

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan diatas maka kesimpulan yang dapat diambil adalah :

1. Kejadian anemia pada mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jend. A. Yani Yogyakarta sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 33 responden (44,6%).
2. Kejadian anemia berdasarkan jumlah darah yang keluar saat menstruasi pada mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jend. A. Yani Yogyakarta sebagian besar dalam batas normal sebanyak 43 responden (58,1%), berdasarkan lama menstruasi sebagian besar mengalami menoragia sebanyak 34 responden (45,9%).
3. kejadian anemia berdasarkan asupan zat besi pada mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jend. A. Yani Yogyakarta sebagian besar masih kurang sebanyak 47 responden (60,8%).
4. Kejadian anemia berdasarkan aktivitas fisik pada mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jend. A. Yani Yogyakarta sebagian besar melakukan aktifitas berat sebanyak 31 responden (41,9%).

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang Gambaran kejadian anemia pada mahasiswa Kebidanan (D-3) Tingkat I dan II di Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah :

4. Bagi Perpustakaan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan dapat melengkapi fasilitas internet seperti wifi dengan jaringan yang kuat untuk mempermudah mencari informasi mengenai anemia remaja dari berbagai jurnal online dan dapat mengikuti perkembangan anemia

remaja dalam aspek yang lebih luas. Serta dapat menambah buku-buku dengan referensi terbaru mengenai anemia remaja.

5. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain Perlu diadakan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain yang terkait dengan anemia seperti asupan zat gizi, asupan vitamin A dan asupan vitamin C serta dapat melakukan pemantauan secara periodik dalam hal konsumsi makanan.

6. Bagi mahasiswa Kebidanan (D-3) tingkat I dan II

Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan membiasakan diri untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Fe) agar seimbang antara kebutuhan dan pengeluaran. Hindari hal-hal yang dapat menghambat penyerapan zat besi serta konsumsi sumber makanan yang mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Mahasiswa juga diharapkan dapat meluangkan waktu untuk beristirahat dan mengurangi aktivitas berat yang dilakukan setiap hari.