

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Melalui penjabaran hasil pengkajian dibab sebelumnya tentang Hubungan Pola Makan Dan Body Image Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 3 Cikarang Utara Tahun 2024 dibentuk simpulanya bila :

1. Dari 134 Siswi di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024 sebanyak 75 (56.0%) tidak mengalami anemia dan 59 (44.0%) mengalami anemia.
2. Terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024 dimana yang pola makan baik sebanyak 49 (70.0%) tidak anemia dan 21 (30.0%) mengalami anemia.
3. Terdapat Hubungan Body Image Dengan Kejadian Anemia Remaja Di SMAN 3 Cikarang Utara Tahun 2024 dimana yang memiliki Kekhawatiran ringan terhadap body image sebanyak 46 (63.9%) mengalami anemia dan 26 (36,1%) tidak anemia.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi SMAN 3 Cikarang Utama

Diharapkan guru dapat berperan aktif dan lebih berkontribusi dalam mencegah anemia terhadap remaja di SMAN 3 Cikarang Utara karena Anemia pada remaja dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, keterlambatan pertumbuhan, peningkatan risiko infeksi, penurunan kebugaran, serta menurunnya semangat belajar dan prestasi. Salah satu langkah yang bisa diambil ialah merevisi pola makan selaras pada pedoman Piring Makanku dari GERMAS. Untuk itu pihak sekolah meningkatkan kerjasama dengan puskesmas setempat untuk konsistem

membagikan tablet tambah darah dan memantau konsumsi TTD guna siswi yang dibagikan edukasi tentang pentingnya pola makan dalam menangkal anemia.

## 2. Bagi Remaja

Diharapkan dapat memperbaiki pola makan dengan mulai memperhatikan mutu serta kadar gizi pada pangan yang dikonsumsinya. Menerapkan budaya sarapan pagi dengan tujuan untuk semangat belajar atau konsentrasi dan meningkatkan prestasi. Tidak membatasi makan karena terlalu berlebihan memperhatikan citra tubuh dan melakukan diet ketat.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Selain sebagai tambahan referensi untuk institusi pendidikan, diharapkan institusi tersebut memberikan kesempatan kepada mahasiswa berikutnya guna melaksanakan pengkajian serupa. Ini bertarget guna menyempurnakan hasil penelitian ini, serta menyediakan masukan dan meningkatkan pengetahuan bagi dosen dan mahasiswa.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diinginkan pengkajian selanjutnya dapat memakai pengkajian ini sebagai referensi dan mengembangkan variabel-variabel yang belum diteliti.

