

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka Kesimpulan dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Berdasarkan hasil penelitian, dari 100 responden didapatkan distribusi frekuensi 84 orang (84%) tidak anemia dan 16 orang (16%) mengalami anemia.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi pengetahuan anemia, sikap remaja, pola makan, pendapatan keluarga, dan konsumsi tablet fe. Sebanyak 83 orang (83%) responden memiliki pengetahuan baik, sebanyak 87 orang (87%) memiliki sikap positif, sebanyak 79 orang (79%) memiliki pola makan seimbang, sebanyak 83 orang (83%) lebih dari umur, sebanyak 86 orang (86%) konsumsi tablet fe seminggu satu kali.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan, sikap remaja, pola makan, pendapatan keluarga dan konsumsi tablet fe dengan faktor-faktor yang mempengaruhi anemia di SMP Negeri 2 Jakarta tahun 2024.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Saran bagi Sekolah**

Instansi pendidikan diharapkan tidak anemia. Implementasi program edukasi yang menyeluruh tentang gizi dan anemia, serta penyediaan akses mudah terhadap tablet fe dari puskesmas dapat membantu mengurangi prevalensi anemia di kalangan remaja putri.

### 5.2.2. Saran bagi Remaja

Edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dan pengaruhnya terhadap kesehatan, khususnya anemia, harus diperkuat. Dukungan dari keluarga dalam menerapkan pola makan sehat dan memastikan mendapatkan tablet fe sesuai dengan anjuran dapat membantu mencegah dan mengurangi anemia pada remaja putri.

### 5.2.3. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya sebaiknya memperluas cakupan sampel dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti faktor lingkungan, kebiasaan sehari-hari, dan riwayat kesehatan keluarga untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi anemia..

