

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MTsN Lubuk Buaya Tahun 2018”. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 41,5% remaja putri mengalami anemia.
2. Lebih dari sebagian (65,4%) remaja putri memiliki pola makan yang tidak baik.
3. Hampir semua (95%) remaja putri mengkonsumsi jenis makanan yang baik.
4. Lebih dari sebagian (62,3%) remaja putri memiliki asupan Fe kurang.
5. Lebih dari sebagian (64,2%) remaja putri memiliki frekuensi makan sering.
6. Pola makan berhubungan dengan kejadian anemia.

#### B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Dengan hasil penelitian ini diharapkan remaja putri mampu melakukan pencegahan dan penanganan dini anemia dengan membiasakan pola makan yang sehat. Pola makan yang sehat ditunjukkan dengan mengkonsumsi makanan yang beragam, meningkatkan makanan bergizi terutama yang banyak mengandung zat besi serta tidak melewatkan

waktu makan. Pola makan yang sehat juga diikuti dengan mengonsumsi buah dan sayur untuk membantu penyerapan zat besi yaitu vitamin C seperti jambu, jeruk, dan tomat serta mengurangi minuman yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi terutama saat bersamaan ketika makan. Selain itu, remaja putri diharapkan aktif mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh sekolah dan instansi kesehatan serta melakukan pemeriksaan kadar Hb rutin setiap bulannya.

2. Bagi Sekolah

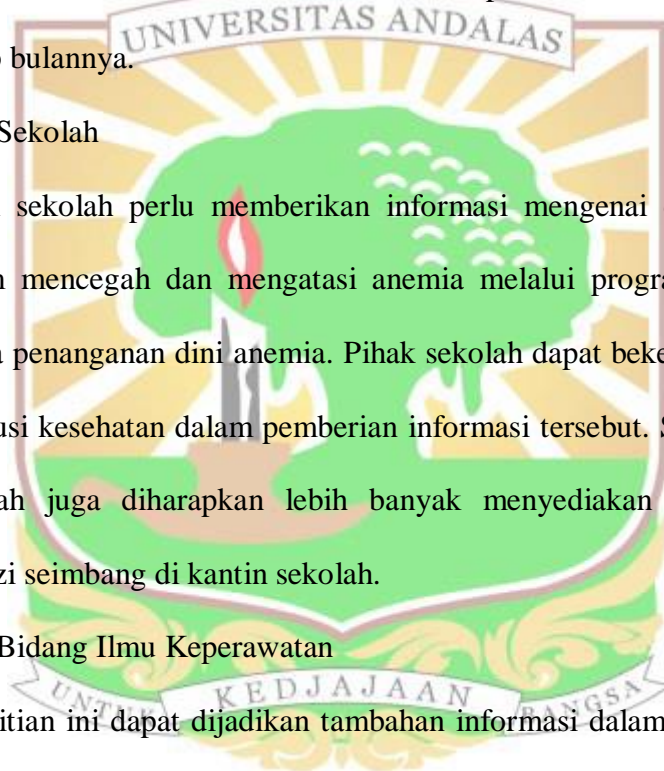
Pihak sekolah perlu memberikan informasi mengenai cara yang tepat dalam mencegah dan mengatasi anemia melalui program UKS dalam upaya penanganan dini anemia. Pihak sekolah dapat bekerjasama dengan institusi kesehatan dalam pemberian informasi tersebut. Selain itu, pihak sekolah juga diharapkan lebih banyak menyediakan makanan yang bergizi seimbang di kantin sekolah.

3. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan kesehatan mengenai hubungan kejadian anemia dengan pola makan pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian



tentang kejadian anemia yang dihubungkan dengan konsumsi makanan dan minuman penghambat zat besi.

