

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden di SMK N 1 Samigaluh

Mayoritas remaja putri di SMK N 1 Samigaluh berada dalam kategori usia remaja akhir (≥ 16 tahun). Tidak terdapat hubungan antara Usia dengan Hb, dengan nilai P sebesar 0,828. Nilai OR sebesar 0,890 (CI 95% 0,376 – 2,107) tidak berlaku karena CI melampaui angka 1. Pada sumber informasi juga tidak terdapat hubungan antara Sumber Informasi Tenaga Kesehatan dengan Hb, dengan nilai P sebesar 0,787. Nilai OR sebesar 1,130 (CI 95% 0,465 – 2,743). Sumber Informasi Media Sosial dengan Hb, dengan nilai P sebesar 0,787. Nilai OR sebesar 0,885 (CI 95% 0,365 – 2,149) tidak berlaku karena CI melampaui angka 1.

2. Angka Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMK N 1 Samigaluh terdapat 60% responden mengalami anemia.
3. Tidak terdapat hubungan signifikan antara pendapatan orang tua dengan kadar Hb, dengan nilai P sebesar 0,174. Nilai odds ratio (OR) sebesar 1,90 (CI 95%: 0,745 – 4,891) tidak berlaku karena interval kepercayaan (CI) melampaui angka 1, yang menunjukkan bahwa pendapatan orang tua tidak berpengaruh terhadap kejadian anemia.
4. Tidak terdapat hubungan signifikan antara LILA dengan kadar Hb, dengan

nilai P sebesar 0,101. Nilai OR sebesar 0,504 (CI 95%: 0,221 – 1,148) juga tidak berlaku karena OR kurang dari 1 dan CI melampaui angka 1, menunjukkan bahwa ukuran LILA tidak berkontribusi terhadap kejadian anemia.

5. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kadar Hb, dengan nilai P sebesar 0,000. Nilai OR sebesar 15,167 (CI 95%: 5,548 – 41,462) menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan tidak teratur memiliki kemungkinan 15 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan teratur. Hal ini menekankan pentingnya pola makan yang sehat dan teratur dalam pencegahan anemia.
6. Tidak terdapat hubungan signifikan antara usia menarche dan kadar Hb, dengan nilai P sebesar 0,338. Nilai OR sebesar 0,322 (CI 95%: 0,028 – 3,676) tidak berlaku karena CI melampaui angka 1, menunjukkan bahwa usia menarche tidak berpengaruh terhadap kejadian anemia.
7. Terdapat hubungan signifikan antara lama menstruasi dan kadar Hb, dengan nilai P sebesar 0,000. Nilai OR sebesar 13,364 (CI 95%: 5,069 – 35,233) menunjukkan bahwa remaja putri dengan lama menstruasi tidak normal (>7 hari) memiliki kemungkinan 13 kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan mereka yang memiliki lama menstruasi normal. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan menstruasi yang baik sangat penting untuk mencegah anemia.
8. Terdapat hubungan signifikan antara keteraturan konsumsi TTD dan kadar

Hb, dengan nilai P sebesar 0,000. Namun, nilai OR tidak dapat dihitung karena terdapat sel dengan nilai 0 (nol), yang menunjukkan bahwa semua responden yang teratur mengonsumsi TTD tidak mengalami anemia. Hal ini menekankan pentingnya konsumsi TTD secara teratur untuk mencegah anemia di kalangan remaja putri.

9. Variabel yang paling bermakna yang berpengaruh terhadap kejadian anemia adalah lama menstruasi dengan nilai wald sebesar 8,892 dan nilai signifikan sebesar 0,003.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Puskesmas

Kembangkan program intervensi kesehatan yang fokus pada pencegahan anemia di kalangan remaja putri, termasuk penyuluhan tentang pola makan sehat dan pentingnya TTD. Program ini dapat melibatkan sekolah-sekolah di wilayah Samigaluh. Menyusun kalender kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang terjadwal, sehingga semua remaja putri di wilayah tersebut dapat diakses secara rutin. Mengajak analis gizi dan bidan untuk berkolaborasi dalam memberikan penyuluhan dan edukasi tentang pencegahan anemia. Pastikan mereka memiliki materi yang tepat dan terkini untuk disampaikan kepada remaja. Menyelenggarakan pelatihan bagi petugas kesehatan di puskesmas tentang cara memberikan informasi yang efektif mengenai anemia dan manajemen menstruasi. Melakukan survei kesehatan secara berkala untuk mengidentifikasi prevalensi anemia

di kalangan remaja putri dan mengevaluasi efektivitas program yang telah dilaksanakan. Menyusun laporan berkala mengenai status kesehatan remaja di wilayah tersebut, termasuk data tentang anemia, untuk digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dan perencanaan program selanjutnya.

2. Bagi Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan dapat merancang program edukasi kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum, khususnya mengenai pencegahan anemia. Program ini dapat melibatkan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara teratur. Kepala Sekolah juga berkolaborasi dengan orang tua disarankan untuk mengadakan pertemuan dengan orang tua siswa, dimana informasi mengenai pentingnya pencegahan anemia dapat disampaikan. Melalui guru kelas, orang tua dapat diberikan pengetahuan tentang cara mendukung anak-anak mereka dalam menjaga kesehatan, terutama selama masa menstruasi. Mengadakan kegiatan rutin seperti seminar atau workshop tentang kesehatan reproduksi dan anemia. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan selama menstruasi dan mengonsumsi TTD.

3. Bagi Siswi

Siswi diharapkan untuk membuat jadwal konsumsi TTD yang jelas dan menaatinya. Gunakan pengingat di ponsel atau catatan di tempat yang terlihat untuk membantu mengingat. Siswi disarankan untuk mempelajari

manfaat TTD dan bagaimana suplemen ini dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Siswi dianjurkan untuk mencatat siklus menstruasi mereka, termasuk durasi dan gejala yang dialami. Ini dapat membantu mereka mengenali pola dan mendeteksi masalah lebih awal. Siswi sebaiknya mencari informasi tentang kesehatan reproduksi dan anemia melalui buku, artikel, atau sumber terpercaya lainnya. Pengetahuan ini akan membantu mereka lebih proaktif dalam menjaga kesehatan. Siswi diharapkan untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan edukasi yang diadakan di sekolah, seperti seminar atau workshop tentang kesehatan reproduksi dan anemia. Mengajak teman-teman untuk berdiskusi tentang kesehatan dan saling mengingatkan pentingnya menjaga pola makan dan kesehatan selama menstruasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia, seperti kebiasaan konsumsi suplemen, tingkat aktivitas fisik, dan faktor psikososial. Melakukan studi kualitatif untuk memahami persepsi remaja tentang anemia dan pola makan mereka. Ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam menjaga kesehatan. Merancang program intervensi berbasis penelitian berdasarkan temuan penelitian, rancang program intervensi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah dan puskesmas untuk mengurangi angka kejadian anemia di kalangan remaja. Melakukan evaluasi terhadap program intervensi yang telah diterapkan untuk menilai

dampaknya terhadap penurunan angka anemia dan peningkatan pengetahuan kesehatan remaja.

Menjalin kerjasama dengan lembaga kesehatan, universitas, dan organisasi non-pemerintah untuk memperluas jangkauan penelitian dan implementasi program pencegahan anemia. Memublikasikan hasil penelitian dalam jurnal ilmiah atau forum kesehatan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan peneliti lain serta praktisi kesehatan.

5. Bagi Petugas Posyandu Remaja

Petugas Posyandu diharapkan dapat memberikan penyuluhan yang lebih mendalam mengenai pencegahan anemia, termasuk pentingnya pola makan yang baik dan konsumsi TTD. Penyuluhan ini dapat dilakukan secara berkala di sekolah atau di posyandu. Melakukan monitoring kesehatan remaja secara rutin, termasuk pemeriksaan kadar hemoglobin dan memberikan informasi tentang tanda-tanda anemia. Dengan cara ini, remaja dapat lebih cepat mendapatkan penanganan jika mengalami gejala anemia. Petugas Posyandu juga disarankan untuk memberikan edukasi tentang manajemen menstruasi yang baik, termasuk cara mencatat siklus menstruasi dan mengenali gejala anemia. Hal ini penting agar remaja dapat lebih memahami kesehatan reproduksi mereka. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Bekerja sama dengan analis gizi dan bidan untuk memberikan informasi yang akurat dan relevan mengenai pencegahan anemia. Kolaborasi ini dapat memperkuat upaya pencegahan anemia di kalangan remaja.