

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 3 Metro, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian anemia pada remaja putri adalah 47.6% (40) responden
2. Proporsi pengetahuan adalah 51.2% (43) responden dengan kategori pengetahuan kurang.
3. Proporsi siklus menstruasi adalah 51.2% (43) responden dengan kategori siklus menstruasi tidak normal.
4. Proporsi pola tidur adalah 50% (42) responden dengan pola tidur buruk.
5. Proporsi aktivitas fisik adalah 46.4% (39) responden dengan aktivitas fisik yang tidak aktif.
6. Proporsi kebiasaan konsumsi teh adalah 36.9% (31) responden dengan kebiasaan konsumsi teh yang tidak baik.
7. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,048
8. Ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,004
9. Ada hubungan pola tidur dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,000
10. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,001
11. Ada hubungan kebiasaan konsumsi teh dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan *p-value* 0,031

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Muhammadiyah 3 Metro tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah SMK Muhammadiyah 3 Metro

Diharapkan dapat bekerja sama dengan petugas kesehatan untuk memberikan edukasi dan penyuluhan secara berkala mengenai anemia, termasuk pentingnya pengetahuan gizi, pola tidur yang baik, aktivitas fisik yang cukup, serta dampak dari kebiasaan konsumsi teh yang tidak tepat terhadap penyerapan zat besi.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan lebih memperhatikan pola hidup sehat dengan meningkatkan pengetahuan tentang anemia, menjaga siklus menstruasi yang teratur, menerapkan pola tidur yang cukup dan berkualitas, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mengurangi konsumsi teh terutama saat atau setelah makan, agar penyerapan zat besi tidak terganggu.

3. Bagi Petugas Kesehatan

Disarankan untuk meningkatkan kegiatan promosi kesehatan di sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), termasuk pemeriksaan kadar hemoglobin secara berkala, serta penyuluhan mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan akurat sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan remaja.