

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 1 Purwodadi dengan jumlah responden sebanyak 85 siswa putri terkait hubungan kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi sebagian besar memiliki kebiasaan minum teh yang tidak baik yaitu sebanyak 45 orang (52,9%) dan kebiasaan minum teh yang baik sejumlah 40 orang (47,1%).
2. Pola makan pada remaja putri SMK Negeri 1 Purwodadi sebagian besar teratur dengan jumlah 55 orang (76,2%) dan pada siswi yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 20 orang (23,8%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif sedang antara kebiasaan minum teh dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi. Semakin sering responden mengonsumsi teh, maka semakin besar juga kemungkinan untuk mengalami anemia. Dengan hasil uji bivariate menggunakan uji *Korelasi Spearman Rank* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.455 dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan minum teh terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

4. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif kuat antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi. Semakin baik pola makan yang dilakukan responden, maka semakin kecil kemungkinan mereka mengalami anemia. Dengan hasil uji bivariate menggunakan uji *Korelasi Spearman Rank* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.737 dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

B. Saran

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disampaikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan antara lain sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Penelitian ini dapat mengimplementasikan teori kesehatan pada remaja dengan melakukan deteksi anemia pada remaja putri dan, memberikan tambahan referensi ilmiah tentang Hubungan kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMK Negeri 1 Purwodadi.

2. Saran Praktis

- a. Bagi siswi remaja

Remaja putri perlu memperbaiki pola makan dengan gizi seimbang untuk memenuhi nutrisi di usia remaja serta mencegah masalah gizi pada remaja khususnya pada remaja putri.

b. Bagi Bidan

Berdasarkan penelitian ini bidan dapat memberikan saran tentang cara pencegahan anemia pada remaja putri, mampu melaksanakan promosi kesehatan dan bidan dapat berperan aktif dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan anemia pada remaja putri terkait dengan kebiasaan minum teh dan pola makan.

c. Bagi peneliti

Berdasarkan penelitian ini dapat memberikan informasi selain itu juga dapat memanfaatkan wawasan bagi para peneliti selanjutnya terkait kebiasaan minum teh dan pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri SMK Negeri 1 Purwodadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aufa, R., Fahra., Matondag, I., & Resti, F. (2022). *Anemia Gizi Besi (AGB) Penyebab Malnutrisi Pada Tingkat Remaja*. Prosding Seminar Nasional Biologi 4, 2(2).
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). *Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314
- A'Yunin, E. N., Mustakim, M., & Arumsari, I. (2024). Adolescents' Unhealthy Eating Behavior and Customer Engagement on Social Media in Sub-Urban Areas. *Amerta Nutrition*, 8(4), 549–556. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.549-556>
- Agustin, D. (2023). Hubungan Antara Asupan Fe, Kebiasaan Minum Teh, dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sirojuth Tholibin. In *Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Agustina, A. N., Dewi, S. U., Rahayu, H. S., & Mahardika, P. (2024). Upaya Menurunkan Kejadian Anemia Melalui Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 120–128. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i1.1513>
- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia : Kajian Positive Deviance Food Consumption Habits of Female Adolescents Related to Anemia: A Positive Deviance Approach. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i2.2017.105-116>
- Alfiah, S., & Dainy, N. C. (2023). Asupan Zat Besi, Vitamin C dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri SMPIT Majmaul Bahrain Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 103–108. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.103-108>
- Alivameita, A., & Rinata, E. (2020). Perbedaan Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Antara Metode Point of Care Testing Dengan Metode Sianmethemoglobin

Pada Ibu Hamil The difference in Hemoglobin Test Results Between Point of Care Testing Method with the Cyanmethemoglobin Method in Pregnant Women . *Analisis Kesehatan*, 9(4), 24–28.

Amalia, N., & Meikawati, W. (2024). *Factors Associated With The Incidence Of Anemia in Adolescent Girls Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri menyebabkan kehilangan banyak darah . Remaja putri mempunyai kebutuhan Menurut hasil studi pendahuluan , Pemberian . 4(2)*, 129–141.

Andiani, Y. W. P. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Teh dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Banyudono. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13.

Andriyani, A., & Susilowati, D. (2022). Hubungan Frekuensi Konsumsi The Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 7(2), 98–103. <https://doi.org/10.51544/jkmlh.v7i2.3447>

Anwar, I. V. F. S., Arifin, D. Z., & Aminarista, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Pasawahan Tahun 2020. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 5(1), 28–39. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v5i1.121>

Aprilianti, A., & Sugesti, R. (2024). Hubungan Pola Menstruasi, Pola Makan Dan Keteraturan Minum Fe Terhadap Anemia Pada Remaja Di Smpn 1 Banyuresmi Kabupaten Garut Tahun 2023. In *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* (Vol. 3, Issue 5). <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2742>

Ariani, A., Wijayanti Eko Dewi, D., Yuliantini, A., Siti Nurfitriya, R., Mulyana, A., & Ermilda, E. (2023). Edukasi Gaya Hidup, Pola Jajan Sehat dan Pemberian Jus Abc (Apple Bit Carrot) untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1462–1474. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8970>

- Aspihani, G. M., Kabuhung, E. I., & Ulfa, I. M. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Puteri Di SMAN 1 Kelumpang Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(3), 40–52. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i3.2129>
- Ayunda, F. D. (2024). Penerapan Jus Buah Naga Merah Dan Tablet Fe Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Rejosari. 21(1), 1–9.
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3400–3418. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>
- Bengkulu, P. K. (2024). *The Relationship Between Health Education Through Flayer Media To Increase Adolescent Girls ' Knowledge About Bengkulu City Year 2024*. 12(2), 461–470.
- Boli, E. B., Al-faida, N., & Ibrahim, N. S. I. (2022). Konsumsi Tablet Tambah Darah, Kebiasaan Minum Teh, Dan Anemia Pada Remaja Putri Di Nabire. *Human Care Journal*, 7(1), 141. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1617>
- Fakhirah, A. G., Hidayah, L., Rahayu, A., & Rahmadaniah, D. (2023). Program Pengintar (Pentingnya Gizi Terhadap Remaja) Di Smpn 22 Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. 5(November).
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. M. A., Lusiana, S. A., Alfiah, E., Rahmawati, L. A., Doloksaribu, L. G., Suryana, Yuniarto, A. R., & Sinaga, T. R. (2022). *Survei Konsumsi Gizi*. Yayasan Kita Menulis.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Averrous*, 4(1202005126), 1–30.
- Gardjito, M., & Rahadian, D. (2011). *Teh Sejarah dan Tradisi Minum Teh, Cara Benar Menyeduh dan Menikmati Teh, Khasiat Teh*. PT Kanisius.

- Hadi, G. G. A. R. P. (2023). Hubungan Polamakan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Sma X Swasta Bekasi.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiauwaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Hartati, & Nurdin. (2019). *Analisis Profitabilitas, Pertumbuhan Aset Dan Leverage Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Ukuran Perusahaan Sebagai Variabel Moderator*. 32–41.
- Hasibuan, N., Dlis, F., Pelana, R., Sejarah, A., & Mengutip, B. (2024). *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan*. 04(2), 84–90.
- Helmyati, S., Syarifa, C. A., Rizana, N. A., Sitorus, N. L., & Pratiwi, D. (2023). Acceptance of Iron Supplementation Program among Adolescent Girls in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(3SP), 50–61. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.50-61>
- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Iskandar, A., M, A. R. J., Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Izmah, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Al-Muhtadin Depok. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12, 144.
- Junita, D., & Wulansari, A. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.148>

- Kusnadi, F. N. (2021). Novita Sari, Eka. 2020. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 2715–8039.
- Kusumawati, A. D., Hayati, N., & Hardiansyah, A. (2024). *Hubungan Antara Asupan Fe , Kebiasaan Minum Teh ,. 13*, 294–303.
- Marwoko, G. (2019). *Psikologi Perkembangan Masa Remaja.Tasyri : Jurnal Tarbiyah Syariah-Islamiyah*.
- Masturoh, I., & Tamesvari, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Nabila, S. F. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescence. March*, 1–12.
- Nurhalijah, S. D., Cahyati, N., Romadhona, A., Maulani, N., & Rahayu, M. S. (2024). Analisis Korelasi Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Tingkat Produktivitas Akademis Mahasiswa Agribisnis (Studi Kasus : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(16), 1–23.
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMK IT An Naba Kota Bogor Tahun 2019*.
<https://doi.org/10.32832/Pro.V2i6.3135>
- Nurul Aliyah, T. K. (2023). *Knowledge And Behaviour Of Blood Supplementing Tablets. 11(2)*, 426–435.
- Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., Conterius, R. E. B., Badi’ah, A., Afrinis, N., Rozi, F., Saragih, M., Bintanah, S., Widyarni, A., Pijaryani, I., Utami, K. D., Sambriong, M., Wahyuni, L. E. T., Wahyuningrum, D. R., Siddiq, M. N. A. A., Inayah, H. K., Lasepa, W., Yolanda, H., ... Majiding, C. M. (2023).

Ilmu Gizi dan Pangan (Teori dan Penerapan). Media Sains Indonesia.

- Qomarasari, D., & Mufidaturrosida, A. (2022). Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Siklus Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMPN 3 Cibeber. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(2), 43–50. <https://doi.org/10.36409/jika.v6i2.150>
- Ramadhan, F. (2023). Pendekatan Diagnostik, Tatalaksana dan Pencegahan Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 6(4), 27–36.
- Ratnawati, A. E. (2022). Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kepatuhan Mengkonsumsi Tablet Fe Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.177>
- Ravika, suryaningsih I., Sukarmi, & Umi, F. (2025). Hubungan Tingkat Konsumsi Teh Jumbo Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 1333–1336.
- RI, K. K. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kemenkes RI.
- Rosita, Sumarni, & H, R. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Minum Teh Setelah Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Pallangga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4–12.
- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2019). Pengaruh Mengkonsumsi Teh Setelah Makan terhadap Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. In *UMI Medical Journal* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.33096/umj.v2i2.22>
- Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, A. V. (2020). *Gizi Anak Dan Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Sari, T. T., Aliza, N., & Soedjatmiko, S. (2019). Indeks Mentzer sebagai Alat Diagnostik Anemia Defisiensi Besi di Sarana Kesehatan dengan Fasilitas Terbatas: Perbandingan Berbagai Nilai Cut Off. *Sari Pediatri*, 21(3), 145. <https://doi.org/10.14238/sp21.3.2019.145-51>

- Setyawan, D. A. (2022). *Buku Ajar Statistika Kesehatan : Analisis Bivariat pada Hipotesis Penelitian*. Tahta Media Group.
- Shaddiq, S. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Teh Sesudah Makan Terkait dengan Anemia pada Remaja Putri di Lingkungan Kampus Gizi Politeknik Kesehatan Banjarmasin. *Jurnal Nutrisia*, November, 2–7. <https://doi.org/10.29238/jnutri.vxxx.xxx>
- Sihombing Yulandari, Banjarnahor Jefri, Anggriawan, Batubara Nazira, Astuti Neneng, & Manalu Niko. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan. *JONS: Journal Of Nursing*, 1(1), 1–6.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Suminar, Y. D. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. Dinak Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- Suryati, E., Bastian, B., & Sari, I. (2021). Perbedaan Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Cyanide-Free dan POCT Pada Ibu Hamil. *Anakes : Jurnal Ilmiah Analis Kesehatan*, 7(2), 123–132. <https://doi.org/10.37012/anakes.v7i2.597>
- Tambunan, H., & Maritalia, D. (2023). Perbandingan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode Sahli dan Metode Digital. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol 14(April), 41–43. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Thahir, A. (2018). *Daras Psikologi Perkembangan*.
- Ummah, M. S. (2019). h. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/Red2017_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari

- Utama. (2024). *Hubungan antara pengetahuan Remaja Putri(Pubertas) Dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Siswa Kelas VII (A-F) Di SMP NEGERI 1 Sungai Raya Tahun 2024. 1*(Mei), 14–25.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Jurnal Nursing News*, 4(1), 237–247.
- Wardhani, S., Retna, T. P., & Wahyurianto, Y. (2024). Pola Makan Remaja Putri Terhadap Kejadian Anemia di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 803–811.
- WHO. (2018). *Training of Trainers Module On Health Service For School and Adolescent*. 1–203.
- Widyaningrum, R., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Batik 2 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2174. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.5688>
- Wulandari, A. P. N. (2020). Pengaruh Anemia Terhadap Remaja Indonesia yang Ambyar Hatinya. *Osfpreprints*, 1–8.
- Zahroh, U., & Indra Kumala Dewi, Y. (2024). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Teh dan Fast Food terhadap RisikoAnemia pada Remaja Putri di SMA Trensains Tebuireng Jombang. *Ficco Public Health Journal*, 01(03), 85–90.