

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden yaitu Pendidikan ayah dan ibu termasuk kategori tamat SMA/MA. Pekerjaan ayah sebagian besar sebagai wiraswasta. Pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga. Pendapatan ayah dan ibu termasuk kategori sedang (Rp.1.500.000-3.500.000). Besar keluarga termasuk kategori keluarga kecil (1-4 orang).
2. Kualitas tidur responden termasuk kategori kualitas tidur buruk sebanyak 78,90 persen.
3. Status Gizi responden termasuk kategori status gizi normal sebanyak 56,10 persen.
4. Status Anemia responden termasuk kategori anemia sebanyak 51,90 persen.
5. Hasil analisis uji *chi-square* terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* 0,008 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik kualitas tidur maka semakin rendah kejadian anemia.
6. Hasil analisis uji *chi-square* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai *p-value* <0,001 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik status gizi maka semakin rendah kejadian anemia.

7. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia dengan $p\text{-value}$ 0,007 ($\alpha > 0,05$), dan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan $p\text{-value}$ $<0,001$ ($\alpha > 0,05$). Nilai OR Kualitas Tidur = 34,175, artinya jika kualitas tidur termasuk kategori buruk maka akan mengalami resiko sebanyak 34,175 kali akan mengalami anemia. Nilai OR Status Gizi = 0,022, artinya jika status gizi baik maka dapat mencegah 0,022 kali mengalami anemia.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada siswi di SMKS Pharmaca Medan yaitu:

1. Hasil dari penelitian di SMKS Pharmaca Medan yaitu sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga hal tersebut dapat dijadikan bahan refleksi pada responden tersebut agar lebih memperhatikan kualitas tidur setiap harinya dan perlu melakukan penyuluhan tentang pentingnya kualitas tidur dan status gizi, guna mengurangi angka kejadian anemia.
2. Hasil dari penelitian di SMKS Pharmaca Medan yaitu terdapat angka kejadian anemia yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat menjadi dasar pelayanan kesehatan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor penyebab anemia sehingga dapat memperkecil angka kejadian anemia pada responden.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Siswi di SMKS Pharmaca Medan sebagai responden dalam penelitian ini perlu memperhatikan kualitas tidur dan status gizi untuk menormalkan kadar hemoglobin.
2. Siswi di SMKS Pharmaca Medan sebagai responden dalam penelitian ini perlu mendapatkan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur dan status gizi.

