

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Faktor Resiko Anemia Pada Remaja Putri Kelas X Di SMA Gajah Mada Bandar Lampung Tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden yang anemia di SMA Gajah Mada Bandar Lampung lebih banyak yaitu 54,4%, dibandingkan responden yang tidak anemia yaitu sebesar 45,6%.
2. Sebagian besar siswi memiliki tingkat pengetahuan baik terkait anemia yaitu sebesar 50,9%, dibandingkan dengan siswi yang memiliki pengetahuan cukup terkait anemia yaitu sebesar 42,1% dan siswi yang memiliki pengetahuan kurang terkait anemia yaitu sebesar 7,0%.
3. Sebagian besar siswi mempunyai riwayat konsumsi tablet tambah darah yang tidak teratur yaitu sebesar 77,2%, dibandingkan dengan riwayat konsumsi tablet tambah darah yang teratur sebesar 21,1% dan riwayat siswi yang tidak konsumsi sama sekali tablet tambah darah yaitu sebesar 1,8%.
4. Berdasarkan Konsumsi Zat Besi
 - a. Siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung yang jarang mengkonsumsi makanan zat besi daging-dagingan (protein hewani) lebih banyak yaitu sebesar 61,4%, dibandingkan dengan siswi yang sering konsumsi yaitu sebesar 35,1% dan siswi yang tidak mengkonsumsi sama sekali yaitu sebesar 3,5%.
 - b. Siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung yang jarang mengkonsumsi makanan zat besi sayuran lebih banyak yaitu sebesar 50,9%, dibandingkan dengan siswi yang sering konsumsi yaitu sebesar 35,1% dan siswi yang tidak mengkonsumsi sama sekali yaitu sebesar 14,0%.

5. Sebagian besar siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung memiliki pola menstruasi yang teratur yaitu sebesar 52%, dibandingkan dengan siswi yang pola menstruasi nya tidak teratur yaitu sebesar 8,8%
6. Sebagian besar siswi SMA Gajah Mada Bandar Lampung memiliki lama menstruasi yang normal yaitu sebesar 52%, dibandingkan dengan siswi yang lama menstruasi nya tidak normal yaitu sebesar 8,8%.

B. Saran

1. Merubah sistem pemberian tablet tambah darah, petugas uks atau bapak/ibu guru yang bertugas harus memantau tablet tambah darah langsung diminum ditempat setelah tablet tambah darah dibagikan.
2. Mengadakan webinar atau penyuluhan terkait bahaya anemia pada remaja putri dan bisa mengundang ahli gizi atau ahli puskesmas setempat yang bertugas,
3. Membuat buku pemantauan konsumsi tablet tambah darah agar bisa disampaikan kepada orang tua dirumah.
4. Saran untuk siswi, untuk tetap menjaga dan secara berkala memantau pertumbuhan, kesehatan nya agar bisa dicegah dari dini jika ada sesuatu yang tidak diinginkan.
5. Membiasakan makan makanan dengan gizi seimbang, untuk yang anemia membiasakan makanan dengan gizi seimbang dan makanan yang tinggi zat besi.
6. Saran untuk peneliti berikutnya gunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau bisa juga gunakan recall asupan responden.
7. Saran untuk peneliti berikutnya gunakan kuesioner pertanyaan terbuka untuk variabel pola dan lama menstruasi.
8. Saran untuk peneliti berikutnya gunakan alat ukur HB yang lebih akurat.