

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Gambaran Pola Makan dan Pola Menstruasi pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di SMK Wirasaba Kabupaten Karawang tahun 2023”, dari 58 responden. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan melalui pengambilan data sekunder dari hasil skrining anemia di Puskesmas pada bulan April 2023 dan data primer yang diperoleh dari setiap responden melalui kuesioner untuk mengetahui pola makan dan pola menstruasi yang dialami oleh setiap responden. Analisis data yang digunakan menggunakan analisis univariat. Adapun kesimpulan yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Hampir seluruhnya remaja putri yang mengalami Anemia di SMK Wirasaba yaitu sebanyak (75,9%) memiliki pola makan yang tidak sehat.
2. Sebagian besar responden yaitu sebanyak (70,7%) memiliki Pola menstruasi yang tidak normal.
3. Dari 58 responden yang mengalami anemia, Sebagian besar responden yaitu sebanyak (74,1%) mengalami anemia ringan .

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut saran yang dapat peneliti usulkan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai bahan dasar untuk memahami gambaran kejadian anemia pada remaja Putri atau sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan metode yang sama.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

- a. Diharapkan tenaga kesehatan yang mengelola program kesehatan remaja dapat memberikan dukungan kepada remaja terutama remaja putri untuk lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya, dengan memperbaiki gizi dan asupan nutrisi serta zat besi yang dikonsumsi guna mencegah terjadinya aneegahan dan penanganan anemia.
- b. Diharapkan adanya penyuluhan kesehatan yang berkaitan tentang pencegahan dan penanganan anemia pada remaja terutama remaja putri guna menumbuhkan rasa kepedulian serta kesadaran terhadap diri sendiri untuk meningkatkan kesehatan diri.

- c. Diharapkan adanya pemantauan dan evaluasi setiap bulannya terhadap program pemberian tablet tambah darah yang sudah dilaksanakan oleh pihak puskesmas sebagai upaya pencegahan yang telah dilakukan.
- d. Diharapkan adanya evaluasi lanjutan seperti pengecekan ulang atau skrining ulang pemeriksaan Hb bagi siswi yang mengalami anemia.

3. Bagi Siswi

- a. Bagi remaja putri agar bersedia memperbaiki pola makan dengan meningkatkan konsumsi makanan sehat yang kaya akan zat besi seperti sayuran hijau, buah-buahan serta protein hewani dan nabati untuk mencegah terjadinya anemia.
- b. Remaja Putri agar bersedia menghindari makan cepat saji seperti junkfood dan minuman yang mengandung pemanis buatan terutama pada saat waktu ngemil.
- c. Diharapkan remaja putri lebih meningkatkan lagi kebiasaan untuk mengkonsumsi tablet Fe yang telah diberikan oleh sekolah setiap 1 minggu sekali dan setiap hari pada saat menstruasi.

4. Bagi Tempat Penelitian

- a. Sekolah dapat melakukan kolaborasi dengan tenaga kesehatan atau fasilitas pelayanan terdekat yaitu puskesmas untuk melakukan program tablet

tambah darah kepada seluruh siswi di sekolah terutama siswi yang mengalami anemia.

- b. Melakukan pemantauan status gizi remaja, terutama pada remaja dengan status gizi yang rendah dan memiliki pola makan yang tidak sehat melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS).
- c. Memberikan motivasi terhadap siswi agar menanamkan kebiasaan hidup sehat dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dan menghindari makanan yang dapat menyebabkan kadar HB menurun.
- d. Melakukan upaya perbaikan status gizi dengan memfasilitasi siswi melalui program kantin sehat.
- e. Meningkatkan pemahaman siswa tentang menstruasi atau faktor-faktor yang mempengaruhi, baik melalui penyuluhan, seminar-seminar di sekolah yang dilaksanakan di UKS atau mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh pemerintah.