

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Artikel yang digunakan pada *review* ini membahas tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Dengan melihat pola makan remaja putri melalui *food recall/ food frequency* maupun pengecekan kadar hemoglobin pada remaja putri. Semua artikel tersebut menyebutkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan remaja putri

Kebiasaan makan yang sering dilakukan remaja putri yaitu minum teh/ kopi setelah makan, tidak menyukai sayuran berdaun hijau, dan memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food*.

2. Kejadian anemia remaja putri

Masih terdapat banyak remaja putri yang mengalami anemia ringan hingga sedang, hal ini dipengaruhi oleh pola makan dan frekuensi konsumsi sumber makanan. Remaja putri dalam hal ini mahasiswi merupakan kelompok yang rawat menderita anemia. Anemia pada mahasiswi akan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani dan gangguan pertumbuhan hingga perubahan siklus menstruasi.

3. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri

Kadar hemoglobin pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh pola makan. Sehingga jika terdapat pola makan yang salah akan berpengaruh pada kejadian anemia remaja,

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola makan dengan kejadian anemia remaja putri yang dihubungkan dengan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia wanita.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu dilakukan promosi kesehatan kepada remaja putri terutama tentang pentingnya menjaga pola makan, merubah pola makan yang baik dan teratur dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein baik nabati maupun hewani. Selain itu mengurangi mengkonsumsi *junk food* dan *fast food*, serta mengurangi mengkonsumsi teh kemasan untuk mencegah terjadinya anemia. Selain itu dapat dibuat program pengecekan kadar hemoglobin secara berkala pada instansi kesehatan.