

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Prevalensi kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Ajibarang ditemukan sebesar 41,0% (107 responden)
2. Tingkat pengetahuan tentang anemia pada siswi kelas X SMAN 1 Ajibarang didapatkan sebagian besar baik yaitu sebesar 224 orang (85.8%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Ajibarang ($p=0,014$). Responden dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki risiko 2,111 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik ($OR=2,111$; 95% CI:1,149–3,878).
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rentang usia dengan kejadian anemia pada siswi kelas X SMA Negeri 1 Ajibarang ($p=0,275$; $OR=0,847$; 95% CI: 0.800-2.193).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Mengadakan program sarapan bersama secara rutin di sekolah dengan menu gizi seimbang yang dipantau oleh guru UKS, guna memastikan siswi mengonsumsi sumber zat besi secara nyata.
 - b. Data menunjukkan masih ada 40,9% siswi yang tidak meminum Tablet Tambah Darah (TTD). Sekolah disarankan menerapkan sistem kartu pantau

minum TTD untuk memastikan kepatuhan konsumsi, bukan sekadar membagikan tabletnya saja.

- c. Meningkatkan edukasi kesehatan melalui mading, media digital sekolah atau poster guna mempertahankan tingkat pengetahuan baik yang sudah mencapai 85,8%

2. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Melakukan pembinaan dan standarisasi menu kantin sekolah agar menyediakan pilihan makanan yang kaya zat besi dan membatasi penjualan minuman penghambat penyerapan zat besi (seperti teh atau kopi) pada jam istirahat.
- b. Mengingat tingginya angka anemia pada siswi berpengetahuan baik, disarankan pihak Puskesmas melakukan pemeriksaan kadar Hb secara berkala untuk mendeteksi dini siswi yang tetap anemia meskipun sudah memiliki pola pengetahuan yang cukup.

3. Bagi Remaja

- a. Siswi diharapkan tidak hanya memahami teori gizi, tetapi mulai mempraktikkan pemilihan menu makan siang yang mengandung sumber protein hewani (seperti hati ayam, telur, atau ikan) sebagai sumber zat besi utama yang mudah diserap tubuh.
- b. Mengurangi kebiasaan minum teh dan kopi segera setelah makan, karena kandungan tanin dan kafein dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan yang baru saja dikonsumsi.

- c. Meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi TTD secara rutin satu kali seminggu, khususnya bagi 40,9% siswi yang belum patuh, guna mengompensasi kehilangan darah selama siklus menstruasi.
- d. Mengimbangi asupan makanan kaya zat besi dengan buah-buahan sumber vitamin C (seperti jeruk atau jambu biji) untuk membantu mempercepat proses penyerapan zat besi dalam tubuh.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti *longitudinal* atau *cohort prospektif* atau bahkan sampai eksperimental untuk menggali alasan mendalam mengapa siswi yang berpengetahuan baik tetap tidak patuh mengonsumsi TTD atau tetap memiliki pola makan yang buruk.
- b. Menggunakan metode wawancara mendalam (in-depth interview) untuk mengeksplorasi hambatan psikososial yang menyebabkan siswi berpengetahuan baik tetap memiliki perilaku kesehatan yang buruk.
- c. Disarankan menggunakan metode pemeriksaan hemoglobin standar emas (*Gold Standard*) seperti Hematology Analyzer untuk mendapatkan hasil dengan akurasi dan presisi yang lebih tinggi dibanding POCT.
- d. Mempertimbangkan faktor lain terjadinya anemia seperti dari asupan zat gizi, pola menstruasi, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, serta konsumsi tablet tambah darah
- e. Memperluas cakupan wilayah penelitian dan jumlah responden agar hasil penelitian memiliki validitas eksternal yang lebih baik untuk populasi remaja di tingkat kabupaten.