

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, didapatkan Kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja putri kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta yang mengalami anemia sebagian besar memiliki pola makan kurang baik (44,6%), status gizi kurang (95,7%), tidak rutin konsumsi TTD (52,6%), pekerjaan orang tua tidak tetap (35%), dan pendidikan orang tua tinggi (22,4%).
2. Secara statistik penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan lemah antara pola makan dan konsumsi tablet tambah darah dengan kejadian anemia. Selain itu juga menunjukkan bahwa ada hubungan sedang antara status gizi dengan kejadian anemia. Kekuatan hubungan ditunjukkan dari nilai *contingency coefficient*. Artinya, remaja putri yang memiliki pola makan yang kurang baik, status gizi yang tidak sehat, dan jarang mengonsumsi tablet tambah darah cenderung lebih berisiko mengalami anemia. Sebaliknya, pekerjaan dan pendidikan orang tua tidak terbukti berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta
3. Hasil analisis multivariat status gizi adalah variabel paling berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian anemia remaja putri kelas XI di SMA Negeri 7 Yogyakarta, kemudian pola makan, dan konsumsi tablet tambah darah. Artinya, semakin baik status gizi dan pola makan, serta kepatuhan

dalam mengonsumsi tablet tambah darah, maka risiko anemia dapat berkurang.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Siswi SMA Negeri 7 Yogyakarta

Disarankan bisa melakukan Upaya pencegahan terjadinya anemia dengan menjadikan penelitian ini sebagai sumber literatur dengan memperbaiki status gizi dengan memperhatikan berat badan yang ideal sesuai dengan tinggi badan, memperbaiki pola makan dengan memilih jenis-jenis makanan yang sehat dan lokal yang mengandung gizi seimbang probiotik, serta dapat mengikuti program sekolah yang dijalankan untuk mengonsumsi tablet tambah darah secara rutin.

### 2. Bagi Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Disarankan mampu melakukan kebijakan dan pembelajaran anemia remaja putri dalam memberikan penyuluhan yang bekerjasama dengan puskesmas wilayah Mantrijeron dengan menjadikan penelitian ini sebagai sumber informasi mengenai anemia remaja putri.

### 3. Bagi Bidan dan Ahli Gizi di Puskesmas Mantrijeron

Disarankan bagi Bidan dan Ahli Gizi di Puskesmas Mantrijeron dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk promosi kesehatan mengenai pencegahan anemia pada remaja dan tetap melanjutkan pemeriksaan berkala serta memberikan pendampingan remaja yang berisiko anemia dengan menyadarkan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan lokal dan sehat dengan kandungan probiotik dan serat.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode lain seperti Randomized Controlled Trial (RCT) atau desain kohort prospektif. Metode RCT memungkinkan peneliti mengontrol variabel secara ketat dan menetapkan kelompok intervensi serta kontrol secara acak, sehingga dapat mengidentifikasi pengaruh langsung suatu intervensi terhadap kejadian anemia. Sementara itu, desain kohort prospektif dapat digunakan untuk mengamati perubahan status gizi, pola makan, dan kadar hemoglobin dalam jangka waktu tertentu, sehingga hubungan kausal dapat dianalisis lebih mendalam.