

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat asupan zat besi pada remaja putri berusia 14 hingga 18 tahun di Desa Argodadi tergolong kurang dengan presentase 59%.
2. Tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri berusia 14 hingga 18 tahun di Desa Argodadi tergolong baik dengan presentase 53%.
3. Terdapat ketidaksesuaian antara pengetahuan dan perilaku konsumsi. Sebanyak 57,9% remaja dengan pengetahuan baik justru memiliki asupan zat besi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan praktik konsumsi zat besi yang memadai. Faktor lain seperti ketersediaan pangan, kebiasaan makan, atau kondisi ekonomi mungkin menjadi penghambat.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya di puskesmas dan posyandu remaja, diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai anemia dan pentingnya konsumsi zat besi, baik melalui penyuluhan langsung

maupun media edukatif seperti poster, leaflet, dan media sosial. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan berkala terhadap program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) untuk memastikan remaja benar-benar mengonsumsinya secara rutin dan tepat. Tenaga kesehatan juga dapat bekerja sama dengan sekolah untuk mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler

2. Bagi Remaja Putri

Remaja putri dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging, hati, telur, bayam, dan kacang-kacangan. Penting juga untuk menghindari minuman seperti teh dan kopi saat makan karena dapat menghambat penyerapan zat besi. Partisipasi dalam program Tablet Tambah Darah (TTD) serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mengalami gejala anemia seperti lemas, pucat, atau pusing sangat disarankan. Untuk implementasinya, remaja dapat mengikuti edukasi gizi di sekolah atau puskesmas, dan aktif dalam kelompok remaja sehat agar saling mengingatkan pentingnya kecukupan zat besi dalam mencegah anemia.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode analitik, seperti uji korelasi atau regresi, untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara tingkat pengetahuan dan asupan zat besi pada remaja putri. Selain itu, perlu eksplorasi faktor-faktor lain yang turut memengaruhi anemia, seperti status ekonomi, pola menstruasi, dan

akses terhadap pangan bergizi. Untuk meningkatkan representativitas dan generalisasi hasil, metode pengambilan sampel yang lebih tepat seperti stratified random sampling dapat digunakan. Implementasinya dapat berupa studi lanjutan dengan desain kohort atau case-control untuk mengevaluasi dampak intervensi gizi. Pengembangan instrumen penelitian, seperti kuesioner digital, juga akan mempermudah proses pengumpulan data. Kolaborasi dengan dinas kesehatan setempat penting dilakukan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian dan memperkuat hasil sebagai dasar perumusan kebijakan kesehatan.