesehatan bisa melakukan pengecekan Hb pada siswi setiap 4 bulan sekali untuk memantau bagaimana kadar Hb pada siswi.

2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan media kesehatan seputar manfaat dan ajakan konsumsi tablet tambah darah dilingkungan sekolah.
3. Dan untuk pihak sekolah bisa membuat program meminum tablet tambah darah bersama disekolah. Atau dengan cara para guru menerapkan bagi yang nilai Hb dan rajin meminum tablet tambah darah akan diberikan nilai yang baik, dan jika tidak minum dan nilai Hb nya tidak normal akan mendapatkan nilai yang lebih rendah.