

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini mengalami menarche pada kategori usia dini, yaitu <12 tahun.
2. Sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini, memiliki kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah pada kategori Cukup.
3. Gambaran kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah dalam hal cara, sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini berada pada kategori Cukup.
4. Gambaran kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah dalam hal dosis sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini berada pada kategori Baik.
5. Gambaran kebiasaan konsumsi Tablet Tambah Darah dalam hal waktu hampir seluruh remaja putri dalam penelitian ini berada pada kategori Cukup.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja putri di MTsN 3 Kulon Progo

Remaja putri di MTsN 3 Kulon Progo diharapkan dapat

meningkatkan kesadaran dalam menerapkan cara konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) yang optimal sesuai dengan anjuran Kemenkes RI. Hal ini dapat dilakukan dengan membiasakan diri meminum TTD menggunakan air putih serta menghindari konsumsi bersamaan dengan teh, kopi, susu yang dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh. Remaja putri disarankan untuk mengonsumsi TTD didampingi dengan buah-buahan sumber vitamin C untuk meningkatkan efektivitas penyerapan nutrisi.

Terkait waktu konsumsi, remaja putri diharapkan untuk memperhatikan ketepatan waktu minum, yaitu setelah makan atau pada malam hari sebelum tidur untuk meminimalkan efek samping seperti mual atau rasa tidak nyaman pada lambung, sehingga kepatuhan konsumsi tetap terjaga secara rutin setiap minggunya.

2. Bagi Kepala Sekolah MTsN 3 Kulon Progo

Kepala Sekolah MTsN 3 Kulon Progo diharapkan untuk dapat memberikan dukungan kebijakan dalam menyukseskan program suplementasi TTD di lingkungan sekolah. Dukungan ini dapat diwujudkan melalui penetapan jadwal rutin mingguan untuk kegiatan minum TTD Bersama secara serentak di bawah pengawasan guru, sehingga aspek cara dan waktu konsumsi dapat terkontrol dengan lebih baik. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat memfasilitasi ketersediaan sarana pendukung, seperti akses air minum yang memadai bagi siswi di setiap kelas, serta mendorong terciptanya

lingkungan sekolah yang edukatif terhadap pentingnya pencegahan anemia bagi remaja putri.

3. Bagi Pembina UKS di MTsN 3 Kulon Progo

Pembina UKS di MTsN 3 Kulon Progo diharapkan untuk meningkatkan peran aktif dalam memberikan edukasi dan pemantauan yang lebih intensif terhadap siswi mengenai tata cara konsumsi TTD yang benar. Sosialisasi perlu difokuskan pada pemberian pemahaman mengenai bahan-bahan yang dapat menghambat penyerapan zat besi serta penekanan pada pemilihan waktu minum yang tepat untuk mengurangi keluhan efek samping yang sering menjadi hambatan kepatuhan. Pengurus UKS juga diharapkan untuk mengoptimalkan system pencatatan dan pelaporan melalui control yang lebih mendetail, serta menjalin koordinasi yang lebih erat dengan Puskesmas Nanggulan untuk mengadakan penyuluhan berkala yang mampu menjawab kendala-kendala teknis yang dihadapi remaja putri dalam mengonsumsi TTD secara efektif.