

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari 52 remaja putri kelas VII yang menjadi responden, mayoritas (73,1%) berusia 13 tahun dan 80,8% telah mengalami menstruasi.
2. Tingkat pengetahuan tentang tablet tambah darah (Fe) mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 35 orang (67,3%), diikuti tingkat tinggi 11 orang (21,2%) dan rendah 6 orang (11,5%).
3. Hasil distribusi jawaban menunjukkan bahwa 57,7% responden mengetahui bahwa tablet tambah darah mengandung zat besi dan sebaiknya dikonsumsi rutin seminggu sekali, namun masih terdapat 42,3% yang belum memahami hal tersebut. Beberapa kesalahpahaman juga ditemukan, misalnya 42,3% responden salah kaprah bahwa tablet Fe hanya boleh dikonsumsi oleh ibu hamil, sehingga edukasi lebih lanjut sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepatuhan dalam konsumsi tablet Fe.

B. Saran

1. Bagi Lembaga Pendidikan (SMPN 001 Tanjung Palas Utara)

Disarankan untuk merancang dan melaksanakan program edukasi kesehatan yang lebih intensif dan berkelanjutan mengenai anemia dan tablet tambah darah. Program ini harus dikemas dengan metode yang menarik dan sesuai dengan usia remaja, serta melibatkan guru dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswi secara menyeluruh.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Petugas Puskesmas)

Sebaiknya mengembangkan strategi penyuluhan yang lebih efektif dan ramah remaja, dengan pendekatan personal dan interaktif. Edukasi perlu difokuskan pada klarifikasi kesalahpahaman yang masih ada dan menekankan pentingnya konsumsi tablet tambah darah secara rutin sebagai upaya preventif.

3. Bagi Remaja Putri (Responden)

Remaja diharapkan lebih aktif mencari informasi dan memahami pentingnya tablet tambah darah untuk mencegah anemia, serta termotivasi untuk mematuhi konsumsi tablet secara rutin demi menjaga kesehatan dan mendukung proses pertumbuhan optimal.

4. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar bagi pengembangan studi lanjutan mengenai kesehatan remaja, khususnya dalam bidang pencegahan anemia dan edukasi kesehatan, serta memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kesehatan masyarakat.

5. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk terus melakukan penelitian yang lebih mendalam dan luas cakupannya, dengan menggunakan metode campuran atau pendekatan kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dan perilaku konsumsi tablet tambah darah pada remaja.