

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Pengetahuan remaja putri tentang pengertian anemia merupakan kekurangan darah, kekurangan sel darah merah, kekurangan hemoglobin, dan tekanan darah rendah.
2. Pengetahuan remaja putri tentang gejala anemia yaitu, lemah, letih, lesu, lunglai, pucat, mata berkunang-kunang, mudah pingsan, dan mudah lelah. Remaja putri mengetahui bahwa penyebab terjadinya anemia karena pola makan yang tidak baik dan jarang berolahraga. Remaja putri juga mengetahui cara mencegah anemia dengan istirahat yang cukup, rutin olahraga, dan pola makan yang baik. Sedangkan cara mengatasi anemia dengan cara minum tablet tambah darah, pola makan yang baik, dan konsultasi ke dokter.
3. Kebiasaan makan pada remaja putri yaitu frekuensi makan 1-3 kali perhari, secara keseluruhan jarang sarapan pagi, dan jadwal makan yang tidak teratur atau sering melewatkan jam makan. Berdasarkan hasil FFQ, makanan yang sering dimakan remaja putri yaitu, makanan pokok adalah nasi dan mie instan, lauk hewani adalah telur, lauk nabati adalah tahu dan tempe, sayur adalah kangkung dan buncis, jajanan adalah bakso, cireng cimol, gorengan, macaroni, risol, dan es krim. Sedangkan minuman yang sering dikonsumsi remaja putri antara lain susu, teh, air putih, dan susu kedelai.

4. Faktor-faktor yang mendorong kebiasaan makan pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA Negeri 4 Purwokerto adalah keadaan sosial ekonomi keluarga, paparan informasi yang diperoleh, peran keluarga dalam menerapkan kebiasaan makan, dan pengaruh lingkungan sekitar seperti pengaruh teman sebaya.

B. SARAN

1. Bagi Remaja Putri

Remaja putri sebaiknya meningkatkan pengetahuan kesehatan dengan cara aktif mengikuti kegiatan Palang Merah Remaja (PMR). Remaja putri juga memperbaiki kebiasaan makan dengan cara makan tepat waktu dan makan makanan yang mengandung zat besi seperti daging merah, ikan laut, telur, hati dan bayam.

2. Bagi SMA Negeri 4 Purwokerto

SMA Negeri 4 Purwokerto mengadakan penyuluhan kesehatan dan gizi dan meningkatkan kerja sama dengan instansi kesehatan dan gizi misalnya dinas kesehatan dan puskesmas, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja yang nantinya akan secara bertahap mengubah kebiasaan terutama kebiasaan makan pada remaja putri menjadi lebih baik.

3. Bagi Peneliti Lain

Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait pengetahuan, persepsi, dan kebiasaan makan pada remaja putri yang tidak mengalami anemia, sehingga akan memperbanyak informasi yang diperoleh.

4. Bagi Program Studi Ilmu Gizi

Melakukan pendidikan gizi ke beberapa sekolah, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja.

