

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud memiliki tingkat kebugaran fisik yang kurang (81,25%) dan kebugaran fisik baik hanya (18,75%).
2. Rata-rata kadar Hb sampel yaitu 12,3 g/dl dengan kadar Hb terendah yaitu 7,7 g/dl dan kadar Hb tertinggi yaitu 16,6 g/dl.
3. Sebanyak 40,00% remaja putri mengalami anemia dan sebanyak 60,00% yang tidak mengalami anemia.
4. Tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan status anemia ($p > 0,05$).
5. Tidak terdapat perbedaan prestasi belajar berdasarkan kebugaran fisik ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Disarankan kepada seluruh remaja putri di SMA Negeri 1 Ubud untuk rutin mengonsumsi tablet tambah darah yang diberikan dari Puskesmas guna untuk mencegah terjadinya anemia.
2. Kepada remaja putri dengan kebugaran fisik yang kurang, disarankan agar dapat meningkatkan latihan fisik atau frekuensi olahraga di luar jam olahraga di sekolah guna untuk meningkatkan kebugaran fisik.
3. Untuk menanggulangi tingginya prevalensi anemia di SMA Negeri 1 Ubud, maka dianggap perlu diberikan penyuluhan mengenai anemia dan pentingnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) khususnya pada remaja putri.

4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variable independen yang akan diteliti seperti variable tingkat konsumsi zat gizi Fe dikarenakan prevalensi anemia masih tinggi meskipun sudah terdapat program pemberian tablet tambah darah, serta diharapkan lebih mengevaluasi pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam kuisisioner agar dapat mewakili secara tepat variable yang hendak diteliti.