

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden mayoritas usia 15-17 tahun 58 responden (100,0%). Ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi tablet tambah darah yaitu sebanyak 49 responden (84,5%), dominan memiliki siklus menstruasi yang normal yaitu 49 responden (84,5%) dan sebanyak 32 responden (55,2%) jarang mengkonsumsi *junk food*.
2. Mayoritas siswi di SMA Negeri 1 Godean memiliki frekuensi konsumsi teh dan kopi dalam kategori normal (1-2 kali/hari) yaitu sebanyak 56 responden (96,6%).
3. Sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Godean masuk dalam kategori non suspek anemia yaitu sebanyak 38 responden (65,5%).
4. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi teh dan kopi dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Godean, dengan nilai $p = 0,149$.

B. Saran

1. Bagi siswi di SMA Negeri 1 Godean

Meskipun tidak menunjukkan hubungan langsung dengan anemia pada hasil penelitian ini, namun tetap kurangi konsumsi teh dan kopi agar penyerapan zat besi oleh tubuh tidak terhambat dan tingkatkan konsumsi tablet tambah darah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Agar hasil penelitian lebih komprehensif dan akurat, perlu dilakukan perluasan cakupan populasi dan variabel penelitian, serta penggunaan instrumen penelitian yang hasilnya lebih mutlak dan akurat seperti alat cek hemoglobin.

3. Bagi tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Godean

Sebagai evaluasi untuk dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, mendorong pola hidup yang sehat dan baik di kalangan siswa.