

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dan kebiasaan minum kopi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang masih merupakan masalah kesehatan
2. Pola makan remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang sebagian besar tergolong tidak baik, yang berpotensi memengaruhi kecukupan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh.
3. Kebiasaan konsumsi kopi pada remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang Sebagian besar dalam kategori normal
4. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang.
5. Hasil analisis bivariat juga menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMKN 9 Padang dan SMKN 3 Padang.

B. Saran

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola makan yang sehat, teratur, dan seimbang dengan memperkaya variasi jenis makanan serta meningkatkan jumlah atau porsi konsumsi, khususnya makanan yang kaya akan zat besi, dan tidak melewatkan waktu makan. Selain itu, remaja putri dianjurkan untuk membatasi konsumsi kopi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan meningkatkan peran dalam pencegahan anemia melalui pemberian edukasi kesehatan mengenai pola makan seimbang dan dampak konsumsi kopi, bekerja sama dengan instansi kesehatan, serta mendukung ketersediaan makanan sehat dan bergizi di lingkungan sekolah.

3. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan promotif dan preventif terkait perbaikan pola makan dan pengendalian konsumsi kopi pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan desain dan pendekatan yang lebih beragam.

