

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, siswi SMAN 1 Ajibarang yang mengalami anemia sebanyak 107 responden (41,0%) dengan pola makan buruk 152 responden (58,2%). Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara anemia dengan pola makan pada siswi SMAN 1 Ajibarang ($p=0,027$). Siswi dengan pola makan buruk memiliki peluang sebesar 1,777 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan siswi dengan pola makan baik ($OR = 1,777$).

B. Saran

1. Bagi Siswi SMA Negeri 1 Ajibarang

Siswi diharapkan lebih meningkatkan kesadaran dalam menerapkan pola makan *gizi seimbang* dengan memperhatikan kecukupan asupan zat besi, protein, serta konsumsi buah dan sayuran guna mencegah anemia dan mendukung kesehatan serta prestasi belajar.

2. Bagi Sekolah SMA Negeri 1 Ajibarang

Sekolah diharapkan meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri melalui edukasi *gizi seimbang*, penguatan peran UKS, serta kerja sama dengan puskesmas dalam pelaksanaan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara rutin.

3. Bagi tenaga kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai data pendukung dalam perencanaan dan evaluasi program pencegahan anemia pada remaja putri, khususnya di lingkungan sekolah melalui edukasi dan skrining kesehatan secara berkala.

4. Bagi masyarakat

Meningkatkan kebiasaan untuk menerapkan pola makan yang baik agar kebutuhan zat gizi terpenuhi sehingga angka kejadian anemia dapat menurun.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau *case-control* serta analisis multivariat guna mengendalikan variabel perancu seperti pola menstruasi, status gizi, dan faktor sosial ekonomi. Selain itu, penggunaan metode penilaian asupan gizi yang lebih kuantitatif, seperti *24-hour dietary recall* atau *semi-quantitative FFQ*, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai hubungan antara pola makan dan kejadian anemia.