

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai "Hubungan frekuensi konsumsi tanin, kafein, fitat dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026" maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu memiliki frekuensi konsumsi tanin kategori sering dibandingkan kategori jarang.
2. Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu memiliki frekuensi konsumsi kafein kategori sering dibandingkan kategori jarang.
3. Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu memiliki frekuensi konsumsi fitat kategori sering dibandingkan kategori jarang.
4. Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu termasuk dalam kategori tidak patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), sedangkan sebagian kecil termasuk kategori patuh.
5. Sebagian besar remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu memiliki status anemia kategori sedang, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori anemia ringan.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi tanin dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,029$; $PR = 1,766$). Remaja putri dengan frekuensi konsumsi tanin kategori sering memiliki peluang lebih besar mengalami

anemia sedang dibandingkan remaja putri dengan frekuensi konsumsi tanin kategori jarang.

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi kafein dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,036$; OR = 1,684). Remaja putri dengan frekuensi konsumsi kafein kategori sering memiliki peluang lebih besar mengalami anemia sedang dibandingkan remaja putri dengan frekuensi konsumsi kafein kategori jarang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi fitat dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,048$; PR = 2,579). Remaja putri dengan frekuensi konsumsi fitat kategori sering memiliki peluang lebih besar mengalami anemia sedang dibandingkan remaja putri dengan frekuensi konsumsi fitat kategori jarang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan status anemia pada remaja putri di SMAN 1 Kota Bengkulu Tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,033$; PR = 1,725). Remaja putri yang tidak patuh mengonsumsi TTD memiliki peluang lebih besar mengalami anemia sedang dibandingkan remaja putri yang patuh mengonsumsi TTD.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kadar hemoglobin dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung tanin, kafein, dan fitat secara berlebihan, terutama berdekatan dengan waktu makan. Remaja putri juga diharapkan lebih patuh dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran untuk mencegah terjadinya anemia.

2. Bagi pihak sekolah SMAN 1 Kota Bengkulu

Pihak sekolah diharapkan bekerja sama dengan Puskesmas dan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi untuk meningkatkan edukasi mengenai anemia, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan pola makan yang mendukung penyerapan zat besi. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan konsumsi TTD secara rutin melalui kegiatan UKS guna meningkatkan kepatuhan remaja putri dan mencegah anemia.

3. Bagi Puskesmas Kuala Lempuing

Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri melalui penyuluhan kesehatan yang berkelanjutan, pemantauan kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta skrining kadar hemoglobin secara berkala. Selain itu, edukasi mengenai faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti tanin, kafein, dan fitat, perlu ditingkatkan guna mendukung perbaikan status hemoglobin dan menurunkan prevalensi anemia pada remaja putri.