

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

- a. Responden terbanyak terdapat pada usia 16 tahun dan kelas XI
- b. Mayoritas responden mempunyai pengetahuan diet rendah
- c. Mayoritas responden melakukan perilaku diet tidak sehat
- d. Mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk
- e. Sebagian responden tidak bergejala anemia
- f. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan diet dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 14 Bekasi
- g. Tidak adanya hubungan antara perilaku diet penurunan berat badan dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 14 Bekasi
- h. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan gejala anemia pada remaja putri di SMA Negeri 14 Bekasi

V.2 Saran

V.2.1 Bagi remaja putri SMA Negeri 14 Bekasi

Diharapkan setiap siswi untuk mencari lebih dalam mengenai pengetahuan diet dan dapat menerapkan perilaku diet yang lebih baik yaitu dengan mengatur pola makan yang sesuai sehingga dapat tercapai tujuan yang diinginkan dan lebih baik jika berkonsultasi dengan ahli gizi. Serta diharapkan untuk menjaga dan memperbaiki kualitas tidur serta lebih mengetahui mengenai anemia khususnya pada remaja putri yaitu penyebab dan dampak yang terjadi.

V.2.2 Bagi SMA Negeri 14 Bekasi

Meningkatkan upaya preventif dalam memberikan informasi terkait anemia seperti pemberian edukasi atau sosialisasi, pengecekan kadar hemoglobin, dan

pemberian Tablet Tambah Darah secara rutin sehingga pihak sekolah maupun siswi dapat lebih peduli dengan kejadian anemia.

V.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Akan dijadikan sebagai acuan dan referensi dan dapat dikembangkan seperti menambah variabel lain yang berhubungan seperti menstruasi, konsumsi bahan makanan penghambat penyerapan Fe maupun yang mendorong penyerapan Fe, dan dapat melakukan intervensi pada kejadian anemia remaja putri serta lebih baik apabila penelitian dilaksanakan secara langsung atau tidak secara online untuk meminimalisir bias yang terjadi.