

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan pada bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi Fe sampel dengan kategori cukup sebanyak 41,2% dan kategori kurang sebanyak 58,8%
2. Tingkat konsumsi Vitamin C sampel dengan kategori cukup sebanyak 25% dan kategori kurang sebanyak 75%
3. Tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah sampel dengan tingkat kepatuhan patuh sebanyak 54,4%, kurang patuh sebanyak 16,2% dan tidak patuh sebanyak 29,4%.
4. Sampel yang mengalami anemia di SMAN 2 Abiansemal sebesar 35,3% dan yang tidak anemia sebesar 64,7%.
5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi Fe dengan status anemia siswi SMAN 2 Abiansemal dengan nilai $p = 0.045$ ($\alpha < 0.05$)
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi vitamin C dengan status anemia siswi SMAN 2 Abiansemal dengan nilai $p = 0.558$ ($\alpha < 0.05$)
7. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia siswi SMAN 2 Abiansemal dengan nilai $p = 0.000$ ($\alpha < 0.05$).

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Diharapkan kepada siswi yang tingkat konsumsi Fe masih kurang agar meningkatkan asupan Fe dengan cara mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi seperti daging merah, hati ayam, ikan, kacang-kacangan, daun kelor, kangkung, bayam dan singkong.
2. Disarankan kepada siswi yang memiliki tingkat konsumsi vitamin C yang kurang agar meningkatkan asupan vitamin C dengan mengkonsumsi buah yang kaya vitamin C seperti jambu biji, kiwi, jeruk, mangga supaya penyerapan zat besi optimal. Dan bagi siswi yang suka mengkonsumsi es teh setelah makan disarankan mengganti dengan es atau jus buah yang mengandung vitamin C, seperti es jeruk agar peningkatan Fe optimal.
3. Bagi pihak sekolah dan puskesmas yang mendistribusikan tablet tambah darah diharapkan agar membuat kebijakan yang ketat untuk penyediaan waktu konsumsi tablet tambah darah agar tingkat kepatuhan konsumsi tablet menjadi patuh.
4. Saran untuk peneliti selanjutnya bisa mengambil atau mencari variabel lain, selain variabel konsumsi Fe, vitamin C dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, yang berkaitan dengan kejadian anemia seperti : pola menstruasi, zat penghambat, penyerapan konsumsi Fe maupun vitamin C, pengetahuan dan tingkat sosial ekonomi.