

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri usia 15-18 tahun di SMAN 8 Malang pada tanggal 15–17 Mei 2024 dapat disimpulkan bahwa:

- a. Rata-rata kadar hemoglobin sebesar 11.66 gr/dl dengan kadar hemoglobin terendah adalah 8,40 gr/dl dan kadar hemoglobin tertinggi 15.50 gr/dl.
- b. Dari 68 responden, didapat konsumsi kafein yang sesuai batas anjuran sebanyak 58 siswi (85.3%), dan diatas batas anjuran sebanyak 10 siswi (14.7%) dengan rata-rata asupan kafein adalah 66.39 mg/hari, dengan asupan kafein paling rendah 11 mg/hr dan asupan kafein paling tinggi 221 mg/hari
- c. Kualitas tidur yang baik sebanyak 7 siswi (10.3%), sedangkan yang buruk sebanyak 61 siswi (89.7%)
- d. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi kafein dengan kualitas tidur remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin di SMAN 8 Malang
- e. Terdapat hubungan antara kualitas tidur remaja putri usia 15-18 tahun dengan kadar hemoglobin di SMAN 8 Malang
- f. Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi kafein pada remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin di SMAN 8 Malang
- g. Terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur remaja putri usia 15-18 tahun terhadap kadar hemoglobin di SMAN 8 Malang

5.2 Saran

- a. Diharapkan bagi siswi remaja putri SMAN 8 Malang baik yang anemia dan tidak anemia untuk menjaga pola konsumsi kafein dengan menghindari makan-makanan dan minuman yang mengandung kafein disaat setelah makan, konsumsi kafein sesuai batas anjuran bagi remaja yaitu ≤ 100 mg/hari agar dapat menanggulangi dan mencegah terjadinya anemia. Lalu menganjurkan untuk tetap mengkonsumsi tablet tambah darah untuk pencegahan dan penanggulangan terjadinya anemia.
- b. Diharapkan bagi pihak UKS SMAN 8 Malang hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pihak sekolah sehingga dapat melakukan pencegahan dan penanggulangan kejadian anemia yang terjadi pada remaja putri di SMAN 8 Malang.
- c. Diharapkan bagi instansi Poltekkes Kemenkes Malang hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi khususnya terkait kebiasaan konsumsi kafein dan kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri, sehingga dapat menunjang kebutuhan referensi baik bagi mahasiswa Poltekkes Malang maupun mahasiswa luar.
- d. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode yang berbeda di tempat yang lain dengan melengkapo faktor-faktor demografi atau faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada remaja putri.