

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun, memiliki siklus menstruasi normal, status gizi kurus berdasarkan IMT, pendidikan orang tua berada pada kategori menengah hingga tinggi, serta mayoritas berasal dari keluarga dengan sosial ekonomi di atas UMR Kabupaten Kulon Progo dimana seluruh data bersifat homogen.
2. Kadar hemoglobin (Hb) awal pada kelompok eksperimen sebelum pemberian Kombinasi Tablet Tambah Darah-Vitamin C memiliki rata-rata sebesar $10,68 \pm 1,19$ g/dL
3. Setelah pemberian Kombinasi Tablet Tambah Darah-Vitamin C pada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata menjadi $12,68 \pm 0,59$ g/dL. Sehingga terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi
4. Kadar hemoglobin (Hb) awal pada kelompok kontrol sebelum pemberian Tablet Tambah Darah memiliki rata-rata sebesar $10,61 \pm 1,03$ g/dL.
5. Setelah pemberian Tablet Tambah Darah pada kelompok kontrol, terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata menjadi

12,12±0,81 g/dL. Sehingga terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi.

6. Konsumsi Kombinasi Tablet Tambah Darah-Vitamin C tidak efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri kelas X di SMA Negeri 1 Wates tahun 2026. Efektivitas konsumsi Kombinasi Tablet Tambah Darah-Vitamin C menunjukkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,99±1,06 g/dL, sedangkan pada kelompok Tablet Tambah Darah saja sebesar 1,65±1,17 g/dL. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,207 ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat efektivitas yang signifikan antara konsumsi Kombinasi TTD - Vitamin C dengan konsumsi TTD saja terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri, meskipun secara rata-rata kelompok Kombinasi TTD-vitamin C menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mempertahankan serta mengembangkan program edukasi kesehatan dan gizi bagi remaja putri, khususnya terkait pencegahan anemia melalui konsumsi Kombinasi Tablet Tambah Darah secara rutin. Selain itu, sekolah dapat meningkatkan efektivitas program dengan melakukan pemantauan berkala terhadap kepatuhan konsumsi tablet tambah darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kerja sama dengan pihak sekolah dalam pelaksanaan program pencegahan anemia pada remaja putri. Kegiatan seperti penyuluhan kesehatan, edukasi mengenai pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah, serta anjuran mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dan vitamin C perlu dilakukan secara berkesinambungan. Selain itu, tenaga kesehatan juga diharapkan dapat melakukan pendampingan dan evaluasi berkala guna meningkatkan kepatuhan remaja dalam menjalani program suplementasi zat besi.

3. Bagi Siswi

Siswi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kadar hemoglobin selama masa remaja sebagai upaya pencegahan anemia. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengonsumsi Tablet Tambah Darah sesuai anjuran, menerapkan pola makan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi makanan sumber zat besi dan vitamin C, serta mengurangi konsumsi makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola konsumsi makanan,

tingkat kepatuhan konsumsi suplemen, status gizi, aktivitas fisik, serta tingkat pengetahuan responden mengenai anemia. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang juga disarankan agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pemberian Kombinasi Tablet Tambah Darah-vitamin C terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri.