

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Mayoritas remaja putri di SMAN 1 Pundong memiliki pola makan yang buruk yaitu sebanyak 55 orang (67,1%), Mayoritas mengalami anemia sebanyak 55 orang (67,1%), Mayoritas memiliki pola menstruasi yang normal sebanyak 69 orang (84,1%), sebagian besar tidak konsumsi tablet tambah darah sebanyak 40 orang (48,8%), serta sebagian besar memiliki IMT dalam kategori normal sebanyak 34 orang (41,5%).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ( $p\text{-value} < 0,001$ ) dan konsumsi tablet tambah darah ( $p\text{-value} < 0,001$ ) dengan kejadian anemia pada remaja putri, sedangkan variabel pola menstruasi ( $p\text{-value} = 0,338$ ) dan IMT ( $p\text{-value} = 0,775$ ) tidak terdapat hubungan secara signifikan terhadap kejadian anemia pada responden di SMAN 1 Pundong.
3. Pola makan merupakan variabel yang paling dominan pengaruhnya terhadap kejadian anemia pada remaja putri di SMAN 1 Pundong dengan nilai *Odds Ratio* sebesar 9,6. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri dengan pola makan yang buruk berisiko 9,6 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putri yang memiliki pola makan baik.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Remaja Putri Siswa SMAN 1 Pundong

Diharapkan para siswa lebih memperhatikan kualitas konsumsi makanan sehari-hari dengan meningkatkan asupan sumber zat besi heme serta menghindari konsumsi penghambat zat besi seperti teh atau kopi saat jam makan. Selain itu, siswi diharapkan lebih patuh dalam mengonsumsi TTD yang diberikan sekolah.

### 2. Bagi Kepala Sekolah SMAN 1 Pundong

Diharapkan untuk mengoptimalkan program UKS melalui edukasi gizi dan pengawasan pemberian tablet tambah darah dan pemantauan minum secara rutin di lingkungan sekolah.

### 3. Bagi Tenaga Kesehatan/Puskesmas Wilayah Kerja Pundong

Memberikan pendampingan dan skrining kadar hemoglobin secara berkala bagi remaja putri untuk mendeteksi dini kejadian anemia, sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat sebelum berdampak pada prestasi belajar dan kesehatan jangka panjang. serta mengoptimalkan pemberian tablet tambah darah setiap bulan.

### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggali variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor infeksi/kecacangan, tingkat pengetahuan yang lebih mendalam, atau menggunakan desain penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi alasan ketidakpatuhan remaja dalam menjaga pola makan dan konsumsi tablet tambah darah.