

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Indeks gizi seimbang pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang yang memiliki kategori buruk, kurang, dan baik secara berturut-turut sebesar 83,8%, 10%, dan 6,3%.
2. Angka kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang sebesar 43,8%.
3. Tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 3 Tuntang.

B. Saran

1. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan bagi institusi kesehatan dapat memperhatikan kesehatan remaja putri dan mengedukasi mereka, terutama mengenai pentingnya mengonsumsi makan yang tepat, jarak konsumsi teh dengan makanan utama, dan meminum Tablet Tambah Darah (TTD).

2. Bagi Instansi

Diharapkan bagi instansi terkait atau pihak sekolah dapat berkoordinasi dengan instansi kesehatan, menjadwalkan waktu untuk meminum Tablet Tambah Darah (TTD) secara serentak dan memastikan tablet tersebut diminum.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan hari pengambilan data, teknik pengambilan data dan syarat penggunaan instrumen. Hari pengambilan data seharusnya dilakukan saat tidak ada hari besar atau acara tertentu, seperti Hari Raya Idul Adha. Peneliti juga diharapkan dapat meneliti lebih banyak variabel langsung dan tidak langsung yang berkontribusi terhadap anemia pada remaja putri, seperti mengkaji lebih lanjut tentang pengetahuan remaja putri terkait anemia, konsumsi TTD, penyakit infeksi, dll.

4. Bagi Masyarakat

Guna menghindari remaja putri dari anemia, diharapkan masyarakat, khususnya remaja putri untuk memperhatikan zat gizi dan kualitas makanan yang dikonsumsi sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang.