BAB V
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 6 Denpasar. mengenai pengetahuan dan sikap pencegahan anemia defisiensi besi pada remaja putri di SMP Negeri 6 Denpasar, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia defisiensi besi dengan kategori baik sebanyak 65%, dan tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia defisiensi besi dengan kategori cukup sebanyak 35%.
2. Sikap remaja putri tentang pencegahan anemia defisiensi besi dengan kategori baik sebanyak 94% dan sikap remaja putri tentang pencegahan anemia defisiensi besi dengan kategori cukup sebanyak 6%.
3. Terdapat 4 pertanyaan tingkat pengetahuan yang belum dijawab dengan benar, yaitu pernyataan mengenai siklus menstruasi pada remaja putri dapat mempengaruhi terjadinya anemia sebanyak 58,8%, pertanyaan mengenai remaja putri yang mengalami anemia kurang berkonsentrasi dalam belajar sebanyak 70,5%, pertanyaan mengenai remaja putri yang mengalami anemia berpengaruh tehadap pertumbuhan tinggi badan tidak optimal sebanyak 64,7%, pertanyaan mengenai remaja putri yang mengalami anemia mudah terkena penyakit infeksi sebanyak 70,5%.
4. Terdapat sikap remaja putri yang kurang setuju dan tidak setuju oleh subjek. Pertanyaan yang paling banyak dijawab kurang setuju oleh subjek yaitu pernyataan mengenai diet yang tidak sehat dapat menyebabkan anemia pada remaja putri yaitu 23,5%, pertanyaan mengenai remaja putri dianjurkan minum tablet tambah darah 1 tablet perminggu yaitu 5,8%, pertanyaan mengenai anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi vitamin C yang cukup yaitu 5,8%, pertanyaan mengenai anemia dapat dicegah dengan rutin melakukas aktivitas yang cukup yaitu 5,8%, pertanyaan mengenai bila mengalami gejala anemia seperti lemah, letih, dan lesu segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan yaitu 5,8% dan pertanyaan mengenai makanan dengan gizi seimbang dapat mencegah terjadinya anemia yaitu 5,8%. Pada pertanyaan

5. yang paling banyak dijawab tidak setuju oleh subjek yaitu pertanyaan mengenai teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi sebesar 17,65% dan pertanyaan mengenai anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung sumber zat besi yaitu 5,8%.

B. Saran

1. Memberikan penyuluhan tentang anemia defisiensi besi pada siswi dengan tingkat pengetahuan kategori cukup
2. Karena pada pertanyaan sikap terdapat siswi yang belum meenjawab pertanyaan 100% maka perlu diberikan penyuluhan mengenai diet yang tidak sehat dapat menyebabkan anemia pada remaja putri, konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah), konsumsi vitamin C, makanan yang bergizi dan berimbang, aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah terjadinya anemia serta penyuluhan mengenai teh dan kopi dapat menghambat penyerapan zat besi.