

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Sebanyak 58,6% responden berusia 14 tahun dan 62,9% responden memiliki usia awal menarche pada usia 12 tahun. Uang saku per hari responden paling banyak (68,6%) yaitu \geq Rp15.000 dan sebagian besar responden (78,6%) memiliki status gizi yang baik.
2. Mayoritas responden (88,6%) memiliki tingkat asupan protein yang kurang. Berdasarkan siklus menstruasi, responden paling banyak memiliki siklus yang tidak berisiko terhadap anemia (68,6%). Selain itu, lebih dari separuh responden (57,1%) memiliki durasi menstruasi yang tidak berisiko terhadap anemia dan volume darah menstruasi yang juga tidak berisiko terhadap anemia (52,9%).
3. Sebagian besar responden mengalami kondisi anemia, yaitu sebanyak 49 (70%) responden.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat asupan protein terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto.
5. Tidak terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto.
6. Terdapat hubungan antara durasi menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto.
7. Terdapat hubungan antara volume darah menstruasi terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 6 Purwokerto.

B. SARAN

1. Bagi Remaja
Diharapkan memperhatikan asupan protein sesuai kebutuhan dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri dengan durasi dan volume darah menstruasinya berisiko.
2. Bagi Sekolah
Diharapkan sekolah turut memperhatikan kesehatan remaja dengan mengadakan edukasi terkait asupan protein dan kesehatan reproduksi,

khususnya durasi serta volume darah menstruasi yang berisiko maupun tidak berisiko terhadap terjadinya anemia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengganti metode wawancara dengan metode lain yang dapat mengurangi bias, seperti *food record* dan kalender menstruasi, serta penelitian dilakukan pada hari yang sama atau rentang hari yang tidak jauh.

