

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di sma negeri 1 belalau di wilayah lampung barat pada tahun 2025, maka dapat diambil sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden tidak anemia yaitu sebesar 69,4% (59 responden).
2. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar 72,9% (62 responden); Sebagian besar responden mengalami pola menstruasi tidak normal yaitu sebesar 57,6% (49 responden); Sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi yang tidak normal yaitu sebesar 89,4% (76 responden).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan kejadian anemia di SMA Negeri 1 Belalau tahun 2025.

B. Saran

1. Bagi SMA Negeri 1 Belalau

Peneliti berharap kepada pihak sekolah agar pembina PMR dianjurkan untuk mempelajari tentang anemia dan memberi edukasi kepada siswi tentang anemia dan cara pencegahannya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana pembelajaran dan informasi serta pengembangan ilmu pengetahuan mengenai kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan anemia pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini menjadi salah satu bahan acuan penelitian

selanjutnya untuk lebih mengembangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur, pola menstruasi dan asupan zat gizi dengan anemia pada remaja putri.