

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan *personality type* dan *self esteem* pada siswa di SMP Negeri 1 Cigedug Kabupaten Garut dapat disimpulkan bahwa:

**5.1.1** Kadar hemoglobin sebelum dilakukan skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah menunjukkan sebagian besar responden berada pada kondisi anemia, dengan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 1,62 ( $SD = 0,490$ ). Hal ini menggambarkan bahwa remaja putri di SMP Negeri 1 Cigedug Kabupaten Garut masih menghadapi masalah anemia yang cukup tinggi sebelum dilakukan intervensi.

**5.1.2** Kadar hemoglobin setelah dilakukan skrining anemia dan pemberian tablet tambah darah mengalami peningkatan, dengan rata-rata sebesar 1,22 ( $SD = 0,418$ ). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan status hemoglobin responden setelah intervensi, dimana sebagian besar siswi beralih dari kategori anemia menjadi tidak anemia.

**5.1.3** Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skrining anemia yang dilanjutkan dengan pemberian tablet tambah darah efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 1 Cigedug Kabupaten Garut.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Siswi SMP Negeri 1 Cigedug Kabupaten Garut

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong siswi untuk lebih sadar terhadap pentingnya deteksi dini anemia serta membiasakan diri mengonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Dengan kepatuhan yang baik, siswi yang mengalami anemia ringan dapat mengalami peningkatan kadar hemoglobin, sehingga kualitas hidup mereka pun membaik, baik dalam aspek konsentrasi belajar, prestasi akademik, maupun kebugaran fisik sehari-hari.

### 5.2.2 Bagi Pihak Sekolah (SMP Negeri 1 Cigedug Kabupaten Garut)

Penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi sekolah untuk memperkuat program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan memperluas intervensi kesehatan remaja. Sekolah diharapkan tidak hanya menjadi tempat pendidikan formal, tetapi juga berperan aktif dalam menjaga kesehatan siswa melalui kegiatan skrining kesehatan, edukasi gizi, serta pemantauan kepatuhan konsumsi TTD.

### 5.2.3 Bagi Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam mendukung Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang penelitian dan pengabdian masyarakat. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan ajar maupun referensi ilmiah pada mata kuliah Keperawatan Komunitas dan Gizi Kesehatan Remaja, sehingga mahasiswa mendapatkan gambaran nyata mengenai penerapan teori keperawatan di masyarakat.

### 5.2.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam menerapkan metode penelitian kuantitatif secara sistematis, mulai dari perencanaan, pelaksanaan intervensi, hingga analisis hasil. Selain itu, penelitian ini memperkaya keterampilan peneliti dalam berpikir kritis, memecahkan

masalah kesehatan masyarakat, serta menulis laporan ilmiah yang terukur dan dapat dipertanggungjawabkan

#### **5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi peneliti lain untuk mengembangkan studi sejenis dengan cakupan yang lebih luas. Peneliti berikutnya dapat memperpanjang durasi intervensi, menambahkan variabel lain seperti pengetahuan gizi, kepatuhan konsumsi TTD, atau faktor sosial-ekonomi, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif dan mampu memberikan solusi yang lebih tepat dalam penanggulangan anemia pada remaja putri.