

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat disusun kesimpulan dan saran mengenai Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Usia 15-18 Tahun adalah sebagai berikut :

##### **5.1.1 Jenis Bahan Makan yang Dikonsumsi Siswi SMAN 8 Malang**

Hasil pengukuran jenis bahan makan yang dikonsumsi siswi SMAN 8 Malang menunjukkan sebagian besar responden (64,7%) termasuk pada konsumsi jenis bahan makan yang baik yaitu konsumsi  $\geq 4$  jenis bahan makanan (makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayur dan buah).

##### **5.1.2 Frekuensi Makan Siswi SMAN 8 Malang**

Hasil pengukuran frekuensi makan siswi SMAN 8 Malang menunjukkan sebagian besar responden (88,2%) termasuk pada frekuensi makan sering yaitu  $> 1$  kali makan per hari.

##### **5.1.3 Anemia Remaja Putri**

Hasil pengukuran kadar Hb untuk menentukan kategori anemia pada remaja putri SMAN 8 Malang menunjukkan sebanyak 7 dari 34 responden yaitu sebesar (20,6%) termasuk pada kategori anemia dan sebanyak 27 responden (79,4%) termasuk pada kategori tidak anemia

##### **5.1.4 Hubungan Jenis Bahan Makan dengan Kejadian Anemia**

Terdapat hubungan jenis bahan makan dengan kejadian anemia remaja dengan tingkat kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif

### 5.1.5 Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Anemia

Terdapat hubungan Frekuensi makan dengan kejadian anemia remaja dengan tingkat kekuatan hubungan cukup dan arah hubungan positif

## 5.2 Saran

### a. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan bagi lahan penelitian untuk melakukan antisipasi ataupun melakukan penanganan terhadap siswi yang mengalami anemia dengan berkolaborasi dengan pemerintah untuk melakukan pemberian tablet Fe.

### b. Bagi Profesi Bidan

Penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan dasar masukan kepada profesi bidan ataupun tenaga kesehatan lainnya dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja agar lebih memperhatikan kesehatan reproduksi remaja dalam konsumsi makanan sehingga terhindar dari anemia.

### c. Bagi Responden Penelitian

Bagi responden penelitian yaitu remaja putri SMAN 8 Malang yang masih termasuk pada konsumsi jenis bahan makan yang kurang dan frekuensi makan yang masih jarang serta bagi yang termasuk pada kategori anemia diharapkan untuk lebih memperhatikan kembali konsumsi makan sehari-hari.

### **5.3 Rekomendasi**

Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya, jika melakukan penelitian pola makan maka aspek yang diukur ada 3 yaitu jumlah kalori makanan, jenis bahan makan dan frekuensi makan. Sehingga dapat menggambarkan pola makan secara keseluruhan dan jumlah sampel sampel direkomendasikan lebih besar sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan