

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden berada dalam kategori tidak anemia, yaitu sebanyak 71,6% dan anemia 28,8%.
2. Responden memiliki tingkat pengetahuan tentang anemia dalam kategori cukup 38,8%, kurang 29,9% dan baik 31,3%.
3. Seluruh responden 100% memiliki asupan zat besi (Fe) dalam kategori kurang.
4. Sebesar 98,5% remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran memiliki asupan vitamin C dalam kategori kurang, sementara hanya 1,5% yang asupannya normal.
5. Sebesar 88,1% remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran tidak memiliki kebiasaan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).

B. Saran

1. Bagi Sekolah dan Guru (SMP Negeri 1 Pesawaran)

Program edukasi gizi dan kegiatan pendukung pola hidup sehat harus tetap berjalan, seperti penyuluhan, serta konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bersama. Kegiatan minum Tablet tambah Darah (TTD) dapat dilaksanakan setiap Jum'at setelah senam pagi di sekolah, diawasi langsung oleh guru dengan pendampingan dari Puskesmas. Program ini penting untuk meningkatkan status gizi dan mencegah anemia pada siswi.

2. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Pihak sekolah perlu mengadakan edukasi yang dapat disampaikan dari pihak puskesmas dengan mengumpulkan orang tua siswa/i di

sekolah, orang tua perlu mendapatkan pengetahuan terhadap pemenuhan gizi anak, menyajikan makanan yang bergizi seimbang dan beraneka ragam di rumah setiap hari.

3. Bagi Siswa

Pihak puskesmas harus lebih intensif perhatiannya terhadap edukasi gizi dan pendistribusian Tablet tambah Darah (TTD). Siswi dapat memperhatikan asupan makanannya, khususnya makanan yang kaya akan zat besi seperti hati ayam dll dan makanan sumber vitamin C. serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin.

4. Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas

Puskesmas setempat dapat mendampingi SMP Negeri 1 Pesawaran untuk meningkatkan distribusi dan pengawasan konsumsi TTD dikalangan remaja putri di sekolah, termasuk melalui program UKS dengan bantuan guru. Puskemas juga dapat melaksanakan kampanye gizi secara rutin, serta menyediakan suplemen zat besi setiap bulan untuk mendukung upaya pencegahan anemia secara lebih efektif.