

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan peneliti tentang hubungan pola konsumsi dan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri dan tujuan yang ditetapkan oleh peneliti, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kejadian anemia pada remaja putri di MTS Banat Tajul Ulum Brabo sebanyak 33 remaja atau (41.2 %).
2. Remaja putri di MTS Banat Tajul Ulum Brabo yang memiliki pola konsumsi kategori lebih ($>110\%$ AKG) sebanyak 37 remaja atau (46.3 %), kategori baik (80%-110% AKG) sebanyak 33 remaja atau (41.3 %), sedangkan remaja yang memiliki pola konsumsi kurang ($<80\%$ AKG) sebanyak 10 remaja (12.5%).
3. Remaja putri di MTS Banat Tajul Ulum Brabo yang memiliki siklus menstruasi normal sebanyak 55 remaja atau (68.8%) dan yang memiliki siklus menstruasi tidak normal sebanyak 25 remaja atau (31.2%).
4. Ada hubungan pola konsumsi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTS Banat Tajul Ulum Brabo.
5. Ada hubungan siklus menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTS Banat Tajul Ulum Brabo.

B. Saran

1. Bagi Dinas kesehatan setempat Puskesmas

Diharapkan agar bisa membagikan tablet tambah darah untuk para remaja putri disertai dengan penyuluhan mengenai pentingnya pola konsumsi makan untuk mencegah kejadian anemia pada remaja putri.

2. Bagi Pihak Sekolah/Pesantren

Supaya bisa membantu perubahan perilaku hidup sehat pada remaja dengan memberikan informasi terkait penyuluhan maupun pembuatan kantin sehat. Pola makan yang sehat dari remaja hendaknya pihak pensantren juga mengawasi dan menyediakan menu makanan bergizi seimbang supaya gizi yang diperlukan oleh tubuh bisa terpenuhi seperti zat besi.

3. Bagi Remaja Putri

kedepannya diharapkan bisa melakukan upaya pencegahan terjadinya anemia dengan memperbaiki pola konsumsi dan mulai memilih jenis makanan, frekuensi makanan dan jumlah makanan yang dimakan supaya dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dapat mengembangkan penelitian dengan menganalisis variabel kejadian anemia dengan variabel lain yang berkaitan.