

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

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

1. Asupan zat besi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan didapatkan bahwa remaja putri sebagian besar lebih dominan memiliki tingkat konsumsi zat besi asupan kurang yaitu sebanyak 40 orang (75,5%) dan asupan kurang ada 13 orang (24,5%).
2. Siklus menstruasi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan didapatkan bahwa remaja putri yang memiliki menstruasi yang tidak teratur yaitu sebanyak 34 orang (64,2%) dan yang menstruasinya teratur yaitu sebanyak 19 orang (35,8%).
3. Remaja putri yang ada di SMA Negeri 1 Randangan didapatkan bahwa remaja putri yang berstatus anemia di SMA Negeri 1 Randangan sebanyak 33 orang (62,3%) dan tidak anemia yaitu sebanyak 20 orang (37,7%).
4. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan, dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$ -Value = 0,000.
5. Adanya hubungan yang signifikan antara keteraturan menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Randangan, dibuktikan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p$ -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 Randangan, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah untuk memberikan perhatian pada Remaja 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 Remaja 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

- Achadi, L.E. 2007. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Depok
- Almatsier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ariani, 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman, M. B. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Bakta, M. 2006. *Hematologi klinik ringkas*. Jakarta: EGC.
- Briawan. 2014. *Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta : EGC.
- Dahlan, S.M. 2013. *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Datau, M. 2020. Hubungan konsumsi zat besi dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada pelajar putri di SMA Negeri 1 Dulupi. *Skripsi*. Gorontalo. UNG
- Depkes RI. 2013. *Angka Kecakupan Gizi (AKG)*. Depkes RI. Jakarta.
- Depkes. 2014. *Pedoman Penanggulangan Anemia*. Depkes RI. Jakarta.
- Ernawati. 2017. *Manajemen Kesehatan Reproduksi*. Universitas Nasional. Jakarta
- Farida. 2014. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Fatmah, 2012, *Anemia dalam Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Fitria, L. P. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi Pada Guru dan Karyawan SMP Negeri 18 Surakarta*. (3), 2407-2656.
- Irianti. 2019. Hubungan Volume Darah Pada Saat Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pecan Baru. *Skripsi*. [Http://jurnal.ensiklopediaku.org](http://jurnal.ensiklopediaku.org)
- 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. , <http://eprints.undip.ac.id> Diakses tanggal 28 mei 2021
- Kumalasari, D. 2018. Hubungan Hubungan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri SMP Negeri Lampung Timur. *Skripsi*.
- Kusmiran, Eny, 2011. *Kesehatan Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Mu'lina, U. 2011. Problematika Gejala Anemia (Kekurangan Sel Darah Merah) Dalam Aktivitas Belajar Biologi Pada Siswa Kelas Xi Ma Nuril Huda Grobogan. *Skripsi*. [http:// http://eprints.walisongo.ac.id](http://eprints.walisongo.ac.id)

- Muchtadi. 2010. *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung : Alfabeta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodeologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pane, R. 2018. Analisis Kandungan Klorin (Cl<sub>2</sub>) Pada Pembalut Wanita Serta Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Keluhan Kesehatan Yang Terjadi Pada Mahasiswi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. *Skripsi*. <http://repositori.usu.ac.id>
- Prawirohardjo, S. 2011. *Ilmu Kandungan. Edisi Kedua*. Cetakan V. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Priyanto. 2018. *The Relationship Of Age, Educational Background, And Physical Activity On Female Students With Anemia*. Jurnal berkala epidemiologi
- Proverawati, A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta :NuhaMedika.
- Purwitasari, dkk. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. EGC. Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Saranani, F, F. 2018. Hubungan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMA Negeri 2 Unaaha Kabupaten Konawe. *Skripsi*.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2015. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Edisi Kelima.
- Sholihah. 2019. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi Dan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya. *Skripsi*. <http://e-journal.unair.ac.id>
- Sirait, A, L. 2015. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C, Zat Besi Dan Asam Folat Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya. *Skripsi*. <http://eprints.ums.ac.id>
- Soetjiningsih, 2010. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Sujarweni. Endaryanto. 2012. *Statistika untuk penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Susilowati dan Kuspriyanto. 2016. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama. Diakses tanggal 10 Agustus 2021.
- Tania, E, L. 2018. Hubungan Asupan Zat Besi, Protein Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMK Yamas Jakarta Timur. *Skripsi*. <http://repository.binawan.ac.id>

- Triwinarni. 2017. *Hubungan status gizi dengan kejadian anemia gizi besi (AGB) pada siswi SMA di Kecamatan pakem*. Jurnal nutrisia, 19 (1), 61-67
- Valentine, F. 2018. Tingkat Konsumsi Zat Besi Dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Sibolangitan. *Skripsi*. <http://repository.helvetia.ac.id>
- Wahyuningsih, E. 2018. Tingkat Stres Remaja Dengan Siklus Menstruasi. *skripsi*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id>
- Wartolah, Tarwoto. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Waryana, 2010. Gizi Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- WHO, 2011. *Prevention of Iron Deficiency Anemia in Adolescents: Role of Weekly Iron and Folic Acid Supplementation*
- Wirahadikusuma, E, 1999. : PT. Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- World Health Organization (WHO), 2014. *Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia And Assessment Of Severy*. Vitamin And Mineral Nutrion Information System.