

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SMP Negeri 2 Kalibawang mengenai hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden pada remaja putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Kalibawang menunjukkan sebagian besar responden tidak sedang menstruasi, terbiasa sarapan, mayoritas menyukai junk food, dan sebagian besar tidak memiliki riwayat penyakit.
2. Status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Kalibawang sebagian besar berada pada kategori normal (62,2%), sementara 32,4% mengalami gizi kurang, serta sebagian kecil masuk kategori gemuk dan obesitas.
3. Kejadian anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami anemia (62,2%), baik anemia ringan, sedang, maupun berat.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Negeri 2 Kalibawang berdasarkan hasil uji Chi-Square ($p\text{-value} > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Siswa (Responden/Remaja Putri)
Diharapkan dapat meningkatkan pola makan yang sehat dan seimbang dengan memperhatikan kecukupan zat gizi, mengurangi konsumsi junk food, serta rutin sarapan setiap hari. Selain itu, siswa diharapkan memanfaatkan informasi dari penelitian ini untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam mencegah anemia.
2. Bagi Institusi (Sekolah/Universitas)
Sekolah dapat mengoptimalkan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan menambahkan kegiatan edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan secara berkala, dan pemberian tablet tambah darah (TTD). Penelitian ini juga dapat

menjadi referensi perpustakaan kampus sebagai bahan bacaan dan rujukan bagi mahasiswa lain yang ingin melakukan penelitian serupa.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan, pengalaman, serta bekal dalam berpikir ilmiah khususnya terkait bidang kebidanan komunitas dan kesehatan remaja. Peneliti juga dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti pola menstruasi, aktivitas fisik, dan tingkat pengetahuan gizi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian mendatang, dengan cakupan sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, sehingga hasilnya lebih komprehensif dalam menggambarkan faktor-faktor yang berhubungan dengan anemia pada remaja putri.