

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian tentang Pengetahuan, Pola Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan Tahun 2025, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan tahun 2025 mengenai anemia pada menunjukkan bahwa 60,9% memiliki pengetahuan baik, 21,7% cukup, dan 17,4% rendah. Hasil ini menunjukkan mayoritas remaja putri memahami dengan baik mengenai anemia.
2. Tingkat konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan tahun 2025 menunjukkan mayoritas responden (43,5%) memiliki pola makan baik, diikuti oleh 41,3% dengan kategori cukup, dan 15,2% tergolong kurang.
3. Tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Rawajitu Selatan tahun 2025 menunjukkan bahwa 89,1% responden tidak patuh, sementara hanya 10,9% yang patuh. Alasan utama tidak mengonsumsi TTD adalah rasa malas (56,5%), diikuti oleh kesulitan menelan tablet (19,6%), mual setelah konsumsi (10,9%), dan tidak menyukai bau TTD (2,2%).

B. Saran

1. Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang anemia dan dampaknya, sekolah dianjurkan menyelenggarakan kegiatan edukatif, seperti lomba poster atau video dengan tema kesehatan seputar anemia, yang dapat dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu.

2. Sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan minum TTD secara serentak di dalam kelas pada hari-hari tertentu yang telah ditetapkan secara rutin, misalnya sekali setiap minggu. Guru berperan dalam mengawasi langsung proses konsumsi TTD oleh siswa untuk memastikan semuanya meminumnya dengan benar. Sebagai bentuk apresiasi, siswa yang rutin mengonsumsi TTD dapat diberikan penghargaan seperti pujian, sedangkan bagi siswa yang belum mematuhi, dapat diberikan sanksi ringan yang bersifat mendidik, seperti diminta membuat ringkasan mengenai manfaat TTD.
3. Puskesmas perlu melengkapi data anemia dengan mencakup siswa kelas 11 dan 12, tidak hanya kelas 10, agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai prevalensi anemia di tingkat SMA. Selain itu, pemeriksaan hemoglobin (Hb) tahunan bagi seluruh siswa perlu dilakukan untuk mendeteksi anemia sejak dini dan memberikan penanganan yang tepat.