

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja putri memiliki pola makan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 78 responden (77,2%), sedangkan 23 responden (22,8%) memiliki pola makan dalam kategori kurang baik. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami anemia, yaitu sebanyak 82 responden (81,8%), sedangkan 19 responden (18,8%) mengalami anemia.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMPN 6 Kota Bengkulu Tahun 2026 dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,3.

B. Saran

1. Bagi Siswi SMPN 6 Kota Bengkulu

Diharapkan remaja putri dapat menerapkan pola makan yang sehat, bergizi seimbang, dan beragam dengan meningkatkan konsumsi makanan yang kaya zat besi, seperti daging, ikan, hati, telur, sayuran hijau, dan kacang-kacangan, serta buah-buahan yang mengandung vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Selain itu, remaja putri diharapkan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat

saji serta rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan

2. Bagi SMPN 6 Kota Bengkulu

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan melalui kegiatan upaya promosi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dan pencegahan anemia. Sekolah juga diharapkan bekerja sama dengan puskesmas dalam pelaksanaan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin kepada remaja putri serta melakukan pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tersebut.

3. Bagi Akdemiik

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa, khususnya di bidang kebidanan dan kesehatan masyarakat, mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pembelajaran dan bahan kajian dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kejadian anemia pada remaja.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian lain, disarankan untuk menggunakan metode Food Recall 24 jam atau mengombinasikan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan Food Recall 24 jam dalam penilaian

asupan makan. Metode tersebut dapat memberikan informasi yang lebih rinci mengenai jenis, jumlah, dan kandungan zat gizi yang dikonsumsi responden, sehingga hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia dapat lebih akurat. Selain itu, peneliti lain juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kejadian anemia, seperti kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pola menstruasi, status gizi, infeksi cacing, dan kebiasaan mengonsumsi teh atau kopi setelah makan.

