

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *body image* dan perilaku diet dengan kejadian anemia pada remaja putri kelas X di SMK Negeri 1 Nanggulan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja putri memiliki *body image* positif (64,5%), perilaku diet baik (81,7%), dan tidak mengalami anemia (58,1%). Namun, proporsi remaja putri yang mengalami anemia masih cukup tinggi, yaitu sebesar 41,9%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image*, perilaku diet, dan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) dengan kejadian anemia pada remaja putri, masing-masing dengan nilai *p-value* 0,007; 0,035; dan 0,001. Sebaliknya, indeks massa tubuh (IMT) dan pola menstruasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian anemia.
3. Setelah dikontrol bersama variabel lain dalam analisis multivariat, *body image* tetap berhubungan secara signifikan dengan kejadian anemia (*p-value* = 0,019; *OR* = 0,279; 95% *CI* = 0,096–0,812), sedangkan perilaku diet tidak lagi menunjukkan hubungan yang signifikan (*p-value* = 0,258). Kepatuhan konsumsi tablet tambah darah (TTD) merupakan

faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,001$; $OR = 0,096$; $95\% CI = 0,023-0,396$), diikuti oleh *body image*.

4. Kepatuhan konsumsi TTD merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p\text{-value} = 0,001$; $OR = 0,096$; $95\% CI = 0,023-0,396$), diikuti oleh *body image*.
5. Model regresi logistik yang digunakan layak untuk menjelaskan kejadian anemia berdasarkan nilai Hosmer *and* Lemeshow sebesar 0,925 ($>0,05$). Variabel yang diteliti mampu menjelaskan 29,9% variasi kejadian anemia, sedangkan 70,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

B. Saran

1. Bagi Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Nanggulan

Disarankan kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Nanggulan untuk meningkatkan dukungan terhadap program kesehatan remaja putri melalui pelaksanaan edukasi mengenai anemia, gizi seimbang, perilaku diet sehat, dan pembentukan *body image* positif sebagai upaya pencegahan anemia. Selain itu, sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan pihak puskesmas dan UKS dalam melakukan pemantauan konsumsi tablet tambah darah (TTD) mingguan, skrining kadar hemoglobin (Hb) secara berkala, konseling kesehatan remaja, serta pencatatan kepatuhan konsumsi TTD pada siswi.

2. Bagi Penanggung Jawab UKS di SMK Negeri 1 Nanggulan

Diharapkan UKS dapat mengoptimalkan program pencegahan anemia pada remaja putri melalui promosi kesehatan mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, perilaku diet sehat, serta konsumsi tablet tambah darah (TTD) secara rutin. Selain itu, UKS dapat menyediakan media edukasi sederhana seperti poster, leaflet, maupun penyuluhan interaktif terkait anemia dan *body image* positif, serta melakukan pemantauan dan pencatatan kepatuhan konsumsi TTD secara berkala pada siswi.

3. Bagi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Nanggulan

Disarankan kepada remaja putri di SMK Negeri 1 Nanggulan untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga pola makan sehat dan seimbang, menghindari perilaku diet ekstrem, serta membangun *body image* yang positif guna membantu mencegah terjadinya anemia. Selain itu, remaja putri diharapkan rutin mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran dan lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan yang diselenggarakan oleh sekolah maupun UKS.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, seperti asupan zat besi, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, pola menstruasi, maupun faktor sosial ekonomi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian

dan jumlah sampel yang lebih luas agar diperoleh gambaran faktor risiko anemia secara lebih komprehensif.