

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 4 Kota Tarakan, diperoleh beberapa temuan penting terkait kebiasaan sarapan, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD), dan kejadian anemia, maka disimpulkan bahwa :

1. Kebiasaan sarapan pada remaja putri kelas VIII di SMP N 4 Kota Tarakan menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 54 responden (54,0%), memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 46 responden (46,0%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang.
2. Tingkat kepatuhan konsumsi tablet tambah darah menunjukkan bahwa sebanyak 72 responden (72,0%) termasuk dalam kategori patuh, dan 28 responden (28,0%) tidak patuh dalam mengonsumsi TTD.
3. Kejadian anemia ditemukan pada 36 responden (36,0%), sedangkan 64 responden (64,0%) tidak mengalami anemia.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia, dengan nilai $p = 0,000$. Responden dengan kebiasaan sarapan kurang cenderung lebih banyak mengalami anemia (33,0%) dibandingkan dengan yang memiliki kebiasaan sarapan baik (3,0%).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia, dengan nilai $p = 0,006$. Responden

yang patuh mengonsumsi TTD memiliki proporsi anemia lebih rendah (20,0%) dibandingkan dengan yang tidak patuh (16,0%).

b. Saran

1. Bagi Sekolah

Diarahkan kepada pihak sekolah agar meningkatkan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya kebiasaan sarapan dan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) melalui kegiatan UKS, penyuluhan rutin, serta kerja sama dengan tenaga kesehatan untuk menurunkan angka kejadian anemia di kalangan siswa.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diarahkan kepada tenaga kesehatan agar lebih aktif dalam melakukan penyuluhan serta pendampingan terhadap program pemberian TTD di sekolah, sekaligus memantau kepatuhan siswa dan memberikan informasi terkait manfaat serta penanganan efek samping konsumsi TTD.

3. Bagi Siswa

Diarahkan kepada siswa agar membiasakan diri untuk sarapan secara teratur setiap hari dan mematuhi anjuran dalam mengonsumsi TTD demi menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mencegah terjadinya anemia.

4. Bagi Orang Tua dan Siswa

Diarahkan kepada orang tua dan siswa agar bersama-sama menciptakan kebiasaan sehat di rumah, seperti menyiapkan sarapan bergizi dan memastikan konsumsi TTD dilakukan secara rutin, sebagai

upaya pencegahan anemia yang dapat memengaruhi prestasi dan aktivitas anak.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diarahkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola makan, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan laboratorium untuk mengukur status anemia secara objektif dan akurat.