

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi konsumsi minuman kopi dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Dwijendra Denpasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki frekuensi konsumsi kopi dalam kategori jarang, yang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi pada responden masih tergolong rendah.
2. Sebagian besar remaja putri tidak mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara habis, yang menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan konsumsi TTD masih rendah.
3. Sebagian besar remaja putri tidak mengalami anemia, namun masih terdapat sebagian responden yang mengalami anemia.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman kopi dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,477$). Meskipun terdapat kecenderungan peningkatan risiko anemia pada kategori konsumsi kopi tertentu berdasarkan nilai Prevalence Ratio (PR), hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p=0,102$). Analisis PR menunjukkan bahwa konsumsi TTD bersifat protektif terhadap anemia, namun tidak signifikan secara statistik.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan lebih patuh dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin sesuai anjuran, serta memahami manfaatnya dalam mencegah anemia, mengingat hasil penelitian menunjukkan masih rendahnya kepatuhan konsumsi TTD. Selain itu, remaja putri perlu memperhatikan waktu konsumsi minuman kopi, yaitu tidak dikonsumsi bersamaan atau berdekatan dengan waktu makan, agar tidak menghambat penyerapan zat besi.

2. Bagi Sekolah (SMA Dwijendra Denpasar)

Pihak sekolah disarankan untuk mengoptimalkan pelaksanaan program kesehatan remaja melalui UKS dan integrasi dengan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR). Hal ini dapat dilakukan dengan meningkatkan frekuensi edukasi kesehatan mengenai anemia, pemantauan konsumsi TTD secara langsung (misalnya melalui program minum TTD bersama di sekolah), serta melakukan evaluasi berkala terhadap kepatuhan siswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya petugas puskesmas, disarankan untuk meningkatkan efektivitas program PKPR dengan pendekatan yang lebih komunikatif dan sesuai dengan karakteristik remaja. Edukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada peningkatan motivasi

dan perubahan perilaku. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi terhadap konsumsi TTD, termasuk memberikan edukasi mengenai cara konsumsi yang benar, seperti tidak dikonsumsi bersamaan dengan teh atau kopi, agar penyerapan zat besi lebih optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian anemia, seperti pola makan, asupan zat besi, status gizi, serta faktor menstruasi. Hal ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa anemia bersifat multifaktorial.

Selain itu, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta metode pengukuran yang lebih komprehensif, seperti analisis kadar hemoglobin secara kuantitatif dan pengukuran asupan gizi, sehingga dapat memberikan hasil yang lebih akurat dan mendalam.