

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia gizi besi pada remaja SMA Negeri 4 Tangerang Selatan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan bermakna antara pengetahuan *junk food* dengan anemia gizi besi.
2. Ada hubungan bermakna antara pengetahuan anemia gizi besi dengan anemia gizi besi.
3. Ada hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan anemia gizi besi.
4. Ada hubungan bermakna antara jenis *junk food* dengan anemia gizi besi.
5. Ada hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan anemia gizi besi.
6. Ada hubungan bermakna antara usia dengan anemia gizi besi.
7. Ada hubungan bermakna uang saku dengan anemia gizi besi.
8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan orang tua dengan anemia gizi besi.
9. Tidak ada hubungan bermakna antara pekerjaan orang tua dengan anemia gizi besi.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang *junk food*, anemia gizi besi serta mengurangi kebiasaan mengkonsumsi *junk food*. Oleh karena itu peneliti menyampaikan saran sebagai berikut

1. Bagi Remaja

Disarankan untuk meningkatkan wawasan pengetahuan tentang *junk food* dan anemia gizi besi serta mengurangi kebiasaan konsumsi *junk food* dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi terutama zat gizi besi, agar para remaja dapat meningkatkan produktifitas dalam beraktifitas di sekolah maupun di luar sekolah dan terhindar dari kejadian anemia gizi besi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan untuk lebih memeberikan edukasi mengenai kesehatan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan anemia gizi besi agar siswa dan siswi paham akan bahaya mengkonsumsi *junk food* serta anemia gizi besi. Pihak sekolah menghimbau pengelola kantin agar menjajikan makanan sehat dan baik di konsumsi bagi siswa dan siswinya.

3. Bagi Orang Tua

Disarankan untuk memberikan informasi dan pengetahuan mendasar kepada anak-anaknya dan paham akan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang sama atau dengan jumlah populasi yang berbeda sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik dan diperoleh perkembangan remaja selanjutnya