

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan (*p-value* 0,019), pola menstruasi (*p-value* 0,017), dan kualitas tidur (*p-value* 0,000) dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Meilia Medika.
2. Mayoritas remaja putri di SMK Meilia Medika memiliki pola makan yang sesuai terdapat 57,5 %, sedangkan 42,5 % lainnya memiliki pola makan yang tidak sesuai.
3. Mayoritas remaja putri SMK Meilia Medika mengalami pola menstruasi yang tidak normal terdapat 57,5%, sedangkan 42,5% mengalami pola menstruasi yang normal.
4. Mayoritas remaja putri di SMK Meilia Medika memiliki kualitas tidur yang baik terdapat 47,1 %, yang memiliki kualitas tidur ringan 23,0 %, yang memiliki kualitas tidur sedang 14,9 %, dan yang memiliki kualitas tidur buruk 14,9 %.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi remaja putri

Diharapkan agar bersedia mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) ketika dalam masa menstruasi, supaya terhindar dari kejadian anemia yang dapat mengganggu konsentrasi belajarnya. Serta mengkonsumsi makanan yang dapat

mencegah anemia seperti daging sapi, hati, kacang-kacangan dan sayur-sayuran.

2. Bagi sekolah SMK

Kepada pihak sekolah, termasuk Kepala Sekolah, Unit Kesehatan Sekolah, dan Organisasi Siswa, diharapkan untuk dapat mengalokasikan waktu dalam pelaksanaan Program Penanggulangan Anemia pada remaja putri yang dijalankan oleh pihak Puskesmas setempat.

3. Bagi FIKES UNAS

Agar penelitian ini bisa menjadi referensi bagi adik-adik tingkat dan bisa dibaca di perpustakaan UNAS.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Adanya hasil penelitian ini maka peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam lagi tentang sumber informasi yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

