

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar siswi kelas XI sebanyak 48 siswi (54,5%) dan usia 17 tahun sebanyak 25 siswi (28,4%).
2. Sebagian besar kebiasaan sarapan siswi dengan kategori tidak cukup sebanyak 62 siswi (70,5%).
3. Sebagian besar aktivitas fisik siswi dalam kategori berat sebanyak 51 siswi (58%).
4. Sebagian besar siswi yang mengalami anemia sebanyak 70 siswi (79,5%).
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja putri MAN 2 Banyumas.
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri MAN 2 Banyumas.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Diharapkan untuk memberikan informasi lebih atau melakukan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan, pemilihan makanan zat gizi seimbang, dan pencegahan anemia bagi pelajar MAN 2 Banyumas.

2. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk memperbaiki kebiasaan sarapan dan pola makan yang bergizi seimbang. membiasakan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi serta mengurangi kegiatan olahraga yang berlebihan untuk menghindari risiko anemia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan pihak Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman dapat menjadikan acuan untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan karna penelitian ini hanya berfokus pada asupan energi saja, sementara itu

anemia dapat dipengaruhi oleh zat gizi lain. Selain itu, aktivitas fisik dengan kejadian anemia.

