

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 73 responden di SMA Negeri 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2025 didapatkan :

1. Sebanyak 52,1% siswi mengalami anemia.
2. Sebanyak 54,8% siswi memiliki pengetahuan kurang.
3. Sebanyak 50,7% siswi memiliki status gizi Kekurangan Energi Kronik (KEK).
4. Sebanyak 75,3% siswi tidak patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD).
5. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai *p-value* 0,001 ($<0,05$).
6. Ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$).
7. Ada hubungan kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai *p-value* 0,001 ($<0,05$).

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

a. Bagi pihak sekolah

Sekolah diharapkan bekerja sama lebih optimal lagi dengan puskesmas setempat dalam hal distribusi dan pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) kepada siswi serta khususnya edukasi tentang anemia yang dapat dilakukan melalui penyuluhan, serta penyediaan media edukatif seperti poster dan brosur untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pencegahan anemia.

b. Bagi guru dan petugas UKS

Dapat meningkatkan edukasi kesehatan secara terjadwal mengenai pentingnya pencegahan anemia. Edukasi ini dapat disisipkan dalam kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan ekstrakurikuler, dengan pendekatan yang dibuat sederhana dan menarik serta sesuai dengan usia remaja agar materi lebih mudah dipahami dan diterapkan.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin, sekaligus memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya zat besi, protein, dan cukup kalori untuk membantu mencegah anemia.. Remaja tidak perlu takut makan karena khawatir gemuk, karena berat badan tetap bisa dijaga dengan pola hidup sehat seperti rutin berolahraga. Informasi dari tenaga kesehatan dan sekolah sebaiknya dijadikan motivasi untuk lebih peduli terhadap kesehatan untuk menjaga kesehatan reproduksi demi masa depan mereka yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan menambah atau mengganti variabel lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti pola makan sehari-hari, kebiasaan minum teh atau kopi setelah makan, serta aktivitas fisik. Metode penelitian kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali lebih dalam pandangan, kebiasaan, serta hambatan yang dialami remaja dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), sehingga hasil penelitian dapat lebih komprehensif dan mendalam.