

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 5 Denpasar, mengenai Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang tablet tambah darah dan konsumsi makanan inhibitor fe di SMAN 5 Denpasar dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengetahuan siswi SMA Negeri 5 Denpasar tentang tablet tambah darah yaitu dengan kategori baik 8,42%, cukup 29,47%, dan kategori kurang 62,11%.
2. Sikap siswi SMA Negeri 5 Denpasar tentang tablet tambah darah yaitu dengan kategori sikap positif sebanyak 98,95% dan dengan kategori sikap negatif 1,05%.
3. Siswi SMA Negeri 5 Denpasar mengonsumsi jenis makanan inhibitor Fe seperti teh, kacang hijau, kacang tanah, kacang kedelai, bayam, kacang panjang, susu sapi, dan keju dan frekuensi mengonsumsi makanan inhibitor Fe dengan biasa dikonsumsi 4,21%, kategori kadang-kadang 13,68%, dan kategori jarang sebanyak 82,11%.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa beberapa sampel siswi masih memiliki pengetahuan yang kurang dan dengan sikap negatif tentang tablet tambah darah, selain itu dengan jenis konsumsi makanan inhibitor Fe dengan

kategori tinggi. Untuk itu perlu diberikan edukasi atau penyuluhan terkait dengan jenis makanan penghambat penyerapan Fe (inhibitor Fe), jenis makanan untuk meningkatkan penyerapan Fe di dalam tubuh, efek samping dari konsumsi tablet tambah darah, dan berapa jumlah konsumsi tablet tambah darah untuk remaja putri.

2. Diharapkan petugas puskesmas dibantu oleh tenaga pendidik di sekolah dapat meningkatkan kemampuan dalam memberikan penyuluhan mengenai pentingnya suplementasi zat besi dalam upaya penanggulangan resiko terjadinya anemia serta edukasi mengenai tablet tambah darah yang dapat dilaksanakan pada akhir semester atau disisipkan pada beberapa mata pelajaran di kelas formal. Selain itu, memperbanyak informasi mengenai gizi, dengan memajang informasi pada papan pengumuman atau majalah dinding.
3. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar mampu meneliti tentang hubungan konsumsi makanan inhibitor Fe dengan kejadian anemia di SMAN 5 Denpasar.