

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum memperoleh edukasi melalui media *leaflet* adalah 34,33, sedangkan setelah diberikan edukasi melalui media *leaflet* meningkat menjadi 62 dengan kenaikan sebesar 27,67 poin.
- 2) Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum memperoleh edukasi melalui media poster adalah 31, sedangkan setelah diberikan edukasi melalui media poster meningkat menjadi 58,33 dengan kenaikan sebesar 27,33 poin.
- 3) Rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi melalui media *leaflet* adalah 52,11, dan setelah diberikan edukasi melalui *leaflet* meningkat menjadi 68,67 dengan kenaikan sebesar 16,56 poin.
- 4) Rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi melalui media poster adalah 50,22, dan setelah diberikan edukasi melalui media poster meningkat menjadi 61,17 dengan kenaikan sebesar 10,95 poin.
- 5) Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan remaja putri di SMAN 1 Gunung Putri setelah diberikan edukasi mengenai anemia menggunakan media poster dibandingkan dengan media *leaflet*. Keduanya memiliki pengaruh yang relatif sama terhadap peningkatan pengetahuan.
- 6) Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan sikap remaja putri di SMAN 1 Gunung Putri setelah diberikan edukasi mengenai anemia menggunakan media poster dibandingkan dengan media *leaflet*. Media

*leaflet* terbukti lebih efektif dalam mempengaruhi serta meningkatkan sikap siswi terhadap anemia.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Sekolah**

Pihak sekolah diharapkan lebih aktif dalam mengedukasi siswa tentang anemia dengan memanfaatkan media edukasi yang efektif, seperti *leaflet* dan poster. Kegiatan penyuluhan dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran formal, kegiatan ekstrakurikuler, ataupun program kesehatan sekolah. Selain itu, sekolah dapat menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan, seperti dokter, perawat, atau ahli gizi, untuk memberikan edukasi yang lebih mendalam. Monitoring dan evaluasi terhadap pemahaman siswa juga diperlukan guna memastikan efektivitas program edukasi yang diterapkan.

### **5.2.2 Bagi Orang Tua**

Orang tua memiliki peran penting dalam pencegahan anemia pada remaja putri dengan memastikan asupan gizi yang cukup, terutama makanan yang kaya akan zat besi, vitamin C, dan protein. Selain itu, orang tua diharapkan lebih proaktif dalam memberikan edukasi kesehatan di rumah dengan mendorong anak untuk membaca dan memahami informasi kesehatan. Kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan seimbang, konsumsi suplemen zat besi jika diperlukan, serta pengurangan konsumsi makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (seperti teh dan kopi), perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua juga disarankan untuk

rutin memantau kesehatan anak, termasuk dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

### **5.2.3 Bagi Remaja Putri**

Remaja putri disarankan untuk lebih aktif dalam mencari informasi mengenai anemia melalui berbagai sumber edukasi yang kredibel. Selain itu, mereka perlu menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi, folat, dan vitamin B12, serta membiasakan minum tablet tambah darah sesuai anjuran. Partisipasi dalam program edukasi kesehatan, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, juga dianjurkan guna meningkatkan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan anemia. Selain itu, penting bagi remaja putri untuk menjaga gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur, menghindari kebiasaan kurang tidur, serta mengelola stres dengan baik agar kesehatan secara keseluruhan tetap terjaga.

### **5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai anemia kepada remaja putri dengan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami. Penggunaan media edukasi seperti leaflet dan poster perlu dioptimalkan agar informasi dapat tersampaikan secara efektif. Selain itu, penyuluhan mengenai anemia sebaiknya dilakukan secara berkala dan berkelanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi dengan pihak sekolah

dan orang tua juga menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan anemia. Selain itu, diperlukan monitoring dan evaluasi terhadap efektivitas program edukasi yang telah dilakukan guna menyesuaikan metode yang lebih optimal dalam meningkatkan pemahaman dan sikap remaja terkait anemia.

