

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini, yaitu :

1. Karakteristik usia remaja putri di sekolah menengah pertama negeri 154 Jakarta menunjukkan hasil sebagian besar usia siswi 13 tahun sebanyak 67,8%. Siswi yang mengalami anemia sedang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 42,9%. Sedangkan siswi dengan kadar Hb normal memiliki pengetahuan baik sebanyak 36,4%. Penelitian ini juga menunjukkan pola makan siswi dengan anemia sedang dalam kategori pola makan tidak teratur yaitu sebanyak 42,6%, sedangkan siswi yang memiliki kadar Hb normal dengan pola makan tidak teratur yaitu sebanyak 22,1%.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan remaja putri dengan anemia di Sekolah Menengah Pertama 154 Jakarta dengan hasil *chi-square p value* = 0,004 >  $\alpha$  0,05.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Tempat Penelitian : SMP Negeri 154 Jakarta

Penulis menyarankan agar sekolah terus mengawasi kesehatan remaja putri melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk mengurangi prevalensi anemia di sekolah dan memastikan bahwa konsentrasi remaja putri tidak terganggu dan mereka dapat belajar

dengan baik. Selain itu, penulis juga memberikan saran kepada remaja putri di SMP Negeri 154 Jakarta agar kedepannya dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan memperbaiki pola makan yang tidak teratur. Buruknya pola makan siswi menyebabkan kurangnya asupan kalori dan zat – zat yang diperlukan untuk

mencegah terjadinya anemia. Upaya yang bisa dilakukan adalah memperbaiki pola makan siswi sesuai dengan Isi Piringku dari GERMAS dengan membuat program seperti gerakan membawa bekal ke sekolah.

Selain itu, dengan mempromosikan program gizi seimbang untuk remaja perempuan di sekolah untuk mendorong pola makan yang sehat, pengadaan kantin sekolah yang sehat, dan memberikan edukasi tentang cara meningkatkan asupan vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi. Dengan program yang ada, diharapkan mampu mencegah peningkatan masalah anemia berkelanjutan agar tidak masuk ke dalam kategori anemia berat.

### **5.2.2 Bagi Siswi SMP Negeri 154 Jakarta**

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi, menambah pengetahuan, dan meningkatkan kesadaran responden tentang bukti adanya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 154 Jakarta.

### **5.2.3 Bagi Puskesmas Kecamatan Pancoran**

Kepada pihak dinas kesehatan melalui puskesmas setempat diharapkan agar dapat menjalankan program pemerintah seperti

GERMAS dengan membuat gerakan membawa bekal ke sekolah yang berkolaborasi dengan pihak Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri yang berkelanjutan.

### 3.2.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengaplikasikan program pemerintah dengan cara melakukan pengabdian masyarakat ke sekolah tempat penelitian baik oleh dosen maupun mahasiswa guna menurunkan angka kejadian anemia dan mencegah anemia yang berkelanjutan.

### 3.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang anemia pada remaja putri dengan memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan pola makan siswi yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kuesioner pola makan lain, yaitu *food recall*

