

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Asupan zat gizi pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi didapatkan bahwa pelajar putri lebih dominan memiliki asupan zat besi tingkat berat yaitu sebanyak 70 orang (75,3%), asupan vitamin c lebih dominan tingkat berat sebanyak 35 orang (37,6%), dan pada asupan protein lebih dominan tingkat rendah sebanyak 32 orang (34,4%). Hal ini disebabkan karena responden kurang mengonsumsi makanan berbahan daging-dagingan, kurang mengonsumsi buah dan sayuran seperti bayam dan sebagainya.
2. Keteraturan menstruasi pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi didapatkan bahwa pelajar putri lebih dominan memiliki menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 48 orang (51,6%). Hal ini disebabkan oleh stres yang berlebih pada pelajar terutama pada tugas-tugas sekolah, pola makan yang salah, serta pola tidur yang tidak teratur.
3. Pelajar putri yang ada di SMA Negeri 1 Dulupi, yang mengalami anemia sebanyak 71 orang (76,3%). Dimana mayoritas remaja putri yang mengalami anemia berusia 15-19 tahun, hal ini disebabkan oleh adanya faktor penyebab dari segi asupan zat gizi yang belum cukup ataupun kurang dan faktor ketidakteraturannya pola menstruasi pada remaja.

4. Adanya hubungan asupan zat gizi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi, dibuktikan dengan uji statistik dengan nilai signifikan yang masih lebih kecil dibandingkan dengan nilai α (0,05) :
 - a. Berdasarkan tingkat asupan zat besi didapatkan $p\text{-Value} = 0,000$, remaja putri yang masih kurang dalam pemenuhan asupan zat besi dan lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi non heme. Dan dalam hasil penelitian didapatkan asupan zat besi pada pelajar putri lebih besar pada kategori tingkat berat.
 - b. Berdasarkan tingkat asupan vitamin c didapatkan $p\text{-Value} = 0,000$. Tingkat asupan vitamin c yang kurang, disebabkan responden yang kurang mengonsumsi sumber makanan bervitamin c dan juga dalam hasil penelitian tergolong kategori tingkat berat.
 - c. Berdasarkan tingkat asupan protein didapatkan $p\text{-Value} = 0,000$, dimana pelajar putri telah cukup dalam pemenuhan asupan protein tetapi dalam hasil penelitian masih tergolong dalam kategori rendah dan belum memenuhi AKG.
5. Adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi, dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-Value} = 0,000$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk SMA Negeri 1 Dulupi, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk memberikan perhatian pada pelajar khususnya remaja putri yang anemia atau memiliki tanda-tanda anemia untuk segera memeriksakan diri ke puskesmas terdekat agar segera dapat penanganan lebih lanjut. Menyediakan sarana sebagai tempat pemberi informasi tentang anemia maupun informasi kesehatan lainnya.
2. Untuk pelajar putri, dapat menambah pengetahuan dan informasi serta diharapkan agar rutin mengonsumsi tablet tambah darah (fe), khususnya ketika dalam masa menstruasi agar terhindar dari kejadian anemia. Sering-seringlah mengonsumsi makanan yang dapat mencegah terjadinya anemia.
3. Untuk peneliti, dapat menambah wawasan dan pengetahuan dari adanya penelitian ini serta dapat meneliti lebih dalam lagi tentang sumber informasi yang berkaitan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Budianto, A.K. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang. UMM Pers
- Barasi, M. 2009. *At a Glance: Ilmu Gizi*. Penerjemah: Hermin. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Briawan, D. 2014. *Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya*. Jakarta: EGC
- Cunningham, F.G. 2005. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC
- Depkes RI. *Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013*. Jakarta: Depkes;2013.
- Farida, I. 2007. *Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus*. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro. Semarang. Diakses 20 Oktober 2019, dari <http://eprints.undip.ac.id>
- Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Hardinsyah. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: EGC; 2017
- Iskandar, A. 2009. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Keluarga terhadap Kejadian Anemia Gizi Besi pada Agregat Remaja Putri di SMP Negeri 1 Cimalaka Kabupaten Sumedang*. Tesis. FIK UI. Diakses tanggal 22 Oktober 2019, dari lib.ui.ac.id
- Istiyani, A & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Khosman, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo. Persada.
- Kartini, A dan Kirana, DP. 2011. "Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Semarang," Universitas Diponegoro. Semarang. Diakses tanggal 20 Oktober 2019, dari <http://eprints.undip.ac.id>
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Linder, MC. 2006. *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. UI. Press. Jakarta
- Manglara, dkk. 2013. *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta. 2012
- Purwitasari, dkk. 2009. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. EGC. Jakarta

- Pratiwi, N. 2011. *Buku Pintar Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Imperium
- Prawirohardjo. 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pritchard, Cit Nizomy. 2002. *Siklus Menstruasi Pada Perempuan*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Ramayulis, dkk. 2016. *Menu dan Resep Bekal Sehat: Penebar Plus*. Jakarta
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama
- Suryani D, Hafiani R, Junita R. 2015. *Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja putri di Kota Bengkulu*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. Diakses 10 Oktober 2019, dari jurnal.fkm.unand.ac.id
- Sediaoetama, A.D. 2008. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Syatriani S, Aryani A. 2010. *Konsumsi Makanan dan Kejadian Anemia pada Siswi Salah Satu SMP di Kota Makassar*. In KESMAS Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Diakses 21 Oktober 2019, dari journal.fkm.ui.ac.id
- Saidin, S. 1997. *Pengaruh Pemberian Pil Besi dengan Penambahan Vitamin Terhadap Perubahan Kadar Hb dan Serum Pada Wanita Remaja: Peneliti Gizi dan Makanan*. Diakses 18 Oktober 2019, dari ejournal.litbang.depkes.go.id
- Supariasa, IDN. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC; 2002
- Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta
- Soekirman. 2002. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Tarwoto, Ns.dkk. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Winarno F.G. 2004. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, LIPI. 2004. *Tabel Angka Kecukupan Gizi 2004 Bagi Orang Indonesia*
- WHO. *World Health Statistics*. 2015. *World Health Organization*; 2015
- World Health Organization*. 2001. *Iron Deficiency Anemia, Assesment, Prevention, and Control*. A. Guide For Program Manager, WHO/NHD/1.