

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMKN 1 Kota Bengkulu dan analisis data tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri yang telah diuraikan pembahasannya pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan:

1. Sebagian besar remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu tidak pernah/jarang mengonsumsi *fast food*, yaitu sebanyak 74 orang (82,2%), dan sebagian kecil berada pada kategori sering dan sangat sering mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 16 orang (17,8%).
2. Item *fast food* yang paling sering dikonsumsi oleh remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu adalah fried chicken/ayam goreng tepung (41,1%), susu kemasan (36,7%), dan sate telur (33,3%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 1 Kota Bengkulu ($p \text{ value} = 0,001 < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat lebih memperhatikan pola konsumsi makanan sehari-hari, khususnya membatasi konsumsi *fast food* yang tinggi kalori namun rendah zat gizi, serta meningkatkan asupan makanan sumber zat besi guna mencegah dan menurunkan risiko terjadinya anemia.

2. Bagi Tempat Penelitian (SMKN 1 Kota Bengkulu)

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah, khususnya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), untuk meningkatkan edukasi kepada siswi mengenai bahaya konsumsi *fast food* secara berlebihan serta pentingnya pola makan bergizi seimbang, dan dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat dalam melakukan pemantauan kadar hemoglobin serta pemberian tablet tambah darah secara berkala guna menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan bagi penelitian lanjutan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian anemia pada remaja putri, seperti pola menstruasi, status gizi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, dan kebiasaan sarapan.