

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas remaja putri pondok pesantren Al-munawir memiliki asupan nutrisi kurang seimbang, kegiatan yang sangat padat dan mengalami anemia dengan lama menstruasi >8 hari terdapat 32 responden (66.7%)

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai berikut :

- a. Bagi Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Q Krapyak

Di harapkan semakin intensif dalam memberikan masukan dan penyuluhan mengenai asupan nutrisi pada remaja dan pencegahan untuk meningkatkan mutu kesehatan sehingga angka kejadian anemia pada remaja dapat dikurangi.

- b. Bagi remaja putri

Diharapkan anemia pada remaja putri dapat dicegah khususnya dengan cara menerapkan pola makan seimbang dan mengkomsumsi suplemen zat besi agar terhindar dari bahaya anemia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan lama menstruasi pada remaja putri.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA