

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathlaul Khaer Cintapada Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja putri di Pondok Pesantren Mathlaul Khaer Cintapada Tasikmalaya memiliki pola makan yang buruk (60,3%) dan remaja putri memiliki pola makan yang baik (39,7%).
2. Kejadian anemia di Pondok Pesantren Mathlaul Khaer Cintapada Tasikmalaya, remaja yang mengalami anemia lebih banyak (54,0%) daripada remaja yang tidak mengalami anemia (46,0%).
3. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Mathlaul Khaer Cintapada Tasikmalaya dengan nilai *p-value* 0.000 dan OR 12,8 artinya responden yang memiliki pola makan buruk 12,8 kali lipat berisiko anemia dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik.

B. Saran

1. Bagi Responden

Responden mampu meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan yang baik sehingga dapat mempraktikkannya dan mencegah terjadinya masalah kesehatan gizi yang berhubungan dengan anemia.

2. Bagi Pondok Pesantren

Pondok pesantren dapat menetapkan aturan dan menyediakan menu makan sesuai kebutuhan gizi santri serta edukasi pentingnya pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan anemia dan dapat memberikan tindak lanjut mengenai permasalahan yang ditemukan dari hasil penelitian.

3. Bagi Profesi Perawat

Perawat komunitas yang berbasis di sekolah atau pondok pesantren memiliki peran yang sangat penting guna memberikan edukasi kesehatan, melakukan skrining, serta mempertahankan perilaku sehat remaja putri, khususnya perihal masalah kesehatan gizi anemia

4. Bagi FIKES UMTAS

Instansi pendidikan dapat melakukan penyuluhan atau edukasi mengenai pola makan yang baik dan upaya pencegahan masalah kesehatan gizi anemia serta penatalaksanaannya, bekerjasama dengan instansi terkait baik perkumpulan keluarga berencana Indonesia (PKBI) maupun puskesmas setempat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai kejadian anemia dengan mengambil variabel yang mempengaruhi selain pola makan. Hal ini, agar dapat diidentifikasi faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kejadian anemia.