

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 66 mahasiswi yang tinggal di Asrama Putri Unjaya, dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori cukup (62,1%), diikuti oleh kategori kurang (31,8%), dan hanya sedikit yang memiliki pola makan lebih (6,1%). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswi telah memiliki pola makan yang mendekati seimbang, namun masih terdapat proporsi yang signifikan dengan asupan gizi yang belum mencukupi.
2. Berdasarkan pemeriksaan kadar hemoglobin, sebanyak 66,7% responden berada dalam kategori tidak anemia, 27,3% mengalami anemia ringan, dan 6,1% mengalami anemia sedang. Tidak ditemukan kasus anemia berat dalam penelitian ini.
3. Hasil uji statistik dengan Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian anemia ($p = 0,000$) dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,796$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pola makan responden, maka semakin rendah kemungkinan terjadinya anemia. Sebaliknya, pola makan yang kurang berkorelasi kuat dengan tingginya prevalensi anemia

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi

Diharapkan agar mahasiswi meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya makanan yang kaya akan zat besi, vitamin C, dan protein hewani, untuk mencegah anemia. Perlu juga ditanamkan kebiasaan makan teratur meskipun dalam kondisi tinggal di asrama yang lebih bebas dan mandiri.

2. Bagi Pihak Asrama

Pengelola asrama disarankan untuk menyediakan edukasi gizi secara berkala melalui penyuluhan atau seminar mengenai pentingnya pola makan seimbang dalam mencegah anemia.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan rujukan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada mahasiswi di Asrama Putri Unjaya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan populasi yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, status ekonomi, dan konsumsi suplemen zat besi untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan anemia pada remaja putri.